

# Грудное вскармливание

Грудное молоко – лучшее, что создано природой для роста и гармоничного развития ребенка. Оно является идеальным питанием для новорожденных детей. Грудное молоко содержит все необходимые питательные вещества, витамины, микроэлементы и полностью обеспечивает потребности детского организма в пищевых компонентах в первые 6 месяцев жизни.

## Преимущества грудного вскармливания

Грудное молоко представляет собой незаменимый продукт, предназначенный самой природой для вскармливания детей первого года жизни. Оно имеет значительные преимущества перед искусственными смесями для ребенка.

### Важнейшие свойства грудного молока, определяющие его незаменимость для вскармливания младенца:

- оптимальный и сбалансированный уровень питательных веществ, витаминов, микроэлементов в грудном молоке, обеспечивающих потребности детского организма в пищевых компонентах в первые 6 месяцев жизни;
- высокая усвояемость организмом ребенка;
- оптимальная для усвоения температура молока;
- благоприятное влияние на микрофлору кишечника;
- обладает широким спектром биологически активных веществ и защитных факторов, защищающих ребенка от различных инфекций и аллергических реакций;
- грудное вскармливание обеспечивает гармоничное развитие ребенка, улучшаются показатели его физического, психического и умственного развития;
- сосание груди – это один из способов общения с мамой.



## Влияние грудного вскармливания на здоровье женщины

### Раннее начало грудного вскармливания, сразу после рождения ребенка, способствует:

- ускорению сокращения матки за счет выделения окситоцина;
- быстрому снижению массы тела;
- снижению риска развития рака молочной железы и яичников;
- улучшению психоэмоционального состояния матери;
- становлению прочной духовной связи между матерью и ребенком, остающейся на всю жизнь.



**Грудное вскармливание – это первые уроки любви и доверия между мамой и малышом!**



# Правила успешного грудного вскармливания

Правила успешного грудного вскармливания,  
которые помогут мамам наладить процесс кормления.

## 1 КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА «ПО ТРЕБОВАНИЮ».

В первые недели жизни новорожденного необходимо прикладывать к груди каждые 1,5 – 2 часа днем и через 3 – 4 часа ночью. В дальнейшем, при установившейся лактации, мать и ребенок выбирают комфортное для них «расписание»:

- дневные кормления осуществляются, как правило, через 2,5 – 3,5 часа;
- ночной интервал может увеличиваться.

## 2 СОХРАНЕНИЕ НОЧНЫХ КОРМЛЕНИЙ.

Именно в ночное время вырабатывается гормон пролактин, отвечающий за лактацию. Ночные кормления позволяют сохранить и продлить лактацию намного дольше.

## 3 ПОЛНОЕ ОПОРОЖНЕНИЕ ГРУДИ.

Если ребенок перестал сосать, но не выпускает грудь, значит, молоко продолжает поступать и он просто отдыхает. Переключать к другой груди следует после того, как первая будет полностью опустошена.

## 4 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОРМЛЕНИЯ РЕГУЛИРУЕТ РЕБЕНОК.

Кормление должно продолжаться до тех пор, пока малыш не насытится и сам не отпустит грудь матери. Не следует отрывать ребенка от груди раньше, чем он отпустит сосок.

## 5 ИСКЛЮЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СЦЕЖИВАНИЕ МОЛОКА ПОСЛЕ КАЖДОГО КОРМЛЕНИЯ.

Сцеживание необходимо в случае вынужденного разлучения матери (выход женщины на работу/учебу), кормление близнецов (при невозможности одновременного кормления из груди), наличие трещин сосков или возникновения проблем с кормлением: врожденные пороки развития челюстно-лицевого аппарата у ребенка, болезни ребенка, связанные с нарушением аминокислотного обмена (фенилкетонурия, тирозинемия, болезнь кленового сиропа и другие).

## 6 НЕ ДОПАИВАТЬ.

Допаивать грудничка рекомендовано только при наличии показаний: лихорадка (повышение температуры тела более 38°C при измерении в подмышечной впадине), диарея, рвота, повышение температуры воздуха в помещении (более 26°C). В этих ситуациях ребенку предлагается вода из ложки: если он начал охотно пить, значит, нуждается в ней.

## 7 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ БУТЫЛОЧЕК И ПУСТЫШЕК.

Молоко из бутылочки достается ребенку легче чем грудное, а при сосании груди, чтобы добыть молоко необходимо постараться. Познакомившись с бутылочкой, дети могут отказываться от груди, чтобы получить более «легкое» молоко. При использовании пустышки мама реже прикладывает его к груди, уменьшается число кормлений, что может привести к снижению лактации.

## 8 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МЫТЬЯ ГРУДИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЫЛА ПЕРЕД КАЖДЫМ КОРМЛЕНИЕМ И ПОСЛЕ НЕГО.

Необходимо отказаться от частого мытья груди, особенно с мылом. Это смывает защитный жировой слой и может привести к появлению трещин и повреждений соска. Достаточно ежедневного приема душа или ванны.



**При соблюдении этих рекомендаций, кормление грудью станет как для женщины, так и для ребенка приятным событием, доставит удовольствие и будет способствовать росту здорового малыша.**



# Грудное вскармливание и COVID-19

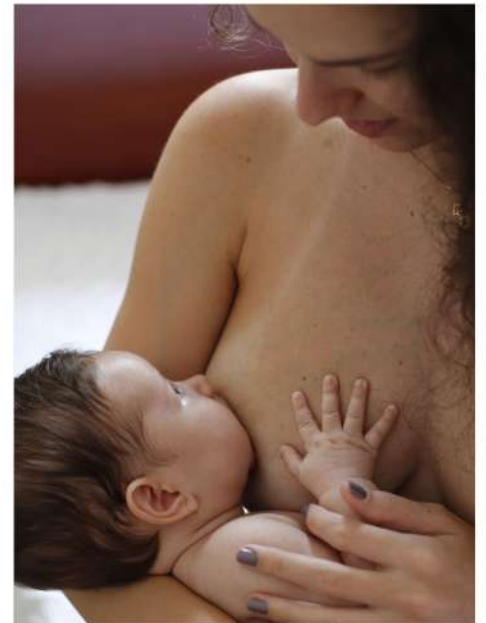
Грудное молоко – лучшее, что создано природой для роста и гармоничного развития ребенка. Оно является идеальным питанием для новорожденных детей. Грудное молоко содержит все необходимые питательные вещества, витамины, микроэлементы и полностью обеспечивает потребности детского организма в пищевых компонентах в первые 6 месяцев жизни.

## Преимущества грудного вскармливания

Грудное молоко представляет собой незаменимый продукт, предназначенный самой природой для вскармливания детей первого года жизни. Оно имеет значительные преимущества перед искусственными смесями для ребенка.

### К числу важнейших достоинств грудного вскармливания относятся:

- оптимальный и сбалансированный уровень пищевых веществ в грудном молоке;
- высокая усвояемость организмом ребенка;
- наличие в молоке широкого спектра биологически активных веществ и защитных факторов, которые защищают ребенка от различных микробных, вирусных инфекций и аллергических реакций (ферментов, гормонов, иммуноглобулинов и др.);
- благоприятное влияние на микрофлору кишечника;
- грудное вскармливание обеспечивает гармоничное развитие ребенка: улучшаются показатели его физического, психического и умственного развития;
- кормление материнским молоком способствует эмоциональному и психическому здоровью ребенка, улучшает его память и интеллект, снимает стресс;
- экономия семейного бюджета, сокращая затраты на закупку молочных смесей и необходимых для искусственного вскармливания аксессуаров;
- грудное вскармливание практично: мамино молоко всегда под рукой, оптимальной температуры, гигиенично. Не надо тратить время и силы на приготовление смеси, бутылок, сосок.



В настоящее время все более пристальное внимание приковано к способности грудного молока становиться мощным барьером на пути вирусных и бактериальных инфекций, в том числе COVID-19.

На данный момент фактов передачи COVID-19 через грудное молоко или при грудном вскармливании не установлено. Для отказа от грудного вскармливания или его прекращения нет никаких оснований. Женщины с подозрением на COVID-19 или подтвержденной коронавирусной инфекцией могут кормить грудью, если они того хотят.

Несмотря на то, что грудное вскармливание и допустимо, мамам все же рекомендуют соблюдать меры предосторожности, т.к грудное молоко может быть инфицировано вирусом с кожи молочных желез и рук матери, также ребенок при контакте с больной матерью воздушно-капельным путем.

## В этом случае им рекомендуется:

- часто мыть грудь и руки водой с мылом или использовать спиртосодержащий антисептик для рук в течение не менее 20 секунд, до и после прикосновения к ребенку;
- надевать медицинскую маску перед любым контактом с ребенком, в том числе во время кормления грудью;
- при чихании или кашле прикрывать лицо одноразовой салфеткой. Использованную салфетку следует немедленно выбросить и снова вымыть руки;
- регулярно мыть и дезинфицировать поверхности, до которых дотрагивается мать ребенка;
- при установленном COVID-19, при подозрении на COVID-19 или в случае других осложнений, которые являются препятствием для продолжения прямого грудного вскармливания, необходимо сцеживать молоко, чтобы безопасно обеспечить грудным молоком младенца;
- в случае назначения препаратов, несовместимых с ГВ – временный отказ от кормления грудным молоком;
- возобновление прямого кормления из груди после 2-х отрицательных анализов ПЦР.

**Женщины, кормящие грудью, могут прививаться против COVID-19, когда у них не является такая возможность.**

**Грудное вскармливание – это первые уроки любви и доверия между мамой и малышом!**