



# ЦМСЧ 141

ФМБА России

## *Лактация*

Чтобы ребенок рос здоровым, обеспечьте ему грудное вскармливание. Материнское молоко — уникальный продукт, оно защищает ребенка от инфекции, потому что содержит материнские антитела и другие биологически активные вещества. Таких компонентов нет и не может быть даже в самой лучшей искусственной смеси. Кормление по требованию ребенка и матери — залог успеха. Не навязывайте ребенку строгий режим кормления, прикладывайте его к груди всегда, когда он просит (8-12 раз в сутки и даже чаще). Кормление «по часам» требуется только при искусственном вскармливании.



## Эффективное прикладывание

1. Примите комфортное положение, в котором вам будет удобно кормить малыша даже длительное время. Используйте пуфики и подушки, которые помогут вам устроиться поудобнее.
2. Прикладывание лучше всего начинать только начинает просыпаться, но ещё не плачет.
3. Расположите ребёнка максимально близко к себе. Возьмите его так, чтобы плечи, спина и бедро были на одной линии, а живот прижимался к вашему животу. Благодаря вашей поддержке малыш окажется в стабильной позе и сможет легко запрокинуть головку назад (для этого не прижимайте и не давите на его затылок) и захватить ареолу.
4. В начале кормления ваш сосок находится на уровне носа ребёнка. Коснитесь им зоны над верхней губой, и малыш инстинктивно запрокинет головку и широко откроет рот. В этот момент мягко и плавно притяните ребёнка к себе так, чтобы подбородок оказался прижатым к груди. При асимметричном прикладывании нижняя губа должна располагаться от соска так далеко, как это возможно, а верхняя при этом может находиться прямо над соском или выше него.
5. Для того чтобы помочь ребёнку, вы можете поддерживать грудь рукой, когда прикладываете его. Например, расположите большой палец примерно в 5 см над соском, остальные пальцы оставьте внизу и немного сожмите грудь. Следите, чтобы при захвате груди малыш не натёкался губами на ваши пальцы (даже если вы успеете их отдернуть в последний момент, хорошее прикладывание и правильная поддержка груди не получатся).
6. Не волнуйтесь, если у вас не получается приложить малыша сразу.



## В чем заключается польза грудного вскармливания для ребенка и матери

Состав женского молока адаптирован, полностью сбалансирован, оно содержит все необходимые вещества, микроэлементы, витамины, позволяющие малышу полноценно расти и развиваться в самом начальном возрасте.

**Преимущества грудного вскармливания**

**ДЛЯ РЕБЁНКА:**

- ♥ СПОСОБСТВУЕТ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ И ФОРМИРОВАНИЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЧЕРТ РЕБЁНКА, НЕЖНЫМ, ТРОГАТЕЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЯМ МАТЕРИ И РЕБЁНКА;
- ♥ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ;
- ♥ ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ;
- ♥ СПОСОБСТВУЕТ ГАРМОНИЧНОМУ РОСТУ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ РЕБЁНКА;
- ♥ ПРЕПЯТСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ДИАТЕЗА, РАХИТА, АНЕМИИ.
- ♥ НАДЁЖНО ЗАЩИЩАЕТ ОТ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ И РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ПНЕВМОНИИ;
- ♥ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ, АЛЛЕРГИИ, ДИАБЕТА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, ОНКОЛОГИЧЕСКИХ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В БОЛЕЕ СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ.



**ДЛЯ МАТЕРИ:**

- ♥ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ПОСЛЕРОДОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ, СПОСОБСТВУЯ СОКРАЩЕНИЮ МАТКИ;
- ♥ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ РАЗВИТИЕ ЛАКТОСТАЗА И МАСТИТА;
- ♥ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ЯИЧНИКОВ;
- ♥ ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ НОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ПОСЛЕ РОДОВ;
- ♥ СОХРАНЯЕТ БЮДЖЕТ СЕМЬИ, УКРЕПЛЯЕТ СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ.

**Мамочка! Корми меня грудью и – будем здоровы!**

Есть польза грудного вскармливания для женщины и для ребенка, если он родился путем кесарева сечения. Но сроки первого прикладывания здесь растягиваются, пока женщина полностью не восстановится после наркоза.

### Как долго можно кормить ребенка грудью

Польза грудного вскармливания после года обусловлена рекомендациями ВОЗ. Специалисты этой общемировой организации рекомендуют вскармливать малыша таким способом, пока он не достигнет возраста полтора-два года.

Однако с шести месяцев ребенок должен получать дополнительное питание – этот вопрос решается вводом прикормов, докормов. При этом количество грудных кормлений рекомендуется постепенно сокращать, заменяя их обычным приемом пищи.

## При каких заболеваниях нельзя кормить грудью

Вред грудного вскармливания может заключаться в том, что в период заболевания молоко матери меняет свои свойства.

ГВ нельзя использовать, если у матери есть:

- ВИЧ или СПИД;
- психические расстройства в стадии обострения;
- некоторые виды инфекций в острой форме;
- туберкулез в открытой форме.

При истощении женщины, соблюдении ею вегетарианской диеты, невозможности полноценно питаться, молоко, вырабатываемое молочными железами, не несет для ребенка всей пользы. Часто это приводит к недоеданию новорожденного, развитию у него рахита, проблем с психическим, физическим развитием.

Нередко вред грудного вскармливания для ребенка заключается в том, что вместе с материнским молоком в его организм могут попасть лекарственные средства, которые принимает женщина. Это негативно скажется на здоровье малыша, может вызвать много серьезных последствий. В случае назначений таких препаратов естественное кормление рекомендуется на время прекратить, а молоко, образующееся в железах, следует сцеживать, но кормить им малыша запрещено.

Список этих препаратов довольно длинный: в него входят все антибиотики, жаропонижающие, обезболивающие средства, антидепрессанты, транквилизаторы, снотворные, препараты от аллергии. Самыми опасными для младенца считаются антикоагулянты непрямого действия, «Бромокриптин», «Клофелин», все препараты для лечения онкологии, «Плаквенил», «Циметидин». Поэтому перед тем как начинать принимать тот или иной препарат, женщина, кормящая ребенка грудью, должна обязательно проконсультироваться с педиатром или своим лечащим врачом.

Еще один отрицательный фактор – это передача через грудное молоко опасных для жизни ребенка веществ – наркотиков, алкоголя, кофеина. В этом случае от ГВ рекомендуется отказаться, так как молоко матери становится настоящим ядом для малыша, может навредить ему намного сильнее. Переход на адаптированные смеси в дозах по возрасту будет безопаснее и полезнее.

Вред грудного вскармливания для матери часто заключается в том, что во время этого естественного процесса могут сильно страдать ее соски. В самом начале ГВ есть большая

вероятность появления трещин на сосках у матери. Они возникают из-за неправильной техники прикладывания младенца к груди, недостаточной смазки сосков или из-за сухости кожи. Это состояние может быть болезненным, создавать дискомфорт при кормлении, в повседневной жизни.

Для предотвращения трещин на сосках, улучшения комфорта при ГВ важно следить за правильной техникой прикладывания ребенка к груди, обеспечивать достаточную смазку сосков молоком после каждого кормления, использовать специальные средства для ухода. При необходимости следует обратиться за помощью к консультанту по вскармливанию или врачу.

