

Полезные советы для мамы



❁ Естественное вскармливание малыша — залог его здоровья

Материнское молоко является идеальной пищей для правильного роста малыша, легко переваривается и усваивается организмом новорожденного.

Грудное вскармливание позволяет с первых часов жизни обеспечить ребенка оптимальным для него составом белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, ферментов и гормонов, а также защитными факторами, которые предохраняют его от различных заболеваний.

Кроме того, кормление грудью – важнейший психологический процесс, благотворно влияющий как на эмоциональное состояние мамы, так и на формирование здоровой психики ребенка.

«Самые выгодные инвестиции – это вложение молока в ребенка».

Эта знаменитая фраза принадлежит Уинстону Черчиллю.



✿ Уникальный состав грудного молока¹

Молоко, которое выделяется в течение нескольких первых дней после родов, называется *молозивом*. Это уникальный по составу продукт, который является переходной формой от внутриутробного питания к вскармливанию молоком после рождения.

От зрелого молока молозиво отличается особой питательной ценностью, что позволяет обеспечить высокие пищевые потребности новорожденного в первые дни жизни при небольшом объеме питания.

Молозиво содержит ферменты, которые компенсируют низкую активность пищеварительных ферментов у новорожденного, а также иммунные факторы, препятствующие развитию дисбактериоза кишечника.

С 6 по 14 день секретруется *переходное* молоко, а с 15 дня – *зрелое*¹.

Зрелое женское молоко имеет уникальный состав, полностью соответствующий потребностям ребенка на каждом этапе его развития.



- ✿ **Низкий уровень белка** снижает чрезмерную нагрузку на незрелые почки и желудочно-кишечный тракт ребенка, уменьшает риск развития ожирения и сахарного диабета в последующие годы.
- ✿ **Сбалансированный жировой состав** является источником энергии для детей первого года жизни, способствует развитию головного и спинного мозга.
- ✿ **Высокий уровень углеводов**, основным из которых является лактоза, необходим для нормального становления микрофлоры кишечника и развития компонентов центральной нервной системы.
- ✿ **Уникально сбалансированный состав витаминов и микроэлементов** полностью обеспечивает потребности организма младенца первого полугодия жизни при сбалансированном питании матери. Исключением является довольно низкое содержание в грудном молоке витамина D, в связи с чем ребенку необходимо его *получать дополнительно*, особенно в зимнее время.
- ✿ **Состав молока матери индивидуален и идеально подходит лишь для своего ребенка.**
Кроме того, *он меняется на протяжении всего периода лактации*, что отражает меняющиеся физиологические потребности растущего ребенка, а также *в процессе каждого кормления грудью*: вначале выделяется раннее молоко – более жидкое, с которым ребенок получает достаточное количество воды, ближе к концу кормления выделяется позднее молоко – более густое, желтоватого цвета, которое содержит больше жира, что обеспечивает энергетические потребности малыша.



❁ Преимущества грудного вскармливания

Для ребенка	Для мамы
<ul style="list-style-type: none">• Защита от острых и хронических инфекций.• Снижение частоты и продолжительности нарушений пищеварения.• Защита от респираторных инфекций.• Снижение частоты и рецидивов отита.• Снижение риска развития аллергии к коровьему молоку.• Улучшение остроты зрения и психомоторного развития.• Повышение показателей умственного развития по шкале IQ.• Уменьшение аномалий прикуса благодаря улучшению формы и развитию челюстей.	<ul style="list-style-type: none">• Увеличение периода послеродового бесплодия, то есть увеличение интервала между беременностями, если не используются противозачаточные средства.• Ускорение потери массы тела и возвращения к массе тела, которая была до беременности.• Уменьшение риска рака груди в предклимактерическом возрасте.• Возможно уменьшение риска рака яичников.• Возможно улучшение минерализации костей и, за счет этого, уменьшение риска переломов бедра в постклимактерическом возрасте.



Союз педиатров России рекомендует *исключительно грудное вскармливание в течение первых 4–6 месяцев жизни ребенка*, то есть не следует давать здоровым новорожденным детям никакой пищи, кроме грудного молока².

Правила успешного грудного вскармливания:

Раннее прикладывание к груди

Приложить новорожденного малыша к груди следует в первые 20–30 минут после родов.

Раннее прикладывание повышает вероятность длительной лактации в будущем. Ребенок раньше получает необходимый защитный продукт – молозиво, быстрее и легче приучается правильно сосать грудь.

Совместное пребывание мамы и ребенка

Для успешного установления грудного вскармливания необходим тесный контакт между малышом и матерью. Мама и ребенок адаптируются друг к другу, мама учится распознавать сигналы своего ребенка и удовлетворять его потребности. Когда малыш рядом с мамой и сосет грудь без ограничений, в организме мамы усиливается выработка гормонов, отвечающих за лактацию.



Кормление по требованию

Давайте грудь по каждому требованию малыша. Стимуляция соска и ареолы способствует секреции гормона пролактина гипофизом и, как следствие, выработке грудного молока молочными железами.

Ночные кормления

Ночные кормления необходимы, особенно в первые месяцы. Ночью происходит наибольшая выработка пролактина. Поэтому, чтобы молока было достаточно, нужно прикладывать малыша к груди в ночное время.

Уверенность и настрой мамы на грудное вскармливание

Выделение молока поддерживают материнские рефлекс, такие как кожная стимуляция (*прижимание ребенка к груди*), зрительная стимуляция (*вид любимого ребенка*), обонятельная стимуляция (*запах ребенка*), слуховая стимуляция (*плач ребенка*) и даже размышления о любимом ребенке.

Длительность пребывания ребенка у груди

Обычно длительность кормления составляет 15–20 минут, хотя этот процесс очень индивидуальный и зависит от особенностей каждого малыша.

Не следует прерывать кормление через определенный промежуток времени или отнимать у ребенка грудь. Именно в конце кормления малыш получает наиболее питательное *позднее* молоко, поэтому при преждевременном прерывании кормления он может недополучить эти последние ценные капли.

Если молока достаточно, и ребенок за одно кормление не высасывает полностью одну грудь, то следующее кормление следует начинать именно с нее, а затем перейти на вторую, таким образом обеспечив малыша как *ранним*, так и *поздним* молоком.

🌸 Как правильно прикладывать ребенка к груди?

Правильное прикладывание очень важно для становления и длительного сохранения лактации. Также оно препятствует возникновению болезненных ощущений у матери в процессе кормления, предотвращает воспаление, трещины сосков и нагрубание молочных желез.

- Поза должна быть удобной, чтобы мама чувствовала себя расслабленной, сконцентрированной только на малыше.
- Тело малыша прижато к матери, голова и туловище расположены в одной плоскости, лицо младенца обращено к материнской груди. Важен тесный контакт с малышом: *кожа к коже, глаза в глаза*.
- Рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу, подбородок касается груди.
- Ребенок захватывает не только сосок, но и всю ареолу.
- Язык изогнут в трубочку вокруг соска.
- Щеки округлые, но не втянутые.
- Ребенок спокоен и сосредоточен на груди.



🌸 Режим кормления ребенка¹

В первые 1,5–2 месяца после рождения рекомендуется свободный режим кормления – по требованию малыша.

Частота кормлений в этот период может колебаться от 8 до 12 раз в сутки и более. Чаще всего к концу второго месяца жизни ребенок сам вырабатывает свой собственный 7–8 разовый режим кормления.

При 8-разовом режиме кормления ребенок должен кормиться с интервалом в 3 часа, например: **6.00 – 9.00 – 12.00 – 15.00 – 18.00 – 21.00 – 24.00 – 3.00.**

При 7-разовом режиме интервал между кормлениями составляет 3,5 часа, например: **6.00 – 9.30 – 13.00 – 16.30 – 20.00 – 23.30 – 3.00.**

При нормальной лактации и достаточном количестве молока ночные кормления не являются обязательными, поэтому, если малыш крепко спит и выдерживает ночной интервал, не стоит его будить специально.

К возрасту 4–5 месяцев, когда близится время введения прикорма, следует перейти на 5-разовый режим кормления, что облегчит постепенное введение новых продуктов.



🌸 Суточный объем кормления

- **В первые 2 месяца жизни** суточный объем молока составляет $\frac{1}{5}$ часть от массы ребенка.
- **В возрасте от 2 до 4 месяцев** – $\frac{1}{6}$ часть от массы тела.
- **В возрасте от 4 до 6 месяцев** – $\frac{1}{7}$ часть.
- **Во втором полугодии жизни** суточный объем кормления с учетом продуктов прикорма должен составлять 1 литр.

