

## ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Период лактации – это период, когда у женщины молочной железой вырабатывается грудное молоко для кормления новорожденного младенца.



Процесс происходит под действием двух важнейших гормонов – окситоцина и пролактина. Длительность процесса нормальной лактации у женщины находится во временном диапазоне от 5 до 24 месяцев. Количество молока, выделяемого за сутки, может колебаться, в среднем, от 0,6 до 1,3 литров. Пик выработки молока наблюдается на первой и второй неделе после родов, затем идет период стабильного выделения, в соответствии с потребностью в нем конкретного ребёнка. Если женщина, в силу каких-либо причин, не прикладывает малыша к груди после родов, то лактация может прекратиться самостоятельно в течение нескольких недель.

Доказано многочисленными научными исследованиями, что материнское молоко самым положительным способом сказывается на развитии ребенка.

### **Основные преимущества естественного вскармливания:**

- Выступает полноценным источником питания.
- Грудное молоко является источником белков, жиров, углеводов макро- и микроэлементов необходимых малышу.
- Содержание полезных в молоке веществ может колебаться в зависимости от питания, а также общего самочувствия матери. Поэтому кормящей маме крайне важно построить сбалансированное меню, которое будет удовлетворять потребности обоих организмов.
- Грудное молоко служит дополнительной естественной защитой от различных заболеваний. Ребёнок получает иммунную защиту с помощью иммуноглобулинов, которые вырабатываются в организме матери (в случае ее болезни) и поступают в организм малыша через грудное молоко. Более того, грудное вскармливание способствует развитию собственной системы иммунитета, защищающей организм от различных инфекций.



Научно доказано, что продолжительное (более года) грудное вскармливание, в сочетании со сбалансированным питанием матери, является действенной профилактикой пищевой аллергии у детей.

- Грудное вскармливание способствует правильному формированию прикуса и развитию речевого аппарата ребенка. Правильное развитие мышц мягкого неба, которые задействованы в процессе сосания, способствуют более легкому воспроизведению звуков, что облегчает становление речи у ребёнка.
- Способствует нормальному физическому развитию ребёнка. Дети, находящиеся на исключительно грудном вскармливании, обычно не выходят за допустимые границы показателей, определенных для их возраста.
- Обеспечивает эмоциональный комфорт ребёнку. Тесная психологическая связь между матерью и ребёнком, сформированная во время кормления грудью, сохраняется на протяжении всей жизни.

### **Грудное вскармливание (ГВ).**

Ребенок прикладывается к груди матери сразу же после рождения, непосредственно в родильном зале.

Роды являются большим стрессом, как для роженицы, так и для младенца. Контакт «кожа к коже» заключается в том, чтобы раздетого малыша положить на голый торс матери. В этом положении их нужно накрыть одеялом, чтобы не замёрзли, так как у новорождённого ещё отсутствует терморегуляция. Такой контакт даёт возможность новорожденному получить бактерии матери и запустить работу иммунной системы. Кстати, этот метод широко используется для выхаживания недоношенных деток. Вместе с ранним прикладыванием это помогает стабилизировать психологическое и эмоциональное состояние обоих, и даёт возможность скорее наладить процесс ГВ. Так новорожденный адаптируется к окружающему миру, ведь он чувствует тепло мамы, её запах, слышит её сердцебиение. Если по каким-то причинам в первый час это сделать не удалось, то приложить младенца нужно как можно раньше. Если малыш сразу же после рождения не хочет

брать грудь, это нормально. Поисковые движения у малыша начинаются спустя 15-20 минут после рождения. Совместное пребывание матери и новорождённого в одной палате. Это также важно для того, чтобы укрепить связь «мать-дитя».

Молоко матери идеально подходит для ее ребенка. В нем большое количество иммуноглобулинов, защищающих ребенка от инфекций и аллергий до тех пор, пока его собственная иммунная система не начнет работать в полную силу.

Молоко приходит, как правило, на 2-4 сутки после родов. В первые дни после родов для установления и поддержания лактации необходимо обильное питье ( до 2-х литров жидкости в день).

### **Технология правильного кормления**

- Рот младенца должен быть широко открыт. Так будет удобно захватить сосок вместе с ареолой, чтобы при сосании у женщины не возникало дискомфорта. Если ротик будет открыт не так широко, то при прикладывании и сосании женщина будет чувствовать боль, на сосках могут появиться трещины, и при этом молоко будет течь гораздо хуже, а значит, младенец не будет получать нужного количества молока.
- Сосок должен быть направлен не прямо в рот ребёнка, а вверх. В таком положении малыш захватит большую часть ареолы снизу, чем сверху, а сосок будет направлен к нёбу, после чего включится сосательный рефлекс и кроха начнёт кушать.
- Губы и десны ребенка прижаты к ареоле.
- Нижняя губа должна быть вывернута. Ребенок должен взять не только сосок, но и околососковый кружок, больше снизу, чем сверху.
- Носик прижат к груди матери. На кончике носа множество нервных окончаний, прижавшись носом, ребенок чувствует маму, ее запах. К тому же прижатый нос позволяет контролировать правильность прикладывания.
- Дополнительно к этому язычок ребёнка должен находиться сверху десны. Если же это не получается сделать, то следует проконсультироваться со специалистом на предмет укорочённой уздечки и при необходимости устранить проблему.
- Механизм сосания молочной железы состоит из того, что кроха сначала выдавливает молочко волнообразным движением язычка от кончика к основанию, а затем высасывает его вакуумом, что значительно отличается от сосания бутылочки, где не нужно прикладывать таких усилий. Помимо правильного захвата, при котором мать не испытывает дискомфорта и боли, важно то, в каком положении находится грудничок.

Такая техника способствует лучшему опорожнению молочной железы, исключает травмирование сосков, а также препятствует заглатыванию воздуха ребенком.

При кормлении грудью можно употреблять: мясо (говядина или свинина постные), курица, индейка, рыба (треска или камбала), яйца (2 раза в неделю), каши (гречневая, овсяная, рисовая), хлеб из муки грубого помола, сливочное или растительное масла, молоко, кисломолочные продукты, овощи, фрукты ( бананы, зеленые яблоки).

При кормлении грудью не рекомендуется употреблять: овощи и фрукты красного цвета (помидоры, красные яблоки, клубника и др.), цитрусовые, сладости, конфеты, шоколад, морепродукты, острые приправы, чеснок, лук, сельдерей. Спиртные напитки, газированные напитки, кофе, какао.

