

## В записную книжку будущей мамы

женская консультация .....

родильный дом .....

детская поликлиника .....

группа материнской поддержки .....

Научно-практический центр по пропаганде, поддержке и поощрению грудного вскармливания Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации

НИИ общественного здоровья и управления здравоохранением ММА им. И.М. Сеченова

Авторы: **д.м.н. Аболъян Л.В., Романчук Л.И., к.м.н. Даугова Л.А., к.м.н. Фурцев В.И.**

Литературная обработка текста: **Попова О.Г.**

Рецензент: **д.м.н., проф. Кулавский В.А.**

Фото и иллюстрации: **Касин В.Ю.**

Верстка: **Гурьев С.В.**

Издание осуществлено при поддержке Представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Российской Федерации

Подписано в печать – 25.10.06  
Формат 60х90/16  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Тираж 2500 экз. Заказ № 914  
Отпечатано в типографии ООО «Экспресспринт-ИК»

## «Больница, доброжелательная к ребенку»

Возможно, Вы будете рожать в роддоме, имеющем международное звание «Больница, доброжелательная к ребенку».

- ♥ Движение за больницы, доброжелательные к ребенку, маме и всей семье было провозглашено Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ) в 1991 году с целью защиты грудного вскармливания.
- ♥ Это движение успешно развивается и в нашей стране при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Представительства ЮНИСЕФ в России.
- ♥ В женских консультациях, родильных домах, детских поликлиниках и отделениях детских больниц с названием «Больница, доброжелательная к ребенку» медицинский персонал сделает все возможное для успеха Вашего кормления грудью.
- ♥ Женщины из группы материнской поддержки, которые долго и успешно кормили своих детей грудью, могут поделиться своим личным опытом и обсудить с Вами интересующие Вас вопросы.

## Десять принципов успешного грудного вскармливания

Каждому родильному дому и больнице по уходу за новорожденными детьми следует:

1. Строго придерживаться установленных правил грудного вскармливания и регулярно доводить эти правила до сведения медицинского персонала и рожениц.
2. Обучать медицинский персонал необходимым навыкам для осуществления практики грудного вскармливания.
3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания.
4. Помогать матерям начинать грудное вскармливание в течение первого часа после родов.
5. Показывать матерям, как кормить грудью и как сохранить лактацию, даже если они временно отделены от своих детей.
6. Не давать новорожденным никакой иной пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями.
7. Практиковать круглосуточное нахождение матери и новорожденного рядом в одной палате.
8. Поощрять грудное вскармливание по требованию младенца, а не по расписанию.
9. Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь (соски, пустышки и др.).
10. Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из родильного дома или больницы.

## Здоровый образ жизни и питание беременной женщины

Беременность — очень важный период в жизни каждой женщины и самый подходящий повод задуматься о Вашем образе жизни, привычках в питании и оценить то, как они могут повлиять на Вас и Вашего будущего ребенка. Полноценное питание во время беременности, отказ от курения и употребления алкоголя поможет Вам почувствовать себя здоровой и энергичной, лучше заботиться о себе, своем будущем ребенке и остальных членах Вашей семьи.

Вопреки расхожему мнению во время беременности не надо «есть за двоих» — то есть удваивать количество потребляемой пищи. Начиная со 3-го месяца жизни, Вам потребуется всего лишь 200-300 ккал в день в дополнение к тому, что Вы потребляли до беременности.

Здоровая диета основывается преимущественно на растительной пище. Поэтому важно употреблять много овощей и фруктов (не менее 400 г в день), злаков и бобовых, хлеба, картофеля, макаронных изделий, сопровождаемых их небольшим количеством нежирного молока, сыра, кефира и йогурта, а также нежирного мяса, рыбы и птицы. Насколько возможно, старайтесь употреблять овощи и фрукты местного производства, особенно в «сезон».

В среднем Вы можете ожидать прибавки веса на 10–12,5 кг к концу беременности. Начиная с 4-го месяца беременности, Вы, скорее всего, будете прибавлять 1,5–2 кг в месяц. Проверьте свой вес периодически и обращайтесь к врачу, если заметите, что прибавили менее 1 кг или более 3 кг в месяц.

Помните: беременность — не время для диеты с целью похудения!



Пирамида здорового питания (программа CINDI)

**ПОЧЕМУ ВАЖНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ**

**памятка для будущей мамы**



## Вы планируете кормить своего малыша грудью, потому что точно знаете — это самое лучшее для его здоровья и развития!

### Грудное вскармливание: сплошные плюсы для Вашего малыша

- ♥ Грудное молоко отлично усваивается — у ребенка не будет проблем с расстройствами пищеварения.
- ♥ Надежно защищает от инфекций — значит, малыш не будет болеть.
- ♥ Снижает риск развития аллергии, сахарного диабета, ожирения и детских онкологических заболеваний — а это очень важно!
- ♥ Способствует гармоничному физическому и интеллектуальному развитию — какая мама не мечтает об этом?
- ♥ Обеспечит здоровье на многие годы вперед — ради этого стоит стараться!

### Кормление грудью полезно для мамы и важно для всей семьи

Природа не ошибается: что жизненно необходимо младенцу, то благотворно и для его мамы. Именно грудное вскармливание поможет Вам быстро восстановиться после родов, сбросить лишние килограммы, избежать новой незапланированной беременности. Кормление грудью снижает риск развития анемии, рака груди и яичников и даже остеопороза (ломкости костей) в пожилом возрасте.

Кормя грудью, Вы избавлены от весьма значительных материальных расходов на приобретение смесей, бутылочек, сосок и приспособлений для их использования (подогревателей, термосов, ершиков и т.д.). Вы экономите уйму времени, которое можно посвятить общению с ребенком и семьей.

Не меньше, чем физическое здоровье, мы ценим собственный душевный покой и по-настоящему гармоничные отношения в семье. Естественное вскармливание поможет наладить Вам и Вашему мужу тесные любящие отношения с ребенком, укрепит семью, научит еще лучше заботиться друг о друге.

## Секреты успеха

### Прислушайтесь к нашим советам — и у Вас все получится!

- ♥ Первый раз приложите младенца к груди сразу после рождения.
- ♥ Постарайтесь не разлучаться с малышом после родов.
- ♥ Кормите грудничка так часто, как он этого требует.
- ♥ Не избегайте ночных кормлений.
- ♥ Не используйте бутылочки, соски и пустышки.
- ♥ Кормите малыша только грудным молоком до 6 месяцев.
- ♥ Продолжайте кормление грудью до 1–2-х и более лет.

Очень важно приложить ребенка к груди в течение первых 30 минут после рождения. С первым кормлением малыш получит первые, самые ценные, капли молозива, действие которого можно сравнить с первой, задуманной самой природой, прививкой. Это обеспечит новорожденного необходимыми защитными веществами и витаминами. Ребенок к моменту рождения уже готов захватить сосок и начать сосательные и глотательные движения.

Операция кесарево сечение не является препятствием для раннего начала грудного вскармливания и совместного пребывания матери и ребенка. При местном обезболивании младенца прикладывают к груди сразу же после рождения, при общем наркозе — не позднее 5–6 часов после операции, когда мама и малыш уже могут реагировать друг на друга.

## После рождения — вместе!

Во многих родильных домах сейчас практикуется совместное пребывание матери и ребенка — оно обеспечивает грудное вскармливание по требованию малыша. В первый месяц жизни частота кормления ребенка грудью может быть до 10–15 раз в сутки и более. Затем младенец сам устанавливает свой режим кормления, при этом частота кормлений уменьшается до 8–10 раз.

Обязательно кормите ребенка ночью, не делайте искусственных ночных перерывов. Именно ночные кормления способствуют полноценной выработке молока и более длительному периоду грудного вскармливания.

## Принцип спроса и предложения

### Чем дольше и чаще младенец будет сосать грудь, тем больше молока у Вас будет вырабатываться:

- ♥ кормите всякий раз, когда малыш этого хочет, включая ночное время;
- ♥ не ограничивайте время нахождения ребенка у груди;
- ♥ оцените и, если нужно, исправьте положение малыша у груди;
- ♥ все время находите рядом со своим ребенком;
- ♥ не давайте малышу пустышку;
- ♥ при необходимости докармливайте кроху сцеженным грудным молоком или смесями, не прибегая к помощи бутылочек и сосок. Используйте ложечку или чашку.



## Как правильно приложить ребенка к груди

### Вы можете кормить в любом положении — лежа или сидя, главное, чтобы Вы и малыш чувствовали себя удобно.

- ♥ Голова и тело Вашего ребенка должны находиться на одной прямой линии, для этого малыша нужно придерживать одной рукой под ягодицы. Малыш не может легко сосать грудь или глотать, если его голова повернута в сторону и напряжена.
- ♥ Лицо ребенка должно быть обращено к Вашей груди, а носик — расположен на уровне Вашего соска.
- ♥ Прикосновение соска к губам младенца заставит его широко открыть ротик, что дает ему возможность правильно захватить грудь.
- ♥ Ребенок должен захватить не только сосок, но и большую нижнюю часть ареолы (темную часть груди вокруг соска).
- ♥ Держите малыша ближе к своему телу — «живот к животу», чтобы он мог хорошо взять грудь. Подносите ребенка к груди, а не грудь к ребенку.

### Неправильное прикладывание малыша к груди и редкие кормления — наиболее частые причины осложнений со стороны груди: нагрубания, застоя молока (лактостаза) и мастита.

