

ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ – ГРУДНОЕ МОЛОКО

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

- помогает интеллектуальному, эмоциональному, когнитивному развитию ребёнка
- помогает матери и ребёнку сформировать тесные взаимоотношения
- способствует сокращению матки, уменьшает риск кровотечения в послеродовом периоде и предотвращает развитие анемии у матери
- снижает риск возникновения рака яичников и молочных желёз

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО МОЛОКА

- содержит питательные вещества, необходимые ребёнку
- легко усваивается и эффективно используется детским организмом
- защищает ребёнка от инфекций, заболеваний желудочно-кишечного тракта, аллергии, метаболических заболеваний

МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ ВЫРАБАТЫВАЮТ МОЛОКО В ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ, КОГДА РЕБЁНОК СОСЕТ ГРУДЬ ЧАСТО И ПРАВИЛЬНО

ТЕХНИКА ПРИКЛАДЫВАНИЯ К ГРУДИ. ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОГО КОРМЛЕНИЯ

- Удобное положение матери, сидя, с опорой за спиной
- Ребёнок всем корпусом повернут к матери, прижат к ней, лицо находится близко от груди, нос ориентирован на сосок
- Головка и тело ребёнка лежат в одной плоскости, мать поддерживает ребёнка одной рукой за голову и плечи, другой – за ягодицы.
- Чтобы правильно приложить ребёнка к груди иногда требуется несколько попыток
- Подбородок ребёнка прижат к груди матери
- Ротик ребёнка широко открыт
- Щёки округлены. Нижняя губа вывернута наружу
- Часть ареолы видна над губкой ребёнка, нижний край ареолы полностью находится в полости рта
- Из соска и ареолы ребёнок формирует грудную «соску»
- Язык ребёнка выдвинут вперёд, находясь между нижней десной и млечным синусом, принимая чашевидную форму



ПРИЗНАКИ НЕПРАВИЛЬНОГО ПРИКЛАДЫВАНИЯ РЕБЁНКА К ГРУДИ МАТЕРИ

- Плечи напряжены, мать наклоняется над ребёнком
- Подбородок ребёнка не касается груди матери
- Ротик открыт не широко
- Губы вытянуты вперёд
- Нижняя губка завернута внутрь
- Почти симметричный небольшой захват ареолы
- Язык ребёнка глубоко во рту, не сжимает млечный синус
- Вытягивает сосок груди в форме «соски» и удерживает его во рту, не касаясь млечного синуса
- Ребёнок беспокоен, может плакать
- Выпускает грудь матери

ЛАКТАЦИОННЫЙ КРИЗ – это физиологическое состояние, характеризующееся кратковременным (трёх- или пятидневным) снижением объёма молока, имеющее циклическое течение. Первый лактационный криз может возникнуть на 3–4 неделе после родов.

ФОРМА СОСКА НЕ ВЛИЯЕТ НА КОРМЛЕНИЕ. РЕБЕНОК МОЖЕТ КОРМИТЬСЯ МАТЕРЬЮ ИЗ ГРУДИ ЛЮБОГО РАЗМЕРА И С ЛЮБОЙ ФОРМОЙ СОСКА



✓ ПРАВИЛЬНО



✗ НЕ ПРАВИЛЬНО

ЧТО НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ?

- Максимально часто прикладывать ребёнка к груди матери
- Прикладывать в одно кормление поочерёдно, то к одной, то к другой груди
- Улучшить питание
- Оптимизировать питьевой режим (2,5 – 3 л/сутки)
- Включить в свой режим дневной сон
- По рекомендации врача педиатра использовать фиточаи, лактогонные напитки

Согласовано: Булатова Елена Марковна, д.м.н. профессор СПбГУ, главный внештатный специалист педиатр Минздрава России в СЗФО, главный внештатный специалист по питанию детей Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга.

г. Санкт-Петербург, ул. Итальянская, д. 25
Отпечатано: 000 «Ресурс», 199178, г. Санкт-Петербург, линия 10-я В.О., д. 57, лит. А. Тираж 200 шт.
Дата выхода в свет: 08.06.2023. Корректор: О.С. Стургуева. Изображения: А.И. Ольхова
Распространяется бесплатно.