

## **Значение грудного вскармливания**

Естественным и самым физиологичным питанием для ребенка с первых дней жизни является грудное молоко.

### **Как изменяются молочные железы?**

Во время беременности организм матери готовится к лактации и молочные железы увеличиваются в размере за счет увеличения количества альвеол и молочных протоков.



### **Вы можете заметить следующие изменения:**

- молочные железы становятся чувствительными и увеличиваются в размере;
- ареолы вокруг сосков могут увеличиваться в размере, их пигментация становится более выражена;
- сосудистая сетка становится более заметна; начинает выделяться молозиво.

**Изменения в молочных железах происходят из-за:** увеличения уровня прогестерона, пролактина и эстрогена во время беременности; накопления воды и жиров в тканях молочных желез; увеличения притока крови.

### **Процесс лактации регулируется деятельностью двух гормонов: пролактина и окситоцина.**

*Пролактин* – отвечает за выработку молока. Он вырабатывается в ответ на импульсы, которые возникают при сосании ребенком молочной железы.

*Окситоцин* – отвечает за выделение молока. Он выбрасывается в кровь как ответ на сосание младенца, его звуки и даже запах.

**Мнение специалистов:** первые 36-72 часа после родов играют важную роль в становлении лактации. Как можно чаще прикладывайте малыша к груди по первому его требованию, включая ночной период, или пользуйтесь молокоотсосом при раздельном пребывании для стимуляции лактации.

## **Состав грудного молока**

**Молозиво** - с рождения до 3-5 суток – 30 мл в течение суток после рождения. Обычно густое, липкое и желтоватого цвета. Вырабатывается в небольших количествах, но достаточно для ребенка в первые дни жизни. Молозиво обеспечивает защиту от инфекций, способствует созреванию кишечника, а также обладает мягким слабительным эффектом, который очищает кишечник ребенка от мекония. Содержит высокий уровень белка и витаминов, а также иммуноглобулины.

**Переходное молоко** - с 6 до 14 суток – 500 мл в сутки. Цвет молока становится светлее в сравнении с молозивом. Имеет более низкий уровень белка по сравнению с молозивом, но в нем также присутствует высокий уровень иммуноглобулинов и других биологически активных веществ.

**Зрелое молоко** - с 15 суток – 550-1150 мл в сутки. Цвет молока более светлый. Чем чаще вы прикладываете к груди или сцеживаетесь, тем больше вырабатывается молока. Отвечает всем потребностям в питании малыша в течение первых 6 мес. жизни (до начала прикорма). Сохраняются все преимущества для роста и развития малыша.

### **Полезьа грудного молока для вашего малыша**

Материнское молоко содержит все необходимые для малыша компоненты: антитела, иммунные клетки, бифидо- и лактобактерии и другие биологически активные вещества.

Поэтому грудное молоко:

- оказывает благоприятное влияние на развитие центральной нервной и иммунной систем;
- снижает риск заболевания отитом и острыми респираторными инфекциями;
- снижает частоту инфекций желудочно-кишечного тракта и возникновения диареи.

### **Полезьа грудного вскармливания для мамы**

- Усиливает сократительную способность матки после родов и помогает восстановить ее первоначальный размер;
- Снижает риск возникновения послеродовых кровотечений;
- Снижает риск возникновения рака молочной железы, матки, яичников;
- Способствует более быстрому восстановлению веса при кормлении грудью не менее 6 месяцев;
- Является профилактикой послеродовой депрессии;
- Снижает риск развития хронической боли после кесарева сечения.

### **Счастье быть вместе**

Грудное вскармливание и телесный контакт мамы с ребенком помогают установить тесную эмоциональную связь друг с другом.

Грудное вскармливание – это наилучший способ дать вашему ребенку здоровый старт в жизни. Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев жизни малыша и продолжение кормления грудью после введения прикорма до 2 лет и более.

### ***Мероприятия по стимуляции лактации***

- положительный настрой матери на грудное вскармливание, ориентация всех членов семьи на поддержку грудного вскармливания;
- более частые прикладывания ребенка к груди без ограничения времени кормления, в том числе в ночное время, с обязательным соблюдением правильной техники прикладывания;
- поочередное прикладывание к одной и другой груди за одно кормление;
- контакт «кожа-к-коже»;
- кормление ребенка из одной груди с одновременным сцеживанием молока с помощью молокоотсоса из другой груди;
- применение горячего напитка (200 мл) перед кормлением в сочетании с теплыми компрессами на область молочных желез в виде полотенец, смоченных теплой водой или термонакладок промышленного производства;
- использование контрастного душа на область молочных желез перед кормлением 1-2 раза в сутки с мягким растиранием груди махровым полотенцем, легкий массаж молочных желез;
- организация рационального питания, полноценного отдыха и сна кормящей матери;
- дополнительный прием жидкости в объеме 1000 мл (вода, чай, компот и др.).