

16+

№32 август 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



О пользе
грудного
вскармливания

<< СТР. 1



Как правильно
кормить
грудью

<< СТР. 5



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя популяризации грудного вскармливания

О пользе грудного вскармливания

Кормление грудью - это естественный процесс, идущий на смену беременности и родам. Новорожденный и его мать одинаково нуждаются в грудном вскармливании.

Рассказывает главный внештатный специалист по акушерству и гинекологии Департамента здравоохранения Курганской области, заместитель главного врача по акушерско-гинекологической помощи ГБУ «Курганский областной перинатальный центр» Горячок Ирина Геннадьевна



В чём польза грудного молока?

Женское грудное молоко — это уникальный по своему составу продукт, идеально подходящий для младенца. Ни одна смесь, даже самая современная, не сможет заменить женское молоко. Грудное вскармливание полностью удовлетворяет все базовые потребности ребенка. Грудное молоко содержит оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, более 15 гормонов, лактобактерии, богато антитела-

ми, защищающими малыша от инфекций.

Грудное молоко меняет состав в зависимости от потребностей ребенка в данный момент. На протяжении всей лактации оно может изменять соотношение полезных веществ в зависимости от потребностей грудничка. Ярким примером тому является прохождение нескольких стадий женского молока после рождения:

- молозиво (четвёртые-пятые сутки);
- переходное молоко (четвёр-

тые-пятые сутки — две-три недели);

- зрелое молоко (спустя две-три недели после рождения).

Преимущества грудного вскармливания (ГВ) для ребёнка.

Гармоничное развитие. Малыш развивается гармонично за счёт уникального состава женского молока. У детей на ГВ лучше физическое, психическое и умственное развитие по сравнению с детьми на смешанном и искусственном вскармливании.

Антистресс. Процесс кормления грудью положительно влияет на психоэмоциональное состояние ребёнка за счёт ласки, прикосновений, взгляда, укачивания... В результате уходит стресс, что ведёт к повышению интеллекта и улучшению памяти.

Выживаемость. ГВ снижает вероятность синдрома внезапной смерти.



Развитие мозга и органа зрения. За счёт присутствия ненасыщенных аминокислот дети на ГВ имеют высокие показатели остроты зрения и психоэмоционального развития.

Прикус. Сосание груди формирует здоровый прикус, способствует нормальному развитию челюсти.

Низкий риск аллергии. Малыши на ГВ реже страдают аллергическими заболеваниями, так как молоко — это индивидуальное питание, созданное природой персонально для младенца. В секрете матери может быть небольшое количество аллергенов, которые поступают с пищей, но они в таком малом количестве, что ребёнок постепенно к ним привыкает без развития

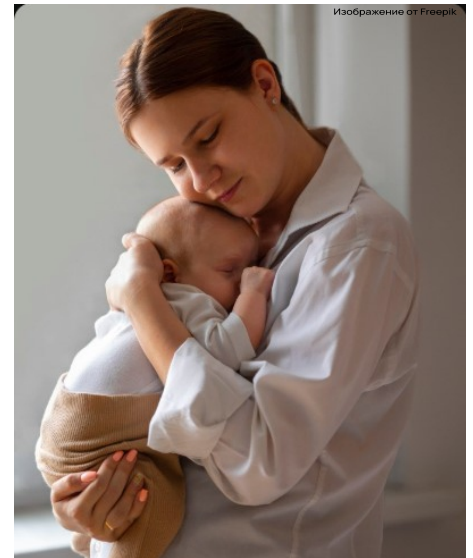
аллергической реакции. Смесь же может вызывать аллергию, так как она изготовлена на основе коровьего или козьего молока. А белки этих продуктов сами по себе являются чужеродными для организма малыша.

Пищеварение. Молоко матери положительно влияет на пищеварение, предупреждая в дальнейшем возникновения болезней желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Женский секрет содержит пищеварительные ферменты, облегчающие переваривание пищи. Также присутствуют лактобактерии, населяющие кишечник, и лактоза, послабляющая стул.

Питательные вещества, находящиеся в молочном секрете, хорошо перевариваются и всасываются в стенки кишечника, что не перенапрягает функцию незрелого пищеварительного тракта ребёнка. Всё это улучшает состояние кишечника, даёт ему возможность приспособиться к новой пище и дозреть без повреждений.

Известно, что у детей на груди меньше выражены колики в первые четыре месяца жизни, когда кишечник только начинает заселяться микроорганизмами.

Американский учёный Одри Нейлр в 1992 году выявил, что младенцы, находящиеся на ГВ, в 2,5 раза реже болеют, чем дети, вскормленные заменителями молока. В молочном секрете присутствуют антитела, иммуноглобулины, лизо-



цим и другие защитные вещества, помогающие ребёнку бороться с инфекциями.

ГВ снижает риск возникновения болезней ЖКТ, мочевыводящих путей, респираторных заболеваний (пневмоний, отитов). Также молоко защищает малыша от всех перенесённых матерью инфекций. Если женщина во время вскармливания заболела ОРВИ, ребёнок не заразится, так как в молоко поступают защитные вещества, которые вырабатываются в крови у матери на начальном этапе

Защита от рака. ГВ снижает (особенно в первые 12 месяцев) риск развития онкологических заболеваний как в раннем возрасте, так и в течение всей жизни ребёнка.

Любая женщина способна дать своему ребёнку столько молока, сколько ему необходимо и может продолжать грудное вскармливание сколько угодно долго.

Грудное вскармливание не требует финансовых затрат и позволяет сэкономить от 36 до 120 и более тысяч рублей в год.

Польза грудного вскармливания для женщин

Кормить грудью полезно не только для ребёнка, но и для матери. Сразу после родов оно способствует остановке кровотечения за счёт быстрого сокращения матки, восстановлению сил. Кроме того, забота о малыше помогает улучшить психоэмоциональное состояние женщины и снижает риск отказа от ребёнка. А также уменьшается вероятность возникновения раковых заболеваний матки, яичников и молочной железы.

Кормление грудью помогает женщине быстрее восстановиться после родов.

Грудное вскармливание является профилактикой депрессии и усиливает материнский инстинкт.

Размер и форма груди не влияют на количество молока и дли-

тельность грудного вскармливания.

Плоские или втянутые соски не являются препятствием к успешному грудному вскармливанию.

Также ГВ является средством контрацепции в первые шесть месяцев жизни ребёнка. Если мама кормит малыша:

- и в дневное, и в ночное время;

- не менее восьми-десяти раз в сутки;

- с интервалом между вскармливаниями не больше пяти часов;

то риск забеременеть составляет всего 2 %.

К тому же ГВ — это удобно. Матери в любом месте и в любое время достаточно приложить ребёнка к груди, так как молоко само по себе стерильное и тёплое. А вот для пригото-



ния смеси требуется время и условия, так как нужна дополнительная посуда, стерилизация, процесс разведения порошка и подогрев, что доставляет определённые трудности, особенно если мама и малыш находятся не дома.

Материал подготовили специалисты
ГБУ «Курганский областной
перинатальный центр»

Принципы успешного грудного вскармливания

Факторы, на которых строится успешное грудное вскармливание. Что, в свою очередь, благоприятно сказывается на состоянии здоровья детей и их мам.

- Раннее прикладывание к груди в течение первого часа после рождения.

- Отсутствие докорма новорожденного до того, как мать приложит его к груди.

- Совместное пребывание матери и ребенка после рождения.

- Правильное прикладывание ребенка к груди обеспечит эффективное сосание и комфорт матери.

- Кормление по первому требованию. Прикладывайте малыша к груди по любому поводу. Позвольте ему сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокоен.

- Продолжительность кормления регулирует ребенок. Кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок.



- Совместный сон (по желанию родителей). При такой организации сна родители могут лучше выспаться, так как не надо постоянно вставать к ребенку, да и большинство де-

тей спят лучше в непосредственной близости от мамы или папы.

- Очень важны ночные кормления из груди для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны.

- Малыш на исключительно грудном вскармливании не нуждается в допаивании водой. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди. Грудное молоко на 87-90% состоит из воды.

- Грудь не требует частого мытья. Это приводит к удалению защитного бактерицидного слоя жиров с ареолы и соска, что может быть причиной ссадин, раздражения и трещин. Достаточно ополаскивать грудь 1-2 раза в день во время общего душа и лучше без мыла.



- Частые взвешивания ребенка не дают объективной информации о полноценности питания младенца, нервирует мать, приводят к снижению лактации и необоснованному введению докорма. Достаточно



но взвешивать 1 раз в неделю.

- Дополнительные сцеживания не нужны. При правильной организации вскармливания молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку. Сцеживание необходимо при проблемах: вынужденное разлучение матери с ребенком, выход мамы на работу и т.д.

- Только грудное вскармливание до 6 месяцев. Ребенок не нуждается в дополнительном питании и прикорме до 6 месяцев. Он может находиться до 1 года на преимущественно грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья (по отдельным исследованиям).

- Сохранение грудного вскармливания до 1.5 – 2 лет (или дольше по желанию матери и ребенка). Кормление до 1 года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при необходимости завершения грудного вскармливания - проконсультируйтесь со специалистами, чтобы принять взвешенное, информированное решение.

- Нежелательно использование бутылочек и пустышек. Они могут спровоцировать следующие проблемы: мало молока, травмы сосков и беспокойство под грудью. Если необходим докорм, то его следует давать только из несосательных предметов (чашки, ложки, стаканчика, пипетки или шприца без иглы).

Как сохранить лактацию?

Многие женщины отказываются от кормления грудью при малейших трудностях, таких как снижение количества молока, втянутый сосок, трещины, лактостаз и другие, но этого делать ни в коем случае нельзя. Для поддержания собственного и детского здоровья нужно пытаться сохранить ГВ. Сегодня для этого есть всё: различные чаи для улучшения лактационной функции, накладки на грудь для формирования соска, молокоотсосы ручные и электрические, ёмкости для заморозки женского молока, бутылочки для сцеживания, специальные соски, напоминающие форму груди, и т.д.

Чтобы восстановить секрецию молочных желёз, самое главное — правильно и часто прикладывать ребёнка. Чем чаще вы кормите малыша, тем больше вырабатывается молока.

Как правильно кормить грудью

Вы можете кормить ребенка в любой позе, которая обеспечит комфорт вам и малышу. Во время кормления грудью у мамы появляется возможность отдохнуть, поэтому постарайтесь расположиться так, чтобы не чувствовать напряжения и дискомфорта.

В комфортной позиции для матери и ребенка:

- Мама расслаблена, ей удобно и не больно;
- Тело ребенка расположено близко к телу мамы;
- Ребенок обращен лицом к груди и ему не нужно поворачивать голову;
- Малыш располагается у груди так, что сосок направлен на его носик и ему приходится слегка запрокидывать голову;
- Ребенок свободно дышит;
- Малыш спокоен.

В течение месяца после родов во время кормления может ощущаться повышенная чувствительность сосков. Если неприятные ощущения сохраняются более 10-15 секунд после начала кормления – рекомендуется обратить внимание на правильность прикладывания.

Позы для кормления

Ознакомьтесь с несколькими наиболее распространенными позами для кормления.

1. Колыбель

Самая распространенная по-

зиция для кормления. Мама садится и берет малыша так, чтобы его головка находилась на локтевом сгибе. Поворачивает его к себе животиком и дает грудь. Ладонью другой руки мама поддерживает попку и спину ребенка.



Для правильного захвата груди важно, чтобы головка располагалась на одной высоте с соском. Для этого первое время придется высоко поднимать локоть (можете подложить под руку подушку, чтобы избежать напряжения или дискомфорта).

Обратите внимание, что головка малыша немного запрокинута назад. Это обеспечивает наиболее эффективное сосание, при котором ребенок высасывает наибольшее количество молока.

2. Обратная колыбель

Такая разновидность позиции “колыбель” поможет ребенку

правильно захватить грудь в первые дни после рождения. Особенно удобно такое положение в случае с недоношенными и маловесными малышами.



Мама поддерживает головку ребенка не локтем, а ладонью своей руки. Это обеспечивает более надежную поддержку, а также дает возможность, при необходимости, управлять головкой ребенка. Для поддержки используется рука, противоположная кормящей груди. Ладонь мамы располагается под спиной и плечиками, а головка малыша оказывается между большим и указательным пальцами. Второй рукой мама поддерживает грудь снизу, когда малыш хорошо взял грудь – руку можно убрать.

Для того, чтобы опорная рука не уставала, можно подложить под нее подушку. Или, убедившись, что ребенок хоро-

шо взял грудь, поменять руки местами и кормить дальше в позиции “традиционной колыбели”.

3. Лежа на боку

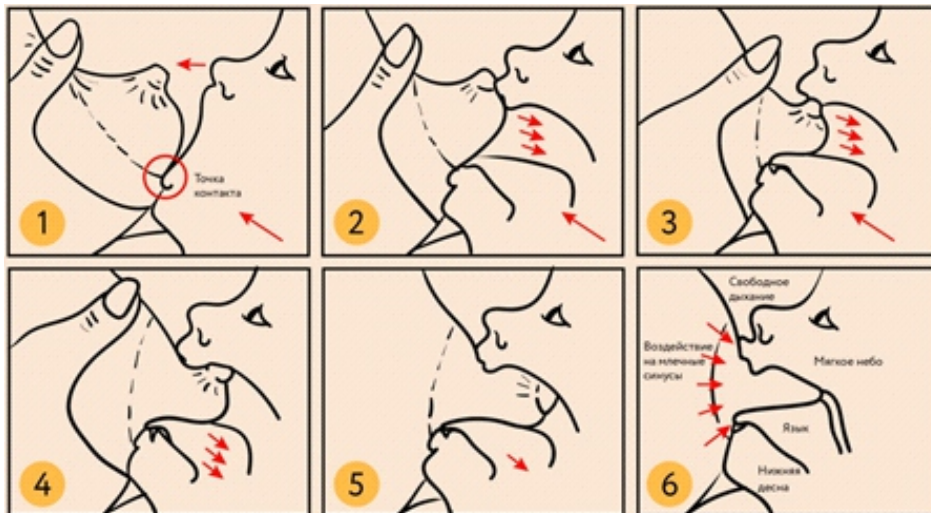


Мама и малыш лежат на боку и обращены друг к другу. В первые дни после родов такая позиция может быть неудобна из-за разницы в высоте соска и ротики малыша.

4. Расслабленное положение



Мы привели несколько наиболее распространенных позиций для кормления, которые помогут вам сориентироваться в первое время после рождения малыша. На самом деле, разнообразие позиций для кормления ограничивается лишь комфортом мамы и малыша, а также окружающими обстоятельствами и наличием вспомогательных средств (подушки, слинг и т.д.).



Признаки правильного прикладывания

- Рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу;
- Подбородок малыша прижат к груди;
- Иногда вы можете видеть язык ребенка над нижней губой;

При сосании малыш делает сначала краткие быстрые движения, затем меняет ритм на более постоянное глубокое сосание. В ходе кормления ребенок делает паузы, которые становятся все дольше, по мере насыщения.

- Щеки ребенка округлены, иногда при сосании могут двигаться ушки;
- Малыш не издает посторонних звуков (не чмокает, не чавкает - только дыхание и глотание).

Прикладывайте ребёнка к груди по требованию, а если лактация снижена, делайте это каждый час. Не пропускайте ночных кормлений, так как именно они стимулируют выработку гормона пролактина. Трещины и боль во время

вскармливания уменьшают выработку молока, потому что происходит спазм сосудов молочной железы. Чтобы избежать появления трещин, младенец должен захватывать не только сосок, но и околососковый кружок (ареолу).

Заканчивать вскармливание желательно тогда, когда малыш наелся. Об этом будет свидетельствовать отпускание соска, засыпание или поглаживание языком.

Не вынимайте сосок во время кормления внезапно и насильно, так как это тоже провоцирует образование трещин.

Если нужно отлучить малыша от груди, снимите разрежение, которое создаётся во время сосания, нажав на область груди рядом с уголком рта младенца.

Если возникли трещины, после каждого кормления смазывайте соски собственным молоком, подержите 15–20 минут на воздухе. Для быстрого заживления кожи можно использовать кремы на основе декспантенола.

Обязательно чередуйте правую и левую молочные железы каждое кормление, чтобы не развивалось застоя молока и мастита. Если малыш не наелся одной грудью, докормите второй.

Вскармливание грудью — это трудоёмкий процесс, но при правильной его организации он доставит вам и вашему ребёнку огромное удовольствие. Главное — на начальном этапе приложить максимум усилий и терпения. Здоровья вам и вашим детям!

Хватает ли ребенку молока?

После выписки из роддома мамы могут сомневаться - хвата-



ет ли ребенку молока? Существует всего два объективных критерия, по которым можно определить достаточно ли ребенок получает молока:

- Набор веса (не менее 500 грамм в месяц или 125 грамм в

неделю).*

- Количество мочеиспусканий (не менее 10-12 раз в сутки, моча светлая, прозрачная, без резкого запаха).

* После того, как малыш восстановит физиологическую потерю веса после рождения. Если физиологическая потеря составляет более 10% или восстановление веса затягивается более чем на 3 недели - обратитесь к врачу.

- Наполненность груди, «ощущение прилива», покалывания или их отсутствие и другие субъективные ощущения мамы не являются показателем количества молока.

Материал подготовили специалисты
ГБУ «Курганский областной
перинатальный центр»

Питание и образ жизни кормящей мамы

Питание кормящей мамы должно быть полноценным и соответствовать ее пищевым привычкам и предпочтениям.

Рекомендуется придерживаться привычного рациона, согласно которому вы питались до и во время беременности. Употребляйте те продукты, которые вам нравятся, при условии, что они не вызывают негативных реакций у вас или у ребенка.

Если в первой линии родства (вы, ваш муж, бабушки или дедушки малыша) есть аллергия или непереносимость какого-либо продукта питания — можно на первое время исключить его из своего рациона.

Если вы заметили у ребенка ал-

лергическую реакцию на какой-то продукт — исключите его из рациона на несколько недель, потом попробуйте ввести снова. Начинайте с небольших порций и следите за реакцией ребенка.

Хорошее самочувствие мамы очень важно для нее самой и для малыша, поэтому используйте любую возможность отдохнуть:

- Спите вместе с ребенком во время дневного сна.

- Не стесняйтесь просить о помощи близких, друзей или воспользоваться услугами домработниц.

- Гуляйте на свежем воздухе и общайтесь с друзьями и близкими.



Если обстоятельства складываются так, что у вас нет помощников по хозяйству — не забывайте о том, что можно использовать слинг, эрго-рюкзак, кокон, шезлонг и другие приспособления, позволяющие матери «освободить руки» и заняться домашними делами. При этом ребенок будет всегда при вас и в безопасности.

Помните про обмен опытом - общение с женщинами, кормившими своих детей от 1 года и дольше поможет молодой маме обрести уверенность в сво-

их силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью.

Грудное вскармливание - это первые уроки любви и дове-

рия между мамой и малышом.

Это просто и естественно.

Материал подготовили специалисты
ГБУ «Курганский областной
перинатальный центр»

Главное в прикорме малышей

Прикорм — это продукты дополняющие рацион ребенка пищевыми веществами, для обеспечения дальнейшего роста и развития ребенка. Впоследствии эти продукты вытеснят материнское молоко из рациона и станут самостоятельным питанием.

В определенный момент грудного молока или адаптированной смеси становится недостаточно для обеспечения растущего организма в полезных микроэлементах и витаминах - тогда возникает необходимость введения прикорма.

Как понять готов ли ваш малыш для введения прикорма?

- если ваш ребенок удвоил вес с момента рождения;
- малыш не выталкивает еду из рта;
- хорошо держит голову и почти сидит;
- есть интерес попробовать что-то с общего стола, значит вы можете начать введение прикорма.

Оптимальный возраст для введения прикорма малышу при грудном вскармливании - 6 месяцев.

В этом возрасте потребности ребенка в энергетических потребностях возрастают. Более раннее введение прикорма может вызвать неприятную реакцию со стороны пищеварительной системы в виде нарушения переваривания, газообразования, может спровоцировать появление аллергических реакций. Некоторые врачи рекомендуют вводить прикорм не ранее года, если в семье кто-то страдает аллергией.

Не стоит также вводить прикорм позднее 6 месяцев, если ребенок здоров и находится на грудном вскармливании. При позднем введении прикорма может возникнуть дефицит пищевых веществ, малыши чаще отказываются от предложенных продуктов, а также могут возникнуть задержка формирования навыков жевания и глотания густой пищи.

Как давать прикорм?

- Новые продукты рекомендуют давать в первой половине дня, чтобы не пропустить возможную пищевую реакцию. Не вводите новые продукты вече-



ром, это затруднит оценку переносимости и может нарушить сон малыша.

- Введение нового продукта начинают по 0.5 чайной ложки, доводя постепенно до полного объема продукта, необходимого в этом возрасте, в течение 5-7 дней.
- Ведите «пищевой дневник», где нужно отмечать все продукты которые даете малышу в течении суток, а также их переносимость ребенком.
- Каши, овощные и фруктовые пюре вводите начиная с одного вида, постепенно расширяя меню за счет других видов продуктов данной группы.

По материалам ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора»