



Современные аспекты грудного вскармливания на первом году жизни ребенка



Естественное вскармливание

это вскармливание, при котором кормления осуществляются при непосредственном прикладывании ребенка к груди его биологической матери



Преимущества грудного вскармливания

- **Способствует оптимальному росту и развитию ребенка** (кол-во белка, соотношение сывороточных белков и казеина 80:20, оптимальное кол-во аминокислот, больше альфа-лактоальбулина, лактоферрина)
- **Повышает защитные функции детского организма** (факторы специфической - IgA, IgG и неспецифической защиты -Т-лимфоциты, нейтрофилы, макрофаги, интерфероны, лизоцим и др.)
- **Способствует росту нормальной микрофлоры в кишечнике** (олигосахариды, низкий уровень белка и фосфора в гр. молоке, бета-лактоза, лактоферрин)
- **Снижает риск развития алиментарно-зависимых заболеваний** (рахит, анемия, гипотрофия)
- **Снижает риск развития аллергии**
- **Оказывает влияние на формирование центральной нервной системы и его психический статус** (ПНЖК (омега-6 – линолевой и омега-3 – альфа-линоленовой жирных кислот)

Преимущества грудного вскармливания

- **Благодаря высокой активности ферментов женского молока возможно аутолитическое пищеварение у ребенка** (диастаза, каталаза, дегидрогеназа, пепсин, аминотрансферазы)
- **Способствует интенсивному психомоторному и эмоциональному развитию ребенка** (содержит специфические гормоны, регуляторные пептиды, эндорфины, микроэлементы)
- **Грудное молоко – эмоциональный и психосоциальный фактор**
- **Предотвращает развитие ожирения, сахарного диабета, атеросклероза, гипертонической болезни в отдаленные возрастные периоды жизни** (содержит триглицериды, фосфолипиды, холестерин)
- **Имеет оптимальную температуру, стерильное**
- **Положительное влияние на здоровье матери** (раннее прикладывание к груди снижает риск послеродовых кровотечений, профилактика рака груди и яичников)



Допаивать ли детей, находящихся на грудном вскармливании?

Новорожденные и дети более старшего возраста, находящиеся на грудном вскармливании иногда нуждаются в жидкости:

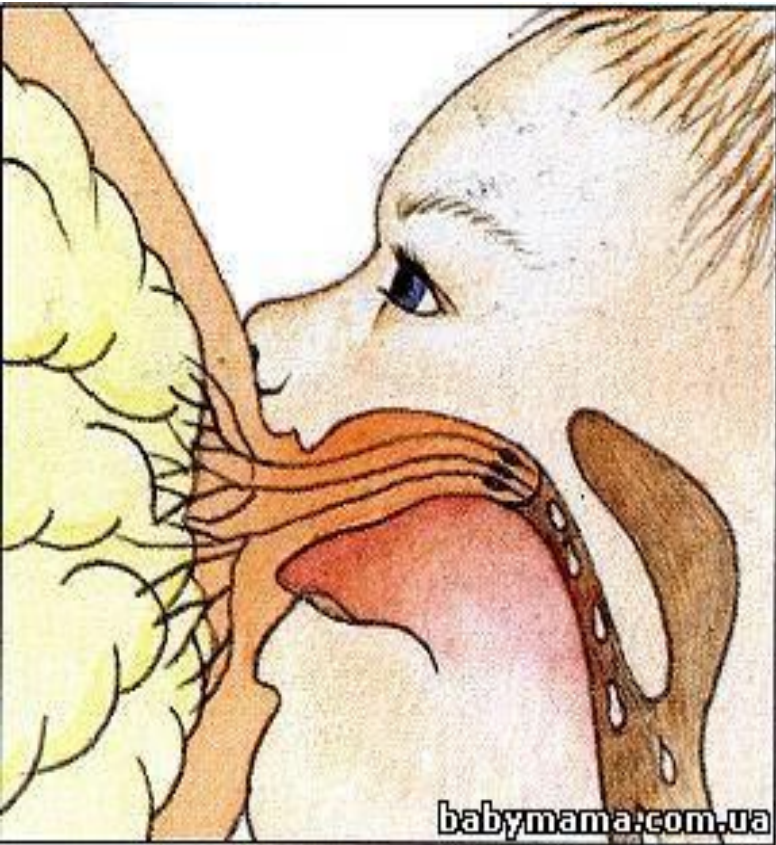
- при заболеваниях, сопровождающихся высокой лихорадкой, диарей, рвотой, гипербилирубинемией**
- пониженная влажность в квартире**
- повышенная температура окружающей среды**
- прием матерью накануне обильной жирной пищи**

В остальных случаях дети, находящиеся на исключительно грудном вскармливании, не нуждаются в допаивании!

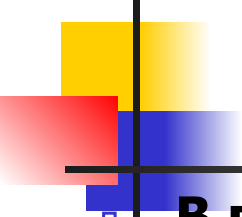
Техника прикладывания ребенка к груди

Признаки правильного кормления:

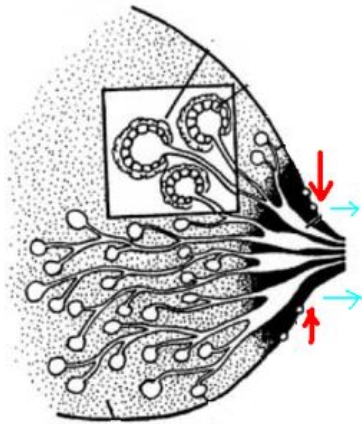
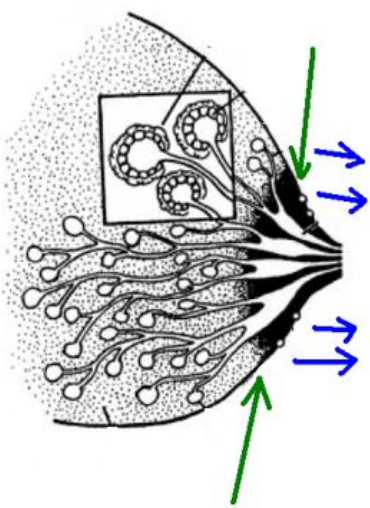
- удобное положение матери
- ребенок всем корпусом повернут к матери и прижат к ней, нос ориентирован на сосок
- голова и тело ребенка лежат в одной плоскости
- подбородок прижат к груди матери, рот широко открыт, нижняя губа вывернута наружу
- ареола больше видна над верхней губой ребенка, нижний край ареолы полностью находится в полости рта
- сосание медленное глубокое, с паузами; слышно как ребенок глотает молоко



Техника сцеживания грудного молока

- 
- ▣ **В период становления лактации для облегчения наполненной груди (первые 7-10 дней 1-3 раза в день)**
 - ▣ **Когда малыш не может сосать грудь (6-10 раз за день)**
 - ▣ **Если мама заболела (каждые 3-3,5 часа с 6-7 часовым ночным перерывом)**
 - ▣ **Для профилактики лактостаза (чаще у первородящих)**
 - ▣ **Если мама учится или работает, т.е. отсутствует какое-то время рядом с ребенком**
-
- **Ручной способ сцеживания**
 - **С помощью молокоотсоса**

Техника ручного сцеживания грудного молока



Режимы вскармливания детей первого года жизни

№ режима	Возраст (мес.)	Кормления				
		Число кормлений	Интервалы между кормлениями	Часы	Ночной перерыв	Бодрствование (максимальная длительность в часах)
1а	0-1	Не менее 10	Не более 2	По «требованию»		1-1,5
1	1-3	7	3	6-9-12-15 -18-21-24	6	1-1,5
2	1-5-6	6	3,5	6-9.30-13 -16.30-20 -23.30	6,5	1,5-2
3	5-6-9	5	4	6-10-14-1 8-22	8	2-2,5
4	9-12	5	4	6-10-14-1 8-22	8	2,5-3,5

Принципы рационального питания кормящих матерей



Соответствие количества основных ингредиентов (белков, жиров, углеводов) физиологическим потребностям кормящей женщины и их сбалансированность

Нормы физиологической потребности в основных пищевых веществах и энергии для кормящих матерей в РФ (2008 г.)

Энергия и пищевые вещества	Базовая потребность женщины в возрасте 18-29 лет	Дополнительно в первые 6 мес. лактации	Дополнительно после 6 мес. лактации
Энергия, ккал	2200	500	450
Белки, г / в том числе жив. происхождения	66/33	40/26	30/20
Жиры, г	73	15	15
Углеводы, г	318	40	30

Также дополнительно: 400 мг – кальция, 200 мг – фосфора, 200 мкг – йода, 50 мг – магния и др.

Принципы рационального питания кормящих матерей



- **Соответствие характера кулинарной обработки пищи принципам механического и химического щажения пищеварительного тракта при достаточном содержании в рационе продуктов – носителей пищевых волокон**

Принципы рационального питания кормящих матерей



- Для продукции достаточного количества молока с высокой пищевой ценностью необходимо дополнительное к рациону кормящей женщины поступление энергии и пищевых веществ (в том числе, витаминов, макро- и микроэлементов)



Принципы рационального питания кормящих матерей

- **Предотвращение поступления с молоком матери в организм младенцев соединений и веществ, характеризующихся аллергенными свойствами, а также содержащих большое количество эфирных масел и экстрактивных веществ, способных вызывать раздражение слизистой пищеварительного тракта**



Продукты, которые следует исключить из питания кормящей женщины:

- Консервы, полуфабрикаты
- Фрукты и овощи красного и оранжевого цветов
- Продукты, с искусственными красителями и консервантами (колбасные изделия, мороженое, йогурты и т.д.)
- Сладости (шоколад, мед и т.д.)
- Копчености
- **Кофе**
- **Алкоголь**
- Пряности и острые приправы
- Лук, чеснок, хрен
- Бобовые
- Баклажаны и грибы

Среднесуточный набор необходимых продуктов для кормящей женщины

(Национальная программа «Оптимизация вскармливания детей первого года жизни в РФ» 2011 г.г.)

- Мясо 170 г (птица)
- Рыба 70 г (2 раза в неделю)
- Молоко, кисломолочные продукты (кефир, ряженка и др.) 600 мл
- Творог 50 г
- Сыр 15 г
- Сметана 15 г
- 1/2 яйца
- Сливочное масло 25 г
- Растительное масло 15 г
- Картофель 200 г
- Овощи (кроме картофеля) 500 г
- Ягоды и фрукты 300 г
- Соки 150 мл
- Хлеб 250 г
- Кондитерские, мучные изделия 100 г

Причины недостаточной выработки грудного молока:

I. Психологические факторы (невнимательное отношение к роженице в раннем послеродовом периоде, отсутствие навыков в налаживании процесса кормления и др.)

II. Физиологические факторы (экстрагенитальная патология, заболевания половой сферы, отягощенный акушерский анамнез, осложненное течение родового периода и др.)

III. Социальные факторы (вредные привычки до и во время беременности, неполноценное питание кормящей женщины, учеба или работа матери, отсутствие психологического комфорта в семье)

Понятие ЛАКТАЦИОННЫЙ КРИЗ



временное уменьшение количества молока, обусловленное особенностями гормональной регуляции в организме лактирующих женщин

Продолжительность: 3-4 дня

Сроки лактационных кризов:


3-6 неделя лактации

3-4 месяц лактации

7-8 месяц лактации

Признаки недостаточной лактации

- ▣ **беспокойство и крик ребенка во время или сразу после кормления**
- ▣ **необходимость в частых прикладываниях к груди**
- ▣ **ребенок долго сосет грудь, совершая много сосательных движений при отсутствии глотательных**
- ▣ **ощущение матерью полного опорожнения грудных желез при активном сосании ребенка, при сцеживании после кормлений молока нет**
- ▣ **уменьшение числа мочеиспусканий (менее 6 раз/сут)**
- ▣ **уменьшение частоты дефекаций (скудный «голодный» стул)**



Окончательный вывод о недостаточной лактации может быть сделан на основании результатов взвешивания ребенка в домашних условиях после каждого кормления в течение суток

(«контрольное взвешивание»!!!)

Национальная программа «Оптимизация вскармливания детей первого года жизни в РФ», 2008-2011 г.г.

Меры борьбы с недостаточной лактацией:

**увеличение количества прикладываний
ребенка к груди**

- ночные кормления!**
- рациональное питание кормящей женщины (5-6 раз/день, принцип разнообразия, объем жидкости 2 литра)**
- молочные смеси для матерей**
- витаминно-минеральные комплексы на весь период лактации**
- проведение горячего душа-массажа**
- гомеопатические препараты (например, «Млекоин»)**
- чаи для кормящих матерей («Топ-топ», «HiPP» и т.п.)**



■ Рациональное грудное вскармливание играет ключевую роль в обеспечении их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды, а также закладывает фундамент хорошего здоровья как в раннем детском возрасте, так и в последующие годы



