

## ФАКТЫ О ГРУДНОМ ВСКАРМИВАНИИ:

В МИРЕ МЕНЕЕ 40% ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ ДО 6 МЕСЯЦЕВ  
НАХОДЯТСЯ  
НА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОМ  
ГРУДНОМ  
ВСКАРМИВАНИИ.



ГРУДНОЕ МОЛОКО  
ОБЕСПЕЧИВАЕТ  
ВСЮ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ  
ПОТРЕБНОСТЬ  
РЕБЕНКА ДО 6 МЕСЯЦЕВ,  
ПОЛОВИНУ – В 6-12 МЕСЯЦЕВ,  
И ОДНУ ТРЕТЬ – В 12-24 МЕСЯЦЕВ.

## ПЛЮСЫ ГРУДНОГО ВСКАРМИВАНИЯ (ГВ):

- РАННЕЕ НАЧАЛО ГВ ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЫСТРОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ МЕХАНИЗМОВ СЕКРЕЦИИ МОЛОКА.
- ГВ СПОСОБСТВУЕТ ПОЛУЧЕНИЮ НОВОРОЖДЕННЫМ ПОЛЕЗНОЙ МАТЕРИНСКОЙ МИКРОФЛОРЫ.
- ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОКСИТОЦИНА ВО ВРЕМЯ ГВ УМЕНЬШАЕТ ОПАСНОСТЬ КРОВОПОТЕРИ У МАТЕРИ И СПОСОБСТВУЕТ РАННЕМУ СОКРАЩЕНИЮ МАТКИ.
- ГВ ПОМОГАЕТ СФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РИТМ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ У РЕБЕНКА.
- ДЕТИ НА ГВ БОЛЕЕ СПОКОЙНЫ, УРАВНОВЕШЕНЫ, ИМЕЮТ ХОРОШИЙ СОН, ЗДОРОВЫЙ АППЕТИТ, МЕНЬШЕ БОЛЕЮТ, В Т.Ч. И ОТ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ.
- ГВ ОКАЗЫВАЕТ УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ НА МАТЬ И РЕБЕНКА И УСИЛИВАЕТ ЧУВСТВО МАТЕРИНСТВА.
- РАННЕЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ ГВ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ ИНФЕКЦИОННЫХ И АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, БОЛЕЗНЯМ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ДЫХАНИЯ У РЕБЕНКА.
- ДЕТИ, НАХОДИВШИЕСЯ НА ГВ, В ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ ИМЕЮТ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ИЛИ ОЖИРЕНИЕ.
- ГВ ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА.
- БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ГВ СПОСОБСТВУЕТ СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ЯИЧНИКОВ И МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У МАТЕРИ.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ И ЮНИСЕФ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМИВАНИЮ:

- ПЕРВОЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМИВАНИЕ НАЧИНАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОГО ЧАСА ЖИЗНИ РЕБЕНКА И ПРОДОЛЖАЙТЕ КОРМИТЬ ГРУДЬЮ МИНИМУМ ДО 6-ТИ МЕСЯЧНОГО ВОЗРАСТА.
- ЕСЛИ ГРУДНОЕ МОЛОКО ПРОДОЛЖАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬСЯ В ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ, ПРОДОЛЖАЙТЕ КОРМИТЬ МАЛЫША ГРУДЬЮ ДО 12-18 МЕСЯЦЕВ.

• КОРМИТЕ ЗДОРОВОГО МЛАДЕНЦА ПО ЕГО ТРЕБОВАНИЮ – ДО 10-12 РАЗ В СУТКИ, В Т.Ч. И В НОЧНОЕ ВРЕМЯ, А ЧЕРЕЗ 2-3 МЕСЯЦА ПОСЛЕ ФОРМИРОВАНИЯ СОБСТВЕННОГО РЕЖИМА КОРМЛЕНИЯ – ДО 6-8 РАЗ В СУТКИ.

• ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ МЕЖДУ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ ПО 1,5-2 ЧАСА ДНЕМ И 3-4 ЧАСА НОЧЬЮ.

• В ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ РОДОВ ЛУЧШЕ КОРМИТЕ МЛАДЕНЦА ЛЁЖА НА БОКУ, А ПОСЛЕ – В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ.

• КРОМЕ ГРУДНОГО МОЛОКА ДО 6-ТИ МЕСЯЦЕВ НЕ ДАВАЙТЕ РЕБЁНКУ НИКАКОЙ ДРУГОЙ ПИЩИ ИЛИ ПИТЬЯ И НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УСПОКАИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА, ИМИТИРУЮЩИЕ МАТЕРИНСКУЮ ГРУДЬ (СОСКИ И ДР.).

• С 6 МЕСЯЦЕВ НАРЯДУ С ПРОДОЛЖЕНИЕМ ГРУДНОГО ВСКАРМИВАНИЯ НАЧИНАЙТЕ ВВОДИТЬ ПРИКОРМ.

• НЕ ПРЕКРАЩАЙТЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМИВАНИЕ ДО И СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК, ВО ВРЕМЯ ЖАРКОЙ ЛЕТНЕЙ ПОГОДЫ И ПРИ НАЛИЧИИ ОСТРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У РЕБЕНКА.

• ПОМНИТЕ, ПЛАЧ РЕБЕНКА НЕ ВСЕГДА ОБУСЛОВЛЕН ЧУВСТВОМ ГОЛОДА, ВОЗМОЖНО ЕГО БЕСПОКОЯТ КОЛИКИ, БОЛИ, ХОЧЕТ ПООБЩАТЬСЯ С МАМОЙ И ДР.

## НОРМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА РЕБЕНКОМ (ПО ГЕЙБНЕРУ-ЧЕРНИ):

ВОЗРАСТ РЕБЕНКА	СУТОЧНЫЙ ОБЪЕМ	РАЗОВЫЙ ОБЪЕМ
0-2 МЕСЯЦА – 1/5 МАССЫ ТЕЛА	600-800 мл	100-150 мл
2-4 МЕСЯЦА – 1/6 МАССЫ ТЕЛА	800-900 мл	130-165 мл
4-6 МЕСЯЦЕВ – 1/7 МАССЫ ТЕЛА	900-1000 мл	180-200 мл
6-8 МЕСЯЦЕВ – 1/8 МАССЫ ТЕЛА	1000-1100 мл	200-220 мл
8-12 МЕСЯЦЕВ – 1/9 МАССЫ ТЕЛА	1000-1100 мл	200-220 мл

## ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА ГРУДНОГО МОЛОКА (ГМ):

• БЕЛОК ГМ СОСТОИТ В ОСНОВНОМ ИЗ СЫВОРОТОЧНЫХ ПРОТЕИНОВ С ОПТИМАЛЬНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА СООТНОШЕНИЕМ АМИНОКИСЛОТИ И КАЗЕИНА.

• КРОМЕ ПИЩЕВЫХ БЕЛКОВ В ГМ СОДЕРЖАТСЯ НЕМЕТАБОЛИЗИРУЕМЫЕ БЕЛКИ: ИММУНОГЛОБУЛИНЫ, ЛАКТОФЕРРИН, ЛИЗОЦИМ И ДР.

• В ГМ ПРИСУСТВУЕТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО  $\alpha$ -ЛАКТАЛЬБУМИНА, КОТОРЫЙ СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ БИФИДОБАКТЕРИЙ, УСВОЕНИЮ КАЛЬЦИЯ И ЦИНКА ИЗ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА РЕБЕНКА.

• НУКЛЕОТИДЫ ГМ ПОДДЕРЖИВАЮТ ИММУННЫЙ ОТВЕТ, СТИМУЛИРУЮТ РОСТ ИДИФФЕРЕНЦИРОВКУ КЛЕТОК ЭПИТЕЛИЯ КИШЕЧНИКА (ЭНТЕРОЦИТОВ).

• ОСНОВНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ ЖИРА ГМ ЯВЛЯЮТСЯ ТРИГЛИЦЕРИДЫ, ФОСФОЛИПИДЫ, ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ И СТЕРОЛЫ.

• В ГМ ОТМЕЧАЕТСЯ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КЛЕТОЧНЫХ МЕМБРАН, ТКАНЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И РЯДА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, ВКЛЮЧАЯ ВИТАМИН D.

• ЖИРЫ ГМ ХОРОШО ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ ЗА СЧЕТ ЭМУЛЬГИРОВАННОГО СОСТОЯНИЯ И СОДЕРЖАНИЯ ЛИПАЗЫ.

•  $\beta$ -ЛАКТОЗА ГМ МЕДЛЕННО РАСЩЕПЛЯЕТСЯ В ТОНКОЙ КИШКЕ РЕБЕНКА И ЧАСТИЧНО ДОХОДИТ ДО ТОЛСТОЙ КИШКИ, ГДЕ МЕТАБОЛИЗИРУЮСЬ ДО МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ БИФИДО- И ЛАКТОБАКТЕРИЙ.

• ЛАКТОЗА ГМ СПОСОБСТВУЕТ ЛУЧШЕМУ УСВОЕНИЮ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ (КАЛЬЦИЯ, ЦИНКА, МАГНИЯ И ДР.).

• В ЖЕНСКОМ МОЛОКЕ ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ КАЛЬЦИЯ С ФОСФОРОМ, ЖЕЛЕЗА С МЕДЬЮ И ДР.

• ЗА СЧЕТ НИЗКОГО СОДЕРЖАНИЯ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ГМ ИМЕЕТ НИЗКУЮ ОСМОЛЯРНОСТЬ, ЧТО УМЕНЬШАЕТ НАГРУЗКУ НА НЕЗРЕЛУЮ ВЫДЕЛИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА.

• ЖЕЛЕЗО ГМ ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ МАЛЫША И ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ У НЕГО АНЕМИИ.

• В ГМ ПРИСУСТВУЮТ ВСЕ ВОДО- И ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ.

 СОСТАВ ГРУДНОГО МОЛОКА ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ И ОТ ПИТАНИЯ САМОЙ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИЛОЖИТЕ ВСЕ УСИЛИЯ К ТОМУ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО ДЛЯ СВОЕГО МАЛЫША!

## ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ЛАКТАЦИИ

ОЦЕНКА АДЕКВАТНОСТИ ЛАКТАЦИИ ТРЕБУЕТ КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА, ХАРАКТЕРА СТУЛА И ЧАСТОТЫ МОЧЕИСПУСКАНИЙ.

### ВЕРОЯТНЫЕ ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТОЧНОЙ ЛАКТАЦИИ:

- БЕСПОКОЙСТВО И КРИК РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ ИЛИ СРАЗУ ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ.
- НЕОБХОДИМОСТЬ В ЧАСТЫХ ПРИКЛАДЫВАНИЯХ ГРУДИ.
- ДЛИТЕЛЬНОЕ КОРМЛЕНИЕ, ПРИ КОТОРОМ РЕБЕНОК СОВЕРШАЕТ МНОГО СОСАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПРИ ОТСУСТВИИ ГЛОТАТЕЛЬНЫХ.
- ОЩУЩЕНИЕ МАТЕРЬЮ БЫСТРОГО ПОЛНОГО ОПОРОЖНЕНИЯ ГРУДНЫХ ЖЕЛЕЗ ПРИ АКТИВНОМ СОСАНИИ РЕБЕНКА, ПРИ СЦЕЖИВАНИИ ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ МОЛОКА НЕТ.
- БЕСПОКОЙНЫЙ СОН, ЧАСТЫЙ ПЛАЧ, «ГОЛОДНЫЙ» КРИК, СКУДНЫЙ РЕДКИЙ СТУЛ.

### ДОСТОВЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТОЧНОЙ ЛАКТАЦИИ:

- НИЗКАЯ ПРИБАВКА МАССЫ ТЕЛА. МАЛЫШ ПЕРВОГО ПОЛУГОДИЯ ЖИЗНИ ЕЖЕМЕСЯЧНО ДОЛЖЕН ПРИБАВЛЯТЬ В ВЕСЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ 500 Г В МЕСЯЦ ИЛИ 125 Г В НЕДЕЛЮ.
- РЕДКИЕ МОЧЕИСПУСКАНИЯ С ВЫДЕЛЕНИЕМ НЕБОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА КОНЦЕНТРИРОВАННОЙ МОЧИ. ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН МОЧИТЬСЯ БОЛЕЕ 6 РАЗ В СУТКИ. МОЧА ДОЛЖНА БЫТЬ БЕЗ РЕЗКОГО ЗАПАХА И СВЕТЛО-ЖЕЛТОГО ЦВЕТА.

### ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ВЫРАБОТКИ МОЛОКА У МАТЕРИ:

- отсутствие у женщины психологического настроя.
- эмоциональный стресс.
- раннее и необоснованное введение дополнительного кормления детскими смесями.
- необходимость выхода на работу.
- болезнь ребенка.
- болезнь матери и т.д.

ИСТИННАЯ (ПЕРВИЧНАЯ) ГИПОГАЛАКТИЯ ВСТРЕЧАЕТСЯ ОЧЕНЬ РЕДКО, НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ У 5% ЖЕНЩИН.

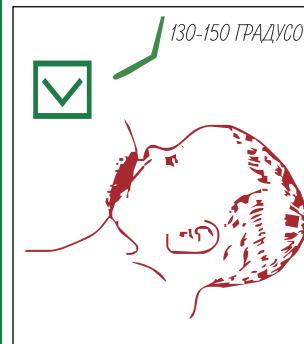
ЛАКТАЦИОННЫЕ КРИЗЫ – КРИТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ ВРЕМЕННОЙ НЕХВАТКИ МОЛОКА, ДАЖЕ ЕСЛИ КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ НЕ ОГРАНИЧЕНО. КРИЗЫ ВОЗНИКАЮТ НА 3–6 НЕДЕЛЯХ, 3, 4, 7, 8 МЕСЯЦАХ ЛАКТАЦИИ, ДЛЯТСЯ В СРЕДНЕМ 3–4 ДНЯ И НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ ОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА.

### В ЭТИ ДНИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

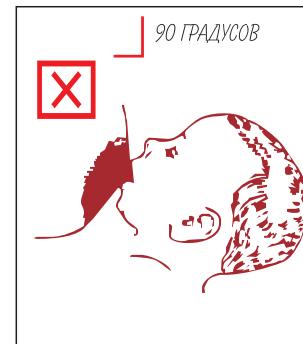
- ЧАЩЕ ПРИКЛАДЫВАТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ В СОЧЕТАНИИ С КОРМЛЕНИЕМ ИЗ ОБЕИХ ГРУДЕЙ.
- ОБЕСПЕЧИТЬ ПОКОЙ И ОТДЫХ МАТЕРИ.
- РАЗНООБРАЗИТЬ РАЦИОН МАТЕРИ ПОЛНОЦЕННЫМ И КАЧЕСТВЕННЫМ ПИТАНИЕМ.
- УПОТРЕБЛЯТЬ ТЕПЛЫЕ НАПИТКИ, ОСОБЕННО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛАКТОГОННЫХ ТРАВ ИЛИ ПРЕПАРАТОВ ЗА 15–20 МИНДО КОРМЛЕНИЯ.

### ТЕХНИКА КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО



ПРИБЛИЗЬТЕ ЛИЦО РЕБЁНКА К ГРУДИ ТАК, ЧТОБЫ НОСИК ОКАЗАЛСЯ НА УРОВНЕ СОСКА. ОДНОЙ РУКОЙ ПРИДЕРЖИВАЙТЕ СПИНУ И ГОЛОВУ МАЛЬША, ДРУГОЙ РУКОЙ – СОБСТВЕННУЮ ГРУДЬ. ПРИ ЭТОМ ВАШИ ПАЛЬЦЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НЕ СЛИШКОМ БЛИЗКО ОТ СОСКА. ОБЫЧНО МАЛЫШ СРАЗУ ОТКРЫВАЕТ РОТИК, НО ЕСЛИ НЕТ, ПОЩЕКОЧИТЕ ЕГО ЩЁКУ И ГУБЫ СОСКОМ. РЕБЁНОК ЗАХВАТЫВАЕТ СОСОК И ПОЧТИ ВСЮ АРЕОЛУ (КРУЖОК ВОКРУГ СОСКА) БОЛЬШЕ НИЖНЕЙ ГУБОЙ. ЯЗЫЧОК МЛАДЕНЦА ДОЛЖЕН БЫТЬ ВИДЕН МЕЖДУ ГУБОЙ И ГРУДЬЮ, А НОСИК ДОЛЖЕН СВОБОДНО ДЫШАТЬ. КОНТАКТ СОСКА С НЁБОМ И КОРНЕМ ЯЗЫКА ВЫЗЫВАЕТ У РЕБЁНКА СОСАТЕЛЬНЫЙ РЕФЛЕКС.

ПРАВИЛЬНОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ РЕБЁНКА К ГРУДИ ПРЕДОХРАНЯЕТ ОТ ПОЯВЛЕНИЯ ТРЕЩИН НА СОСКАХ И ИХ ИНФИЦИРОВАНИЯ И ВОСПАЛЕНИЯ.



Г Р У Д Н О Е

ВСКАРМИЛИВАНИЕ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ