

Грудное вскармливание – самое полноценное питание для вашего малыша!

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ – ЭТО ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС ПИТАНИЯ. А чтобы оно было полноценным, нужно придерживаться основных принципов:



Раннее прикладывание к груди: в первые полчаса-час после родов ребенка необходимо приложить к груди. Это успокоит малыша, установит контакт между ним и мамой. Первое кормление прерывается только после того, как ребенок сам отпустит грудь.



Чтобы молоко пришло своевременно и в достаточном количестве, **мама все время послеродового периода должна находиться с ребенком.** Малышу нужно давать грудь во время любого его дискомфорта.



Правильное прикладывание к груди. Если малыш правильно захватывает и сосет грудь, то это не будет приносить неудобств ни ему, ни маме. Если малыш неправильно захватил грудь, отнимите ее и дайте захватить еще раз.



Кормление по требованию. При любом беспокойстве малыша ему нужно сразу давать грудь. Это окажет и психологический комфорт, и удовлетворение сосательного рефлекса. А у мамы кормление по требованию обеспечивает выработку достаточного количества молока.



Исключение докармливания и допаивания до момента введения прикорма. Докормливания и допаивания могут привести к нарушениям микрофлоры кишечника малыша. Согласно исследованиям Всемирной Организации Здравоохранения, до достижения возраста 5-7 месяцев ребенку просто не нужны ни дополнительная пища, ни жидкость.



Кормление по ночам. Наличие ночных кормлений также обеспечивает продолжительную лактацию.



Грудное вскармливание должно продолжаться как минимум до 2-х лет. Именно после 2-х лет у ребенка заканчивается формирование нервной системы и головного мозга, в котором важную роль играло грудное молоко.



Отказ от использования сосок и пустышек. Грудь и соску ребенок сосет по-разному. Часто после соски он просто не хочет прикладываться к груди. Та же ситуация с пустышкой. Однако существует мнение, что пустышку давать можно, но лучше после месяца, когда ребенок привыкнет к груди.



Отказ от регулярного сцеживания. Если вы кормите малыша, как рекомендовано, по требованию, то необходимости сцеживания просто нет. Врач может порекомендовать сцеживание, когда у мамы есть определенные проблемы с грудью (мастит и пр.) или, например, недостаток молока.



Правильный уход за грудью. Грудь достаточно мыть во время приема душа просто водой. Частое применение мыла и других косметических средств удаляет с груди (сосков и ареол) необходимый защитный слой.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИКЛАДЫВАТЬ К ГРУДИ:



Поверните ребенка к груди лицом и всем телом (живот к животу), расположите ребенка так, чтобы нос был на уровне соска. Когда ребенок откроет широко рот, вложите в рот не только сосок, но и большую часть ареолы со стороны нижней губы.

При правильном прикладывании губы должны быть вывернуты наружу, рот широко открыт, подбородок касается груди и во рту не только сосок, но и большая часть ареолы.

ПОЛОЖЕНИЯ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ:



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

Подробности на сайте

PROFILAKTICA.RU