**Правила кормления грудью**



**Обучение матери технике кормления грудью.**

1. Перед кормлением вымыть руки.
2. Психологически подготовиться к кормлению. Образование молока происходит лучше в спокойном состоянии и хорошем настроении.
3. Выбрать удобную позу, расслабиться, придать ребенку правильное положение у груди:
* тело ребенка прижато к материнскому, лицом к груди;
* голова и тело малыша находятся на одной линии;
* голова должна иметь возможность свободно откидываться назад.
1. Обеспечить, при необходимости, поддержку груди во время кормления. Рекомендуется положить руку под грудь,пальца прижаты к грудной клетке, большой палец придерживая грудь снизу.
Примечание: не стоит держать грудь возле соска.



 Поддержка груди: *а -* правильно
 *б -* неправильно

1. Правильное прикладывание ребенка к груди:
* прикоснуться соском к губам ребенка
* подождать, пока он широко откроет рот
* прижать к себе, поддерживая за спинку
* приложить к груди (но не грудь к ребенку)
1. Обучить ребенка захватывать ареолу, больше снизу, и близлежащий участок груди с млечным синусом.
2. При трудности захвата ореолы новорожденным нужно большим и указательным пальцами поддерживать подбородок ребенка, а остальными пальцами – грудь снизу.
3. Завершить кормление: смазать оставшейся каплей молока сосок и ареолу, оставить грудь открытой для контакта с воздухом на 10-15 мин.

**Внешние признаки правильного прикладывания:**



* Подбородок касается груди
* Рот широко открыт
* Нижняя губа вывернута
* Большая часть ареолы закрыта нижней губой

**Внешние признаки неправильного прикладывания:**



* Подбородок не касается груди
* Рот открыт не широко
* Нижняя губа не вывернута
* Почти симметричный захват ареолы

**Позы для кормления**



**Как определить, что ребенку достаточно молока?**

* ребенок спокойно отпускает грудь после кормления;
* спит до следующего кормления;
* стул от 1 до 6-8 раз в сутки, однородный,
* мягкий, без неприятного запаха;
* ребенок прибавляет в весе.

**Уход за молочными железами**

1. Не мыть грудь мылом. Достаточно гигиенического душа 1-2 раза в день.

2. Следить за тем, чтоб область сосков была сухой.

3. Носить удобный бюстгальтер из натуральной ткани.

4. Не стоит мыть грудь перед кормлением, чтоб не удалялся защитный слой жиров с сосков и ареолы

5. После каждого кормления сосок должен высохнуть самостоятельно на воздухе.

6. Массаж молочных желез и гимнастика для них.

**Автор памятки: Салахутдинова Ксения
218 группы, 2022 г.**