



# Грудное вскармливание

Грудное вскармливание — основа здоровья ребёнка.  
Современные рекомендации и практические советы.



Государственное  
автономное учреждение  
здравоохранения

Клинический консультативно-  
диагностический центр  
им. И.А. Колпинского

# Почему грудное молоко — идеальное питание?

Грудное молоко — уникальный и сбалансированный продукт, созданный природой специально для ребёнка.

## Состав грудного молока:

- Вода — 87–88%
- Жиры — 3,9% (обеспечивают энергию и развитие мозга)
- Белки — 1,0% (легко усваиваются, не перегружают почки)
- Лактоза — 6,8% (источник энергии, способствует развитию полезной микрофлоры)
- Минералы и витамины — 0,2% (в идеальной пропорции)

## Преимущества:

- Стерильность и оптимальная температура
- Наличие антител, защищающих от инфекций
- Снижение риска аллергии и ожирения в будущем



# Рекомендации ВОЗ по длительности вскармливания

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

**Исключительно грудное  
вскармливание — до 6  
месяцев**

(без воды, чая и докорма)

**Продолжение грудного  
вскармливания — до 2  
лет и более**

(с введением прикорма  
после 6 месяцев)

**После года молоко остаётся ценным источником  
белка, жиров и иммуноглобулинов**



# Правильное прикладывание — основа успеха

## Признаки правильного захвата груди:

- Ротик ребёнка широко открыт (примерно 140°)
- Губы вывернуты наружу, подбородок прижат к груди
- Носик свободен для дыхания
- В ротике не только сосок, но и большая часть ареолы
- Тело ребёнка плотно прижато к маме (живот к животу)
- Слышны глотки, есть паузы между ними

Позы для кормления: «колыбелька», из-под руки, лёжа на боку — главное, чтобы маме и малышу было комфортно.



# Популярные вопросы молодых мам

## 1. Кормить по требованию или по расписанию?

В первые месяцы — только по требованию. Это стимулирует лактацию и удовлетворяет потребности ребёнка.

## 2. Нужны ли ночные кормления?

Да! Ночью вырабатывается пролактин — гормон, отвечающий за количество молока. Ночные кормления — залог успешной лактации.

## 3. Нужно ли сцеживаться?

Только если есть необходимость (застой, разлука с ребёнком). При налаженном кормлении по требованию сцеживание не требуется.





# Питание кормящей мамы

Калорийность: 2500–3000 ккал/сутки (на 500–600 ккал больше, чем до беременности)

## Суточный рацион (рекомендации РАМН):

- Белки — 100–110 г (мясо, рыба, творог, яйца)
- Жиры — 85–90 г (растительные масла, сливочное масло)
- Углеводы — 300–400 г (крупы, овощи, фрукты)
- Жидкость — около 2 л в сутки (вода, компоты, супы)

## Примерный набор продуктов:

- 200 г мяса или птицы
- 70 г рыбы
- 500–600 мл кисломолочных продуктов
- 400 г овощей + 200–300 г фруктов

# Уход за грудью. Трещины и их профилактика

## Причины трещин:

- Неправильный захват груди
- Неправильное извлечение соска изо рта
- Частое мытьё груди с мылом (сушит кожу)
- Грибковая или стафилококковая инфекция

## Профилактика и лечение:

- Воздушные ванны для груди
- Использование заживляющих кремов (Бепантен, Пурелан, облепиховое масло)
- Кормление начинать с менее болезненной груди
- При глубоких трещинах — временное сцеживание (ручное, не молокоотсосом!)

**Миф:** Трещины появляются от длительного сосания.

**Правда:** При правильном захвате трещин не будет, даже если ребёнок сосёт часто.



# Что нельзя есть кормящей маме?

## Исключить или ограничить:

- **Алкоголь** (категорически запрещён, включая пиво)
- **Острые приправы, чеснок, лук** (меняют вкус молока)
- **Продукты с высоким аллергическим риском:**
  - шоколад, какао, кофе
  - цитрусовые
  - мёд, орехи (особенно арахис)
- **Газированные напитки, фастфуд, консервы**

 **Важно:** Вводить новые продукты постепенно, наблюдая за реакцией ребёнка.



# Лактостаз и мастит — как избежать

## Лактостаз (застой молока):

- Причины: редкое кормление, сдавление груди, стресс
- Симптомы: болезненное уплотнение, температура до 38°C
- Лечение: частое прикладывание, массаж от периферии к центру, тёплый компресс перед кормлением

## Мастит (воспаление молочной железы):

- Возникает при инфицировании (часто через трещины)
- Симптомы: высокая температура (>38,5°C), покраснение, резкая боль
- Лечение: только под контролем врача, часто с антибиотиками
- При мастите кормление больной грудью временно прекращают

**Главное правило:** не допускать застоя — кормить регулярно и следить за захватом!



# Подготовка к кормлению и гигиена

**Нужно ли мыть грудь до и после кормления?** Достаточно общего ежедневного душа. Частое мытьё с мылом смывает защитную смазку и провоцирует трещины.

**Нужно ли готовить грудь во время беременности?** Специальной подготовки не требуется. Грудь готовится к кормлению естественным путём.

## Памятка:

- Кормите с удовольствием — это передаётся ребёнку
- Пейте тёплое питьё за 15–20 минут до кормления
- Высыпайтесь и не нервничайте (стресс снижает выработку окситоцина)

**Помните:** грудное вскармливание — это не только питание, но и тесная эмоциональная связь с малышом, которая остаётся с вами на всю жизнь.

