



СОЮЗ ПЕДИАТРОВ РОССИИ
Санкт-Петербургское отделение

Санкт-Петербургский Проект

«Охрана и поддержка грудного вскармливания
в мегаполисе»



КОМИТЕТ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ
Правительства Санкт-Петербурга



ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ
родителям, когда у них появился
МАЛЫШ

Оптимальное питание для младенцев – МАТЕРИНСКОЕ МОЛОКО



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

«Ребенок имеет право на медицинскую помощь, соответствующую наивысшим стандартам, включая обеспечение осведомленности детей и их родителей о здоровье, питании и преимуществах грудного вскармливания»

Конвенция ООН «О правах ребенка», статья 24 (1989 г.)



**«Природа производит все ради чего-нибудь...,
природа не дает ничего лишнего»**

Аристотель (384-322 г.г. до н.э.)



**Грудное вскармливание не имеет альтернативы
Грудное вскармливание – принципиально незаменимо
для оптимального развития детского организма**

(И.М. Воронцов 1993)



Преимущества грудного МОЛОКА (ГМ)

**ГМ содержит питательные вещества
необходимые ребенку**



**ГМ легко усваивается и эффективно
используется детским организмом**



**ГМ защищает ребенка от инфекций,
заболеваний желудочно-кишечного тракта,
аллергии, аутоиммунных заболеваний и
метаболического синдрома (ожирение,
гипертония, сахарный диабет)**



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Преимущества грудного ВСКАРМЛИВАНИЯ (ГВ)

**ГВ «значительно дешевле»,
чем искусственные смеси**



**ГВ помогает матери и ребенку сформировать
тесные, любящие взаимоотношения**



**ГВ помогает эмоциональному,
интеллектуальному и когнитивному
развитию ребенка**



ГВ предохраняет мать от новой беременности



**ГВ способствует сокращению матки,
тем самым уменьшая кровотечения
в послеродовом периоде
и предотвращая
развитие анемии у матери**



**ГВ снижает риск возникновения рака
яичников и молочной железы у матери**

ОПАСНОСТИ

искусственного вскармливания (ИВ)



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Препятствует налаживанию связи между ребенком и матерью

- Ребенок чаще подвержен диарейным и респираторным заболеваниям, отитам и другим инфекциям

- Заболевания чаще носят затяжной и рецидивирующий характер

- Дети более подвержены аллергическим заболеваниям, сенсibilизации к белку коровьего молока, ожирению



Увеличивается риск возникновения хронических и аутоиммунных заболеваний, метаболического синдрома

- Повышает риск возникновения рака яичников и молочной железы у матери

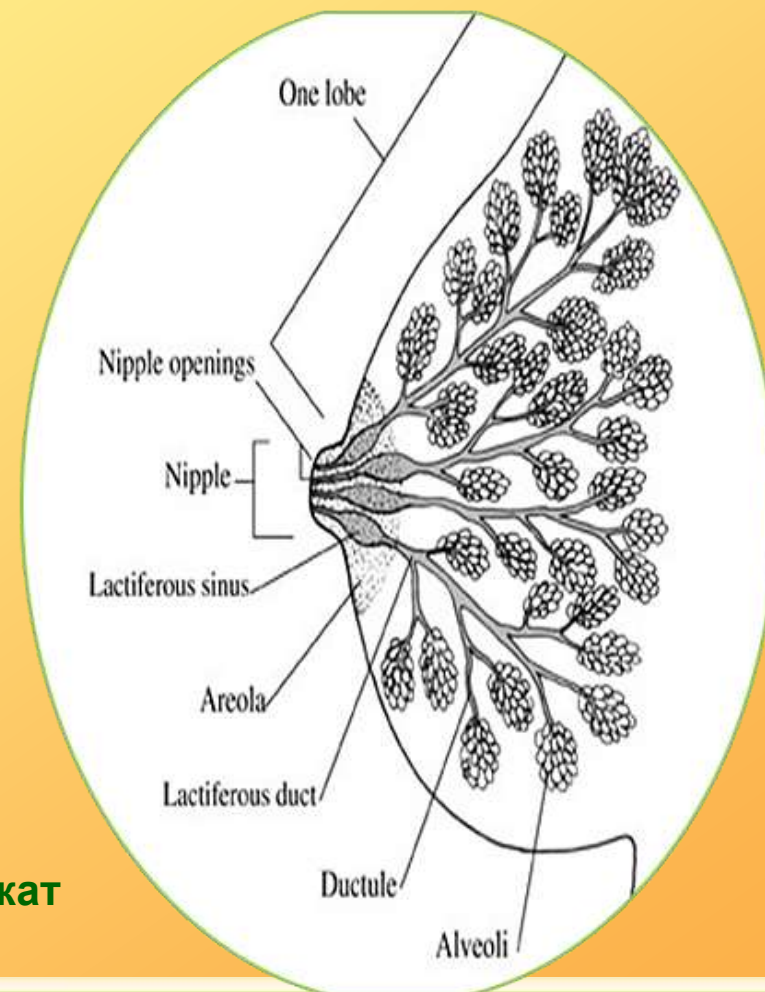
СТРОЕНИЕ

МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

- Состоит из 15-25 долек железистой ткани
- В каждом сегменте 10-100 альвеол образуют «гроздья»
- Альвеолы окружены миоэпителиальными клетками и заключены в коллагеновые оболочки
- Коллагеновые оболочки имеют канальцы, ведущие к выводным млечным протокам
- Выводные млечные протоки образуют синусы – хранилище молока
- Млечные синусы находятся под ареолой
- 10-20 выводных протоков открывается на вершине соска
- Ареола и сосок снабжены нервными рецепторами, содержат железы Монтгомери



!!!

Для того чтобы молочные железы вырабатывали молока в достаточном количестве необходимо, чтобы ребенок сосал грудь как можно чаще и правильно.

Мать учится прикладывать ребенка к груди, ребенок учится правильно брать грудь.

ТЕХНИКА ПРИКЛАДЫВАНИЯ ребенка к груди



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОГО КОРМЛЕНИЯ:

- ❁❁❁ Удобное положение матери – женщина должна максимально расслабиться;
- ❁❁❁ Если кормление осуществляется в положении сидя, то за спиной у женщины должна быть опора;
- ❁❁❁ Ребенок всем корпусом повернут к матери и прижат к ней, лицо ребенка находится близко от груди, нос ориентирован на сосок;
- ❁❁❁ Голова и тело ребенка лежат в одной плоскости: мать поддерживает ребенка одной рукой за голову и плечи, другой – за ягодицы;



При правильном прикладывании ребенка к груди
идет процесс эффективного сосания

ПРИЗНАКИ

ПРАВИЛЬНОГО КОРМЛЕНИЯ:



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

- Подбородок ребенка прижат к груди матери;
- Рот ребенка широко открыт;
- Щеки округлены или «растекаются»
Нижняя губа вывернута наружу;
- Часть ареолы видна над ртом ребенка,
нижний край ареолы полностью
находится в полости рта;
- Ребенок захватывает ртом большую часть ареолы
и расположенные под ней млечные синусы;
- Из соска и ареолы ребенок формирует грудную «соску»;
- Язык выдвинут вперед, находясь между нижней десной
и млечным синусом, принимая чашевидную форму.



ПРИЗНАКИ

ПРАВИЛЬНОГО КОРМЛЕНИЯ:



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Ребенок спокоен и внимателен у груди



Ребенок берет грудь, когда голоден



Ребенок облизывает грудь



Ребенок не выпускает грудь,
пока не насытится

Мать спокойна, уверена



Соски вытянуты вперед



Кожа груди выглядит здоровой



Мать смотрит на ребенка



Мать гладит ребенка



Ощущение комфорта
от сосательных движений



После кормления, грудь мягкая



Чтобы правильно приложить ребенка к груди
иногда требуется несколько попыток

ПРИЗНАКИ НЕПРАВИЛЬНОГО прикладывания ребенка к груди матери



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

- ❧ Плечи напряжены, мать наклонена над ребенком
- ❧ Подбородок малыша не касается груди матери
- ❧ Рот открыт не широко
- ❧ Губы вытянуты вперед
- ❧ Нижняя губа завернута внутрь
- ❧ Почти симметричный небольшой захват ареолы
- ❧ Язык ребенка глубоко во рту и не сжимает млечный синус
- ❧ Вытягивает сосок груди в форме «соски» и удерживает его во рту, не касаясь млечного синуса



ПРИЗНАКИ НЕПРАВИЛЬНОГО прикладывания ребенка к груди матери



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

- Ребенок беспокоен, может плакать
- Выпускает грудь
- Мать и ребенок не смотрят друг на друга
- Мать пытается успокоить ребенка (постоянно его качает)
 - Нервное, напряженное состояние матери
 - Грудь во время кормления напрягается или вытягивается
 - Соски плоские или втянутые
 - Трещины соска или покраснение кожи груди



Влияет ли форма соска на кормление грудью?



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

- Дети могут хорошо кормиться матерью из груди любого размера и с почти любой формой сосков
- Способность соска вытягиваться важнее, чем его форма !!!

ССАДИНЫ и ТРЕЩИНЫ СОСКОВ

ПРИЧИНЫ:

неправильное прикладывание ребенка
к груди, когда он захватывает
только сосок



частое мытье груди



применение для обработки соска
и ареолы спирто- или антибиотик
содержащих растворов.

СИМПТОМЫ:

болезненность в области
груди при кормлении



возможны гиперемия
участка соска
и околососковой области



корочки и отделение
крови из трещины

Лечение

ТРЕЩИН и ССАДИН сосков



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»



- ❧ Наладить технику прикладывания малыша к груди
- ❧ Уменьшить раздражение соска за счет увеличения числа кормлений, с сокращением времени сосания
- ❧ При наличии глубоких кровоточащих трещин необходимо прекратить кормить ребенка из больной груди, хотя бы на 1-3 дня
- ❧ Ребенок получает только здоровую грудь
- ❧ Обрабатывать соски после кормления грудным молоком, кремами и мазями с витаминами А и Е; способствующими ускорению регенерации
- ❧ Например мазь **Бепантен** формирует защитный барьер против внешних раздражителей и образует пленку, которая усиливает гидратацию кожи

при этом сохраняет процессы кожного дыхания, способствуя эффективной эпителизации кожи, снятию начальных стадий воспаления соска и быстрому устранению болевых ощущений и гиперемии, как в области соска, так и ареолы молочной железы.



Различия между НАПОЛНЕНИЕМ И НАГРУБАНИЕМ ГРУДИ



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

НАПОЛНЕНИЕ ГРУДИ

(«прибыло» молоко)

Горячая



Тугая



Твердая



Молоко вытекает



Температуры нет

**Единственное лечение,
которое нужно женщине –
чаще кормить ребенка!**

НАГРУБАНИЕ ГРУДИ

(МЖ частично переполнены молоком, а частично
повышенным содержанием тканевой жидкости
и крови, которые препятствуют оттоку
молока)

Болезненная



Отечная



Плотная, особенно соски



Блестящая



Может быть покрасневшей



Молоко НЕ вытекает



Температура может
держаться сутки

Причины и профилактика НАГРУБАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

ПРИЧИНЫ

Большое количество молока



Задержка начала кормления грудью



Плохое прикладывание ребенка к груди



Редкое опорожнение груди от молока



Ограничение продолжительности
кормления грудью

ПРОФИЛАКТИКА

Начинать кормить ребенка
грудью сразу после родов



Убедиться, что ребенок хорошо
приложен к груди



Поощрять неограниченное
кормление грудью

КАК СЦЕЖИВАТЬ грудное молоко?

- Перед сцеживанием тщательно вымыть руки
- Сесть или встать удобно и держать сосуд для сцеживания близко от груди
- Положить большой палец СВЕРХУ соска и ареолы, а указательный ниже соска и ареолы, напротив большого пальца. Остальными пальцами поддерживать грудь.



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

- Слегка надавливать большим и указательным пальцами на грудь по направлению к соску.
- Избегать слишком глубокого надавливания, иначе можно закупорить млечные протоки.
- Большим и указательным пальцами сжимать участок груди за соском и ареолой, т.е. надавливать на млечные синусы и помогать «эвакуировать» молоко.
- При сцеживании использовать синхронные движения: нажимать и отпускать, нажимать и отпускать. Процедура не должна причинять боль. Если все-таки процедура болезненна, значит техника сцеживания неправильная.
- Подобным же образом нажимать на ареолу с боков, чтобы убедиться, что молоко сцежено из всех сегментов молочной железы.
- Избегать трения кожи пальцев по коже соска и ареолы. Движения пальцев должны быть больше похожи на катание.
- Избегать сжимания самих сосков. Надавливанием на соски или толканием их молоко не сцедить. Это тоже самое, как если бы ребенок сосал один только сосок.
- Сцеживать одну грудь не менее 5-6 минут пока не замедлится поток молока, затем сцеживать вторую грудь, затем обе повторно.
- Сцеживание молока надлежащим образом занимает 20-30 минут, особенно в первые несколько дней, когда еще может вырабатываться мало молока. Частота сцеживания: каждые три часа, не реже, включая сцеживание ночью.



Если трещины соска не заживают и появляются сильный зуд и боль в груди, то, скорее всего, это **КАНДИДОЗНАЯ ИНФЕКЦИЯ**



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Признаки кандидозной инфекции груди:

- Болезненные и зудящие соски
- Жжение и покалывание, продолжающиеся после кормления
- Боль может отдавать глубоко в грудь
- Кожа сосков выглядит красной, лоснящейся и расслаивающейся
- Возможно исчезновение пигментации соска и ареолы
- Упорная болезненность сосков

Клинические проявления кандидозной инфекции у малыша

ДРОЖЖЕВОЙ СТОМАТИТ: характеризуется появлением белого налета на различных участках слизистой оболочки рта



ГИНГИВИТ:

гиперемия, отечность и белые налеты на слизистой оболочке десен, образование язв

ХЕЙЛИТ:

кандидоз внешней оболочки губ – покраснение, отек, шелушение красной каймы губ, трещины, корки с эрозиями

ГЛОССИТ:

кандидоз языка

КАНДИДОЗНЫЙ ДЕРМАТИТ

МАЛО МОЛОКА – лактационный криз



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Лактационный криз – физиологическое состояние, характеризующееся кратковременным (3-5 дней) снижением объема молока, имеющее циклическое течение.

За период лактации возможно 4-6 лактационных криза.

Первый лактационный криз встречается на 3-4 неделе после родов.

КАК ПОМОЧЬ матери и ребенку снова получить удовольствие от кормления грудью?

Мать должна все время держать ребенка близко к себе

- по максимуму ухаживать за своим ребенком, обеспечивая контакт кожа-к-коже, не только во время кормления
- помощь в выполнении хозяйственных забот переложить на близких родственников, родных, мужа
- давать ребенку грудь, когда он захочет (ребенок может захотеть сосать грудь, когда он сонный или после кормления из чашки, чем тогда, когда он очень голоден)
- предлагать грудь в различных позициях

Помочь ребенку взять грудь следующим образом:

- выжать небольшое количество молока в рот ребенку
- хорошо расположить ребенка у груди, чтобы ему легко было взять грудь
- избегать надавливания на голову ребенка сзади

Избегать использования бутылочек, сосок, пустышек

Помощь матери

в увеличении КОЛИЧЕСТВА ГРУДНОГО МОЛОКА



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

- **Максимально частое** прикладывание ребенка к груди матери
Эффективное сосание - основное условие хорошей лактации
- Прикладывать в одно кормление **поочередно то к одной, то к другой груди**
- **Улучшить питание** кормящей женщины
- **Питьевой режим** (2,5-3 л/сут).
При наличии жажды **обязательно** дополнительное питье перед кормлением
- Использовать **специализированные продукты**, фиточаи, лактогонные напитки, гомеопатические препараты и биологически активные добавки
- **Обязательно - дневной сон**
- Государственные и городские **программы по поддержке** грудного вскармливания



Специализированные ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»



Первая группа — сбалансированные продукты на основе коровьего молока

К таким продуктам относится обогащенный витаминами, Минералами и DHA молочный напиток **CELIA MAMA**, включающий в свой состав пребиотики(инулин и олигофруктоза) в сочетании с активными бифидобактериями ВВ12. Эксклюзивностью минерального состава напитка является включение железа в специальной растительной оболочке



Вторая группа — сбалансированные продукты на основе белка сои



Третья группа — витаминизированные молочно-соевые смеси с экстрактом травы галеги



Четвертая группа – сбалансированные продукты для матерей из группы риска по непереносимости БКМ.

К ним относится сухая витаминизированная смесь на основе козьего молока **«Амалтея»** (Великобритания)



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

беременной женщины и кормящей матери



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Основное количество продуктов богатых белками (мясо, рыбу, яйца) следует включать в завтрак и обед, а на ужин, лучше употреблять молочные продукты, овощные и (или) крупяные блюда

Принимать пищу 5-6 раз в день

Прием пищи лучше распределить следующим образом:

- сытный завтрак,
- легкий второй завтрак,
- сытный обед,
- менее сытный ужин;
- за 2 часа до сна — стакан простокваши или кефира.



БУДУЩЕЙ и КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ РЕКОМЕНДУЮТ:



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

**использовать широкий набор свежих и высококачественных
продуктов с приятными вкусами и ароматами**



**использовать обезжиренное молоко, молочные
и молочнокислые продукты,
обогащенные про- или пребиотиками;**



избегать жареной пищи и обильных десертов;



есть овощи и фрукты вместо высококалорийных закусок;



пить не калорийные напитки;



использовать малокалорийные салатные заправки, майонез



**при приготовлении блюд использовать щадящую кулинарную
обработку (отваривание и тушение)**

Нормальная микрофлора матери

благоотворно влияет

на здоровье ее ребенка !!!



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Доказано, что источником лакто- и бифидобактерий, заселяющих желудочно-кишечный тракт младенца, является урогенитальный и желудочно-кишечный тракт беременной и роженицы, а также грудное молоко матери



Из продуктов, содержащих **полноценные, легко усвояемые белки**, рекомендуются:

творог и творожные изделия,
йогурты, молоко

и кисломолочные продукты

(кефир, ряженка, бифидок, ацидофилин, ацидолакт).

Особое значение в питании имеет обеспечение достаточным количеством *полноценных белков*, суточная потребность в которых составляет около 100 г (среди них белков животного происхождения приблизительно 50%)

Основные белковые продукты :

мясо (нежирные сорта),
птица, рыба, яйца.



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

**Из пищевых жиров следует отдавать предпочтение:
сливочному маслу, богатому ретинолом (вит. А)
и кальциферолом (вит. D),**

**а также нерафинированным
растительным маслам:**

кукурузному, подсолнечному,

оливковому, льняному,

являющихся основными

источниками ПНЖК

**Потребность
кормящих матерей
в жирах около 90 г/сутки**

Источники ω -3 ПНЖК:

скумбрия, сельдь, сардины, тунец, форель,
лосось, шпроты, кефаль, палтус, окунь, карп,

кальмары, анчоусы,

тыквенные семечки, соевые бобы,

грецкие орехи и растительные масла,

такие как льняное, масло из виноградных зерен,

кунжутное

Источники ω -6 ПНЖК:

свежая рыба, соевое,

подсолнечное,

кукурузное, рапсовое масла,

грецкие орехи, семена тыквы.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫ в питании кормящих матерей
тугоплавкие, трудноперевариваемые жиры
(бараний, говяжий, гусиный).

**Потребность в углеводах
приблизительно 330 – 400 г/сутки**



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»



**Удовлетворяется
за счет таких продуктов,
как хлеб из муки
грубого помола,
крупы, овощи, фрукты,
ягоды,
свежая зелень.**



**Легкоусвояемые углеводы в виде сахара, меда, варенья, компотов,
кондитерских изделий**

**(шоколад, шоколадные конфеты,
зефир, пастила, мармелад,
пирожные, торты)
должны составлять
не более 20 %
от общего суточного
количества углеводов**





Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

➤• Чтобы грудное вскармливание было успешным и малыш с грудным молоком получил все необходимые витамины и минеральные соединения, матери задолго до родов и после них рекомендуется принимать специально разработанные витаминно-минеральные комплексы.



➤• Обогащение рациона лактирующей матери таким витаминно-минеральным комплексом, как Элевит Пронаталь®, может способствовать увеличению объема секретиремого молока и повышению уровня содержания витаминов и минералов в грудном молоке, что в 1,85 раза больше, чем у женщин, не принимающих их дополнительно.

➤• Элевит Пронаталь® представляет собой лекарственный препарат, специально разработанный для беременных и кормящих женщин.

➤• Содержит 12 витаминов, 4 минерала и 3 микроэлемента



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Источником витаминов, минеральных солей, органических кислот, микроэлементов служат овощи и фрукты

В летний и осенний периоды в рацион включают:

ОВОЩИ: цветная, брюссельская капуста, кабачки, баклажаны, тыква, зеленый салат, редис, репа;



ФРУКТЫ: персики, яблоки, груши, гранаты, в небольшом количестве арбузы и дыни;



ЯГОДЫ: черешня, вишня, малина, черная и красная смородина, крыжовник, черноплодная рябина, черника.

**В рационе
кормящей матери
ограничивают:**

ОВОЩИ: белокочанная капуста, огурцы, томаты, горошек, фасоль, бобы;



ФРУКТЫ: слива, абрикосы, курага, чернослив, инжир, виноград, цитрусовые, клубника, земляника;



Продукты, содержащие значительные количества **экстрактивных веществ** (икра, имбирь, креветки, орехи, яйца, мясные бульоны), **эфирных масел** (чеснок), соль и сахар





Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Что такое ПРОДУКТЫ ПРИКОРМА?

Все продукты, кроме грудного молока и адаптированных молочных смесей, т.е. плодоовощные соки, пюре и вся гамма других продуктов, обозначаются в нашей стране термином **«продукты прикорма»**

КОГДА НАЧИНАТЬ вводить первый продукт прикорма?



Отечественные рекомендации –
в период с 4 до 6 месяцев.

Определить готовность малыша к введению
нового **продукта прикорма** Вам поможет
Ваш участковый педиатр



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

КАК ВВОДИТЬ первый продукт прикорма?

ПОМНИТЕ, что в период введения первого продукта прикорма грудное молоко или молочная смесь должны составлять основную часть дневного рациона



НАЧИНАЙТЕ введение первого продукта прикорма с однокомпонентного: каша без молока и сахара, состоящая только из одного вида злаков или овощное пюре, состоящее только из одного овоща.

ВВОДИТЕ новые продукты прикорма понемногу, начиная с $\frac{1}{2}$ чайной ложки, в течение 5-7 дней, постепенно увеличивая объем.

НЕ НАСТАИВАЙТЕ если новое блюдо малышу не по вкусу.

ПОПРОБУЙТЕ предложить его через несколько дней.

БУДЬТЕ терпеливы, предлагая новый продукт до 10-15 раз.





Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

КАША - оптимальный первый продукт прикорма для малыша

За счет энергетической плотности, в небольшом объеме порции, **обеспечивает 20-30% ежедневных потребностей малыша** второго полугодия в энергии и основных питательных веществах



Основной источник витаминов:
Д, Е, В1, В2, В6, фолиевой кислоты,
биотина и минералов: Fe, Zn, I, Mg, Ca

**Хорошо растворяются в воде
и усваиваются, благодаря нежнейшей
консистенции**





Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

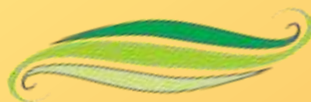
НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ДЕТСКИХ КАШ:

каши с бифидобактериями BL



Характеристика:
Содержат бифидобактерии BL

Бифидобактерии BL – живые бифидобактерии, подобные тем, которые содержатся в кишечнике детей, получающих грудное молоко.



Клинически доказано, что они способствуют **поддержанию здоровой микрофлоры малыша** и при регулярном употреблении **укрепляют иммунитет малыша.**





Санкт-Петербургский
Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Необходимость своевременного введения МЯСНОГО ПЮРЕ

Дети грудного возраста (особенно во втором полугодии жизни) наиболее «уязвимы» по развитию железодефицитных состояний. Мясное пюре наиболее ценный источник животного белка, гемового железа и цинка.



Исследования, посвященные влиянию дефицита железа на психомоторное развитие, показало, что по сравнению со здоровыми сверстниками у детей, перенесших дефицит железа показатели тестов, отражающих психомоторное развитие ребенка, ниже на 6-15 пунктов



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

КЛЮЧЕВОЙ ВОПРОС: ГОТОВИТЬ САМОЙ или ПОКУПАТЬ?

ПРОДУКТЫ ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

●
Непостоянное содержание витаминов и минералов
- зависит от условий произрастания овощей и фруктов
или рациона животных, экологии и транспортировки

●
Соотношение белков, жиров и углеводов
не сбалансировано

●
Витамины и микроэлементы разрушаются в процессе
неправильного хранения и приготовления

●
Возможность быстрого
заражения бактериями

●
Требуют много времени
для приготовления



ПРОДУКТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

●
Строгие требования к качеству сырья

●
Сбалансированы по составу

●
Обогащены
витаминами и микроэлементами

●
Полная безопасность
в течение всего срока хранения

●
Удобны в использовании

●
Экономичны





Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Продукты прикорма НА МОЛОЧНОЙ ОСНОВЕ

Детские питьевые йогурты «Тема»,
обогащены пробиотиком LGG,
кальцием, цинком,
витаминами: А, Е, Д, В₂ В₆



Детский
кефир
«Тема»



Детский творожок
«Тема»



Фруктовое пюре
со сливками «Тема»



Фруктово-молочные
пюре «Gerber»

Разрешены к введению в рацион детей старше 8 месяцев

Схема введения продуктов прикорма

детям первого года жизни

«Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ»,
Москва 2010 г.



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка грудного
вскармливания в мегаполисе»

Наименование продуктов и блюд, (г, мл)	Возраст, месяцы			
	4 - 6	7	8	9 - 12
Овощное пюре	10 - 150	170	180	200
Каша	10-150	150	180	200
Мясное пюре *	5-30	30	50	60-70
Творог *	10-40	40	40	50
Желток, шт.	-	0,25	0,5	0,5
Фруктовый сок	5-60	70	80	90-100
Фруктовое пюре	5-60	70	80	90-100
Рыбное пюре	-	-	5-30	30-60
Кефир и другие кисломолочные напитки	-	-	200	200
Сухари, печенье	-	3-5	5	10-15
Хлеб пшеничный	-	-	5	10
Растительное масло	1-3	5	5	6
Сливочное масло	1-4	4	5	6

* не ранее 6 месяцев

Чтобы у ребенка было хорошее настроение, ему необходимо обеспечить должный уход



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

ГИГИЕНА

Если при выписке из родильного дома у Вашего малыша сохраняется пупочный остаток, то его необходимо содержать сухим и чистым, не травмировать при пеленании или использовании одноразовых подгузников.



**Купание с неотпавшим пупочным остатком
не противопоказано!**

После отпадения остатка пуповины, пупочная ранка должна содержаться сухой и чистой.

При необходимости, пупочную ранку можно обработать 3% раствором перекиси водорода, затем сухой палочкой.

Основания:

1. Рекомендательное письмо Комитета по здравоохранению от 26.02.2009г № 01/20-346/09-00
2. «Базовая помощь новорожденным - международный опыт» под редакцией Н.Н. Володина, Е.Н. Байбариной, И.И. Рюминой 2008 г.





Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

УТРЕННИЙ ТУАЛЕТ МАЛЫША



- Практически с первых дней жизни малыша ему следует проводить **утренний туалет**: ежедневно утром мыть лицо и руки теплой кипяченой водой (32-34°C), со второго месяца перейти на воду комнатной температуры
- С момента введения продуктов прикорма ребенку надо мыть руки перед каждым кормлением

● **Обязательно проводить туалет глаз, носа и ушей**



- Каждый глазик промывают отдельной влажной стерильной салфеткой от виска к носу
- Носовые ходы и уши чистят ватными жгутиками, смоченными стерильным растительным или вазелиновым маслом

ЧИСТОТА ПОЛОСТИ РТА – эффективное средство профилактики кариеса зубов.



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Как только ребенок перестает получать грудное молоко, обладающее бактерицидными свойствами, ему надо после еды давать небольшое количество воды, чтобы смывать остатки пищи.



Малыша, достигшего одного года, следует научить полоскать рот после каждого приема пищи и начинать обучать чистить зубы.

ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Малыша подмывают после каждого опорожнения кишечника.

Подмывание производится спереди назад, от половых органов к заднему проходу, чтобы не занести микробов в половые органы (можно использовать специальные влажные салфетки для обработки кожи малыша).



Затем складки кожи обрабатывают специализированными косметическими средствами (масло, крем).

КУПАНИЕ

Первое купание новорожденного ребенка должно быть дома сразу после выписки из родильного дома и после осмотра педиатром.



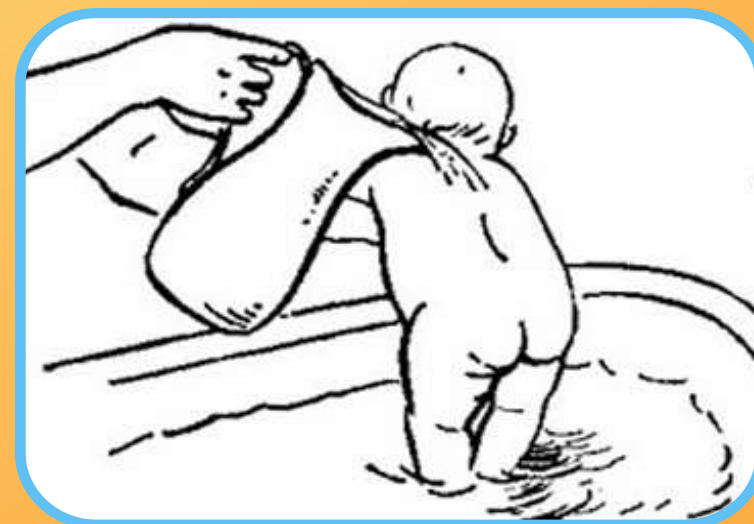
Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Новорожденного ребенка следует купать ежедневно в теплой кипяченой воде (37°C). Если пупочная ранка зажила не до конца, то в воду надо добавлять 5% раствор перманганата калия до слабо розового цвета.



Не реже 2 раз в неделю ребенка следует мыть детским мылом или специальной детской пенкой для купания. После купания кожу малыша аккуратно обсушить и смазать детским кремом или косметическим детским маслом.

Купать малыша надо
не позже 21.00
(обычно перед
вечерним кормлением).



С первых дней жизни ребенка его необходимо приучать **К СВЕЖЕМУ ВОЗДУХУ**



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Свежий воздух повышает аппетит, улучшает обмен веществ, функции дыхания и кровообращения

- **Детей, родившихся в теплое время года, можно выносить на прогулку на 6-7 день жизни.**
- **Если ребенок родился зимой, то начинать прогулки можно со 2-3 недели жизни при температуре воздуха не ниже минус 7-10°C. Время прогулки при такой температуре воздуха не более 10 минут.**
- **На втором месяце жизни малыш может гулять при температуре воздуха не ниже минус 15°C, если нет ветра.**
- **Длительность прогулки увеличивается постепенно, каждый день на 5-10 минут.**
- **Гулять зимой следует не более 1,5 часов.**
- **Летом на улице малышу следует проводить как можно больше времени. При этом необходимо следить, чтобы ребенок не перегрелся на солнце.**



МАССАЖ, ГИМНАСТИКА и ПЛАВАНИЕ



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

оказывают огромное положительное
влияние на растущий организм младенца

У большинства младенцев массаж можно
начинать после 4 недели жизни.

Время проведения процедуры зависит
от возраста ребенка,
но вначале не должно превышать
5-10 минут.



Начинать обучать младенца пассивному
плаванию можно только под руководством
опытного методиста, лучше в специально
оборудованных для этого ваннах при
бассейне детской поликлиники.

С первых дней жизни малышу ТРЕБУЕТСЯ РЕЖИМ ДНЯ



Санкт-Петербургский Проект
«Охрана и поддержка
грудного вскармливания
в мегаполисе»

Одно из основных условий правильного режима дня – чередование периодов сна и бодрствования в соответствии с возрастом ребенка

Возраст	Период сна			Бодрствование	
	Дневной сон (часы)	Режим дневного сна	Ночной сон (часы)	В сутки (часы)	Режим
0 – 30 дней	14 – 15	5 раз по 3-3,5 часа	6 – 7	2 – 4	При кормлении
1 – 3 месяца	10 – 12	4-5 раз по 2-2,5 часа	6 – 7	5 – 7	4 раза по 1,5 часа
3 – 5 месяцев	8 – 10	4-5 раз по 2 часа	6 – 7	7 – 9	4 раза по 1,5-2,5 часа
6 – 9 месяцев	6 – 8	3-4 раза по 1,5-2 часа	8	8 – 10	4 раза по 2-2,5 часа
9 – 12 месяцев	4 – 6	2 раза по 1,5-2 часа	8 – 10	10 – 12	4 раза по 2,5-4 часа