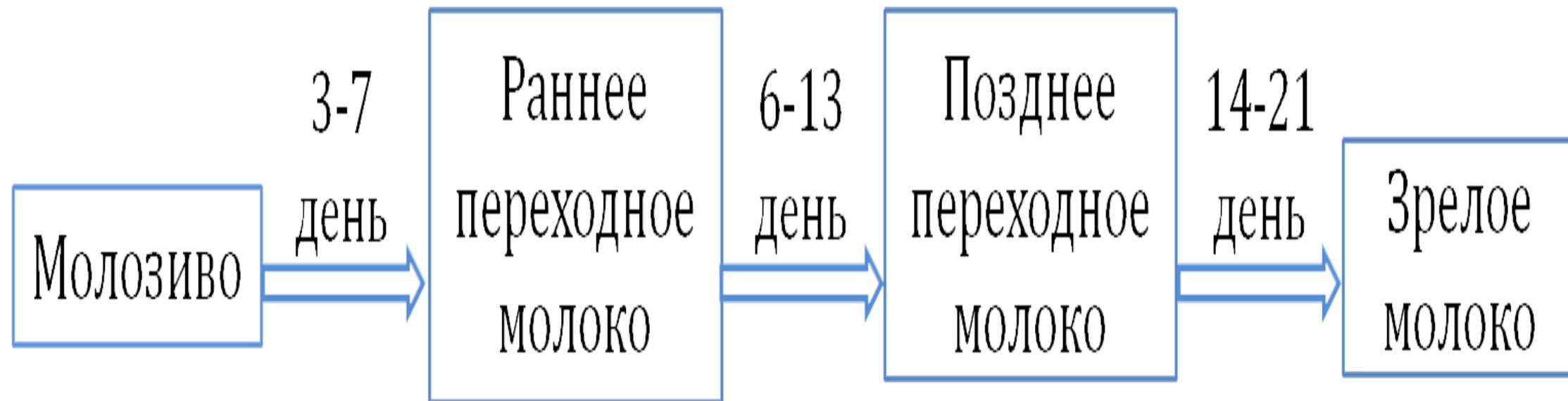


# *Секреты грудного вскармливания*



# Стадии образования молока

- **Подготовка к лактации.** Во время беременности, под действием эстрогенов, прогестерона и пролактина, меняется структура молочной железы: во время этой стадии эстрогены индуцируют рост протоков, прогестерон — их ветвление, а под воздействием пролактина развиваются доли и альвеолы молочной железы, увеличиваются в размерах лактоциты — клетки, производящие молоко, — и примерно за 12 недель до родов они начинают вырабатывать молозиво (в небольших количествах из-за высокого уровня прогестерона).
- **Становление лактации** — эта стадия длится с момента родов до 3-х месяцев и состоит из нескольких этапов:
- **Запуск лактации** — этот этап начинается сразу после рождения ребенка и отделения плаценты, при первом прикладывании ребенка к груди.
- **Приход молока** — происходит обычно на 3-4 сутки после родов. Молозиво меняет свой состав, превращаясь в переходное молоко, а его количество резко увеличивается. На этом этапе лактация полностью контролируется эндокринной системой женщины, и молоко прибывает даже в том случае, если она не кормит ребёнка грудью. Именно в это время необходимо как можно чаще прикладывать малыша к груди, поскольку частое сосание на ранних этапах становления лактации стимулирует образование в тканях молочной железы *рецепторов к пролактину* (клеток, чувствительных к повышению этого гормона и заставляющих грудь вырабатывать больше молока), количество которых впоследствии остаётся неизменным.
- **Переход к зрелому молоку.** На этом этапе молозиво постепенно превращается в зрелое молоко под контролем пролактина
- **процесс «приспособления»** организма матери (а именно — молочных желез и гипофиза) к кормлению конкретно этого малыша — и длится он примерно до 3-6 недель. Уровень пролактина в это время продолжает неуклонно снижаться, поскольку основную часть работы по запуску и настройке лактации он выполнил, — и длится это примерно до 3 месяцев. Таким образом, лактация постепенно переходит с полностью *эндокринного контроля* к так называемому *аутокринному контролю* — когда количество молока зависит уже не столько от уровня пролактина в крови, сколько от количества высасываемого ребёнком (или сцеживаемого) молока.
- **Зрелая лактация** — длится с 3 месяцев до сворачивания лактации

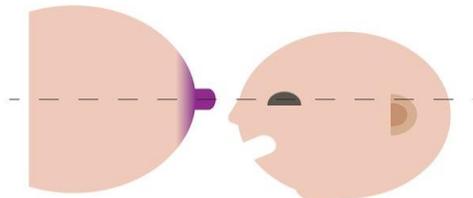




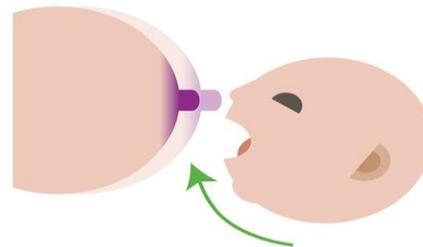
## Грудное вскармливание в первые дни после рождения малыша

Как помочь ребенку открыть рот пошире для глубокого прикладывания к груди?

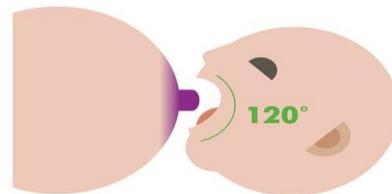
**1.** Ваш сосок на уровне его глаз



**2.** Дотроньтесь соском до носика ребенка, чтобы он открыл ротик в поиске соска



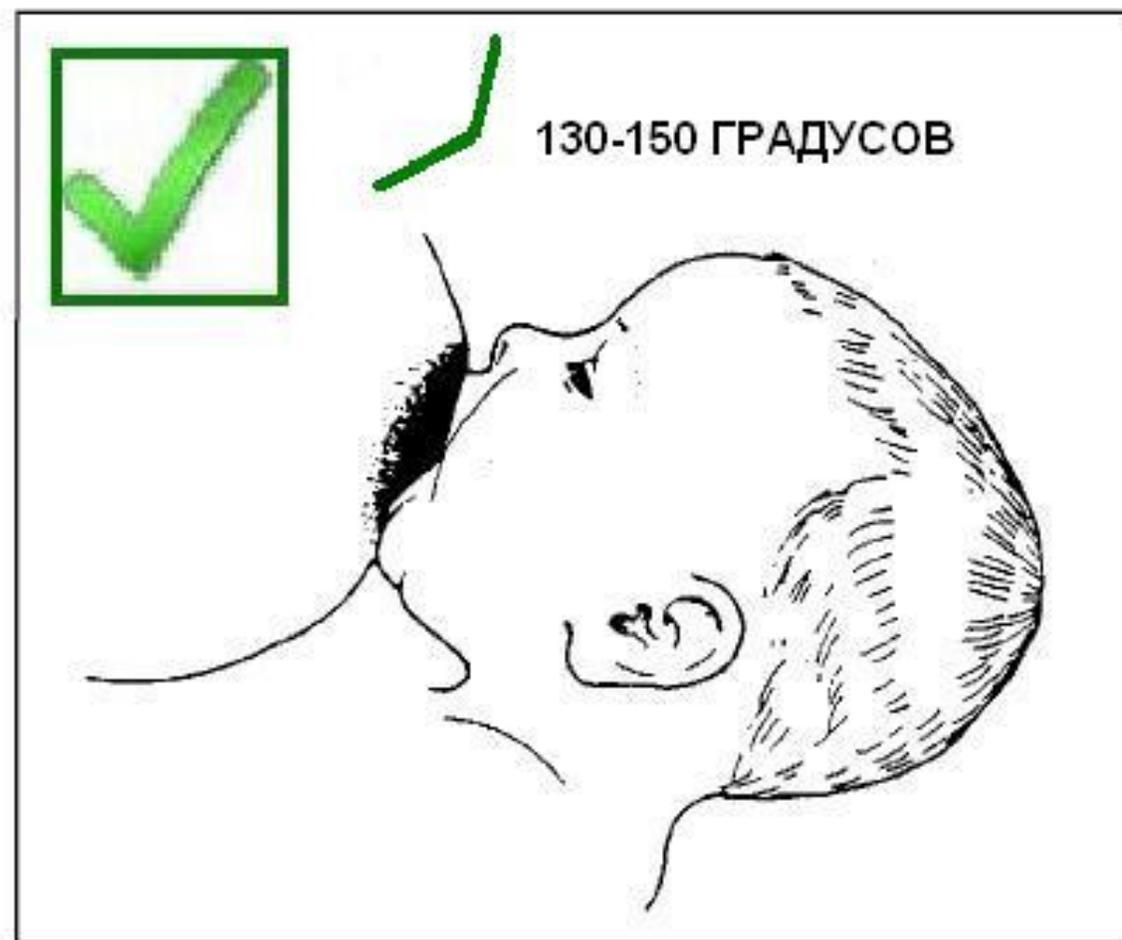
**3.** Повторяйте предыдущий шаг до тех пор, пока он не раскроет рот достаточно широко



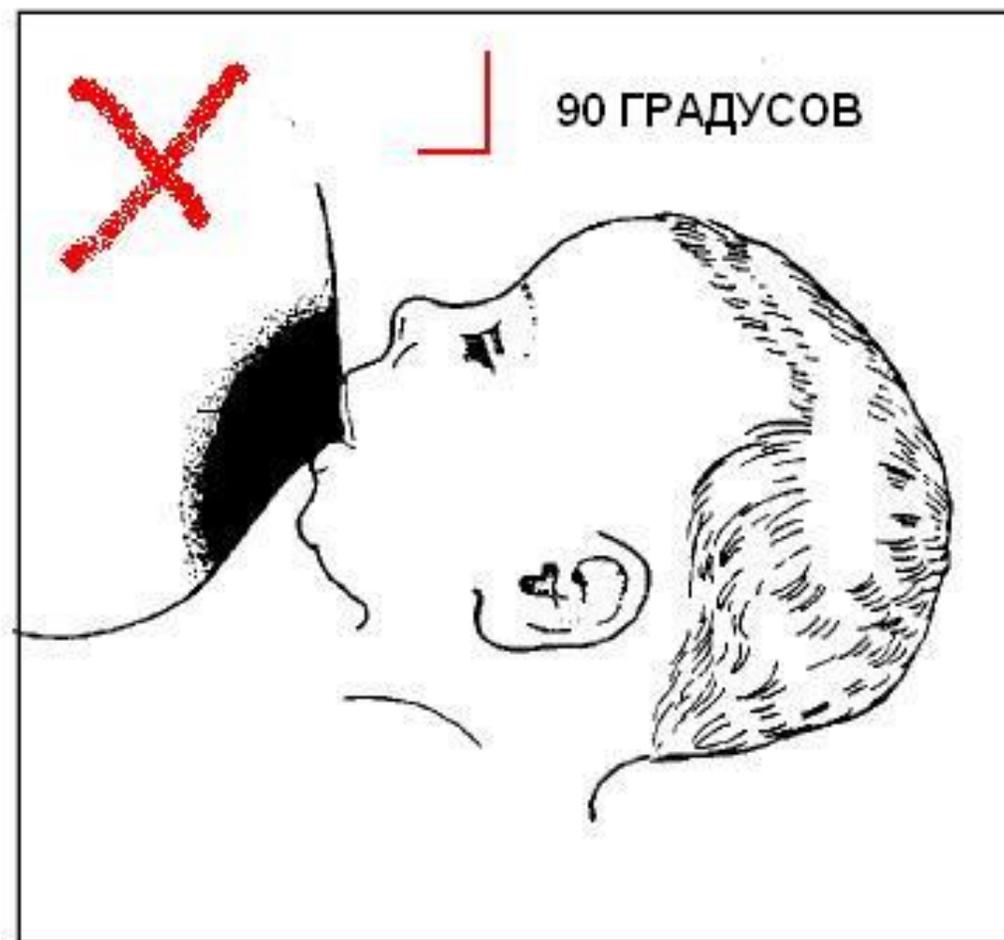
Есть проблемы? Бесплатная горячая линия по грудному вскармливанию **(812) 956 3 954**

[www.milkyfairies.ru](http://www.milkyfairies.ru) | [vk.com/milkyfairies](https://vk.com/milkyfairies) | Молочные Феи

# 1 ПРАВИЛЬНО

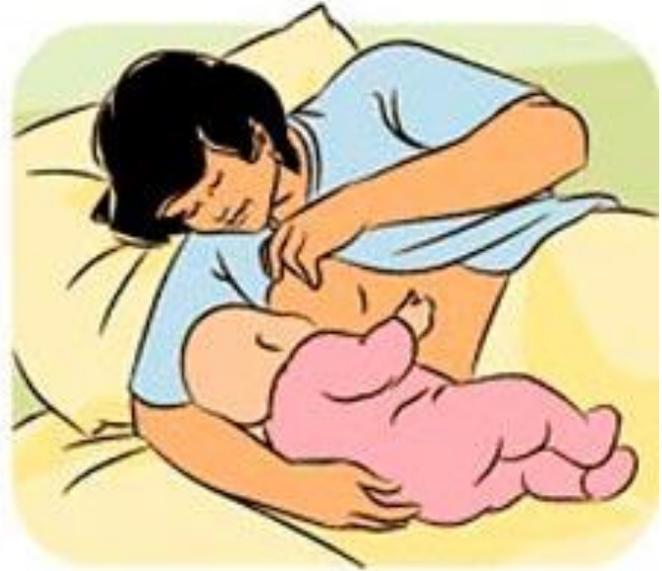


# 2 НЕПРАВИЛЬНО



## Ритмы кормления

- По требованию ребенка. Даже каждые 15 минут
- По требованию мамы. **Днем** интервалы не более **2 часов**. **Ночью** не более **4 часов**



# Breast-Feeding Positions



Cradle hold



Cross-cradle hold



Football hold

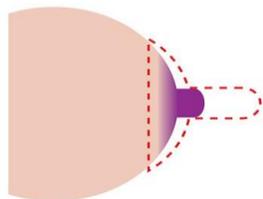


Lying down

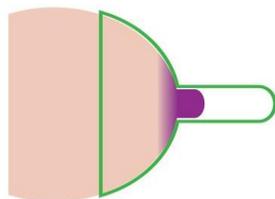


## Сцеживание молокоотсосом

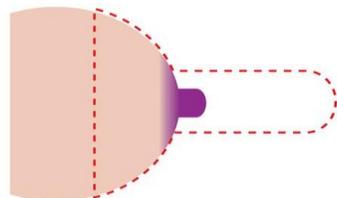
Чтобы сцеживание было безболезненным и эффективным, обратите внимание на размер воронки молокоотсоса. Диаметр основания соска должен соответствовать диаметру воронки.



**Слишком маленькая** - сосок может травмироваться



**Подходящая** - сосок находится по центру и свободно двигается



**Слишком большая** - ареола будет засасываться

Есть проблемы? Бесплатная горячая линия по грудному вскармливанию **(812) 956 3 954**

[www.milkyfairies.ru](http://www.milkyfairies.ru) | [vk.com/milkyfairies](https://vk.com/milkyfairies) | Молочные Феи

# *Молочные Феи*

это телефон горячей линии  
по грудному  
вскармливанию в Санкт-  
Петербурге.

8-921-956-3-954

