**Грудное вскармливание**

***Рекомендации по подготовке груди к вскармливанию***

* Примерно с 25-й недели беременности регулярно принимайте контрастный душ для груди.
* После душа делайте массаж, растирая махровым полотенцем по 5-7 минут грудь и соски в разных направлениях, естественно, не до крови; через 2 месяца мягкое полотенце можно заменить жестким махровым.
* Устраивайте воздушные и солнечные ванны для груди по несколько раз в день (бронзовый загар к родам, конечно, не самоцель; просто грудь должна дышать свежим воздухом).
* Если соски плоские или втянутые, понемногу начинайте "вытягивать" их, массируя; можно использовать формирователи сосков, которые вкладываются в чашечку бюстгальтера.
* Во время беременности носите удобный бюстгальтер, который поддерживает, но никак не стесняет грудь. Наиболее удобен бюстгальтер, позволяющий обнажить каждую грудь отдельно. В дальнейшем им будет удобно пользоваться и после родов при кормлении.
* Как правило, в конце третьего триместра беременности из груди начинает выделяться молозиво. Использование вкладышей из стерильных бинтов (сложенных в несколько слоев) или специальных прокладок позволит сохранить вашу грудь сухой. В бюстгалтер можно положить мягкие прокладки, собирающие вытекающее молоко. Они могут быть многоразовыми (легко стираются) или одноразовыми.
* Приобретите заранее одно-два платья или кофточки, расстегивающиеся спереди, чтобы малышу легче было добраться до груди.
* Эффективны для становления и поддержки лактации физические упражнения для плечевого пояса. Эти упражнения позволят также снять боли в верхней половине позвоночника, которые нередко наблюдаются в период беременности.
* Проводите психологический тренинг: думайте о вашем малыше, представляйте себе, как вы кормите его, прикладывая к груди; проговариваете вслух следующие утверждения: "Я буду кормить моего малыша с первой минуты, с первого часа", "Я буду кормить моего малыша только грудным молоком", "У меня будет столько молока, сколько будет нужно моему ребенку", "У меня будет здоровый, жизнерадостный, умный малыш".
* Дневной рацион мамы в идеале должен включать: не более 2-2,5 л жидкости, 2 йогурта или 30 г сыра, 200 г мяса, рыбы или два яйца, овощи и фрукты, предпочтительно сырые, продукты, богатые углеводами, молоко и молочные продукты.

***Рекомендации по организации грудного кормления***

* Чтобы избежать боли при первом приливе молока, следует ограничить потребление жидкости: в первые 2—3 дня после родов не более 500-700 мл в общем объеме; после появления молока объем жидкости в сутки должен составлять 700— 1000 мл. После того как лактация установилась (к концу 1 -го месяца жизни ребенка), объем жидкости в сутки должен составлять 1,5—2 л;
* В первые 2—3 дня после родов ограничить потребление пищи. Допустимые продукты — вареные овощи, кефир, простокваша, каши, творог, молоко.
* Начинайте кормить грудью ребенка сразу после родов, в течение первых двух часов его жизни.
* Перед кормлением грудь обмывайте прохладной водой, это способствует лучшему оттоку молока.
* Чтобы дать грудь малышу - прикоснитесь к его щечке соском, а затем - к язычку.
* Чтобы отнять грудь, осторожно вставьте в уголок рта палец и выньте сосок.
* Проверить, спит ли ребенок или кушает, можно, положив палец в ямочку под мочкой уха. Если почувствуете движение, значит, он еще сосет.
* Чтобы побудить ребенка к сосанию, нежно поглаживайте его за и под ухом. Это стимулирует сосательный рефлекс.
* Круглосуточно находитесь с ребенком, с момента его рождения.
* Кормите только по требованию ребенка, в том числе и ночью, независимо от частоты кормлений и количества полученного молока (обычно в первые три месяца малыш просит есть каждые 1,5-3 часа; позже интервалы между едой могут увеличиться до 4 часов).
* Отсчет времени между кормлениями начинайте с момента, когда ребенок взял грудь - независимо от того, сколько он ел - 10 или 40 минут.
* Детям, получающим грудное молоко, не давайте ни бутылочек, ни сосок-пустышек; дети, сосущие соску, меньше сосут грудь и не высасывают ее до конца, обычно отказываются от груди к 6 месяцам.
* Кормите ребенка чаще и понемногу, потому что редкое и длительное кормление заканчивается, как правило, отказом ребенка от груди и травмами соска; часто кормить ребенка нужно еще и потому, что регулярное опорожнение груди через каждые 2-3 часа помогает поддержать нормальную выработку грудного молока.
* Не пропускайте и не сокращайте время кормления из-за боли в груди (чем меньше сосет ребенок, тем больше будут разбухать груди от застойного молока; единственный способ закаливать грудь - давать ее малышу).
* Не давайте никаких докормов, кроме материнского молока, если только к этому нет медицинских показаний.
* Следите, чтобы на сосках не возникали трещины, через которые могут попасть микробы, вызывающие мастит.
* При трещинах сосков можно использовать крем с ланолином, а в тяжелых случаях кормить ребенка через накладку.
* После кормления малыша сосок нужно смазать грудным молоком или кремом с ланолином (для профилактики образования трещин сосков), а также сделать воздушные ванны.
* Не используйте мыло, спирт, которые сушат кожу и борную кислоту, она опасна для ребенка.
* Используйте для профилактики трещин сосков лечебные средства, а не занимайтесь экспериментами.
* При введении прикорма, для предупреждения угасания лактации рекомендуется в конце каждого кормления прикладывать ребенка к груди.
* Если молока недостаточно, необходимо часто прикладывать ребенка к груди. Надо помнить, что для грудного малыша бесценна каждая капля материнского молока.
* Маму малыш узнает сразу, по запаху молока. Пока женщина кормит ребенка грудью, духами и дезодорантами лучше не пользоваться, так как ребенку может не понравиться этот запах, и он может отказаться от груди. Папам также следует воздержаться от дезодорантов и мужских лосьонов с резким запахом.
* Сцеживание допустимо в ранний период установления лактации только при отсутствии возможности вскармливания ребенка "по потребности", в остальных случаях сцеживать молозиво и молоко нет необходимости.
* Кормить малыша одной грудью в одно кормление, а другой — в другое допустимо лишь в первые дни после рождения; после прихода молока кормить ребенка следует из двух грудей в одно кормление, поочередно меняя их так, чтобы последнее досасывание было из груди, с которой началось кормление.
* Мать должна кормить ребенка в удобной позе, в спокойной обстановке.