# Уважаемые родители!

**По инициативе Всемирной организации здравоохранения в Российской Федерации с 1 по 7 августа 2-16 года проводится Всемирная неделя грудного вскармливания!**

Вашему вниманию предоставляется информация о пользе грудного вскармливания для Вашего малыша!

# Грудное вскармливание

У Вас прибавление в семье! На свет появился малыш!

И родственники без сомненья хотят, чтоб он был крепыш

Но, вот незадача какая, советы подружки дают,

Что, мол, кормление грудью испортит фигуру твою

Зачем тебе эти жертвы, в мире во всем прогресс -

Искусственные смеси сейчас для этого есть

Не искушайте дилетантов, отбросьте весь этот вздор,

Чтоб вырастить вундеркинда - кормите своим молоком!

Чтоб рос ребенок здоровым, запомните навсегда:

Искусственных смесей море, но из них ни одна

Не стоит даже капли маминого молока!

# Преимущества грудного вскармливания

* полноценное питание
* обеспечивает эмоциональный контакт и развитие
* легко усваивается и полноценно используется
* помогает избежать новой беременности
* защищает от инфекций ребенка
* защищает здоровье матери
* стоит дешевле искусственного питания

### Психологические преимущества грудного вскармливания

* Способствует формированию между матерью и ребёнком тесных, нежных взаимоотношений, от которых мать эмоционально получает глубокую удовлетворённость.
* Дети меньше плачут и быстрее развиваются, если они остаются со своими матерями и вскармливаются грудью сразу же после родов.
* Матери, кормящие грудью, ласково реагируют на своих детей. Матери значительно реже ругают их.
* Способствует интеллектуальному развитию ребёнка.

### Опасности, существующие при искусственном вскармливании

* Не способствует тесному общению
* Чаще возникает диарея и респираторные инфекции
* Персистирующая диарея
* Недостаточность питания
* Дефицит витамина А
* Повышен риск смерти
* Может возникнуть новая беременность
* Выше вероятность аллергии и непереносимости молока
* Повышен риск развития некоторых хронических заболеваний
* Избыточный вес
* Сниженный уровень умственного развития
* Повышен риск анемии, рака яичников и молочной железы

### Изменения в составе молока

**Молозиво** – это грудное молоко, которое продуцируется у женщины в течение нескольких дней после родов. Оно густое, желтоватого цвета.

Молозиво

* богато иммуноглобулинами – обеспечивает защиту от инфекции и аллергии
* много лейкоцитов – защищает от инфекций
* обладает слабительным эффектом – способствует удалению мекония и помогает предотвратить желтуху
* содержит факторы роста – способствует созреванию кишечника, предотвращает проявление аллергии, непереносимости
* богато витамином А – уменьшает восприимчивость к инфекции, предотвращает заболевания глаз

**Зрелое молоко** – это молоко, вырабатываемое через несколько дней. Его количество нарастает, груди наполняются, набухают и становятся тяжёлыми. Иногда этот момент называют «приходом молока».

**Раннее молоко** – это молоко, вырабатываемое вначале кормления. Имеет голубоватый оттенок по сравнению с поздним.

* Оно вырабатывается в большом объёме и обеспечивает ребёнка большим количеством белков, лактозы и других компонентов.
* Так как ребёнок потребляет много раннего молока, он получает с ним всё необходимое ему количество воды.

Ребёнку не нужно дополнительное питьё в первые 4-6 месяцев жизни, даже в жарком климате.

Если он будет утолять жажду водой, то будет потреблять меньше грудного молока.

**Позднее молоко** – это молоко, производимое в конце кормления. По цвету более белое, чем раннее, так как в нём больше жиров. Этот жир является основным источником энергии при грудном вскармливании. Поэтому очень важно не отнимать ребёнка от груди слишком рано

### Признаки и ощущения активного рефлекса окситоцина

* Сжатие или покалывание в молочных железах до начала кормления ребёнка или во время кормления
* Выделение молока из молочных желез, когда она думает о ребёнке или слышит его плач
* Выделение молока из одной груди в то время, когда ребёнок сосёт вторую грудь
* Выделение молока из молочных желез тонкой струйкой, если ребёнок отрывается от груди во время кормления
* Боль при сокращении матки, иногда сопровождающаяся приливами крови, во время кормления в течение первой недели
* Медленное глубокое сосание и глотание ребёнком, что свидетельствует о поступлении молока в его рот

Для того, чтобы молочные железы продолжали вырабатывать молоко, они должны быть опустошёнными.

**Количество грудного молока** от части зависит от мыслей, чувств и ощущений матери. Важно, чтобы мать и ребёнок были всё время вместе днём и ночью, чтобы она стремилась продолжать кормление грудью.

Много трудностей может возникнуть из-за неправильного захвата соска. Необходимо правильно прикладывать ребёнка к груди в первые несколько дней после родов.

Количество молока в груди отчасти зависит от того, сколько времени ребёнок сосёт грудь и сколько молока он отсасывает. Чем больше ребёнок сосёт, тем больше у матери молока. У большинства мам может быть молока больше, чем нужно её ребёнку и вполне достаточно для близнецов.

**ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ БУДЕТ УСПЕШНЫМ В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ, ЕСЛИ:**

* Мать хорошо себя чувствует
* Ребёнок правильно приложен к груди, что позволяет ему активно сосать
* Ребёнок сосёт так часто и так долго, сколько он хочет
* Окружающая обстановка способствует грудному вскармливанию

### Различия между наполнением и нагрубанием

Наполнение:

Грудь - Горячая Тугая Твёрдая Молоко вытекает Температуры нет

Нагрубание:

Грудь - Болезненная Отёчная Плотная, особенно соски Блестящая Может быть покрасневшей Молоко НЕ вытекает Температура может держаться сутки

### Причины и профилактика нагрубания молочных желез

Причины: Много молока Задержка с началом кормления грудью Плохое прикладывание ребёнка к груди Редкое опорожнение груди от молока Ограничение продолжительности кормления грудью

Профилактика:

Начинать кормление грудью вскоре после родов Обеспечить хорошее прикладывание ребёнка к груди Поощрять неограниченное кормление грудью

Лечение нагрубания молочных желез:

Для лечения нагрубания груди нужно сцеживать молоко. Если не делать этого, могут начаться мастит, абсцесс, секреция молока уменьшится.

Если ребенок в состоянии сосать, то его надо кормить часто. Это лучший способ удалить молоко.

Если ребенок сосать не в состоянии, то сцедить молоко.

Иногда достаточно сцедить только небольшое количество молока, чтобы грудь стала мягче и ребенок смог сосать.

Перед кормлением или сцеживанием стимулировать рефлекс окситоцина.

Вот то, что можно сделать, чтобы помочь матери, или что она может сделать сама:

* положить теплый компресс на молочные железы или принять
теплый душ;
* сделать массаж шеи и спины;
* слегка помассировать молочные железы;
* стимулировать кожу груди и сосков;
* расслабиться.

Иногда теплый душ или теплая ванна способствуют вытеканию грудного молока и грудь становится достаточно мягкой, чтобы ребенок мог сосать.

После кормления положить холодный компресс на молочные железы.

Это может уменьшить отечность.