



ОСНОВЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Грудное вскармливание заложено в природу человека. Это важнейший этап развития ребенка, необходимый для его полноценного роста, оптимального физического и психического развития.

Уникальность грудного молока обусловлено тем, что состав молока матери индивидуален и идеально подходит для конкретного ребенка.

Грудное молоко:

 **приспосабливается к кишечнику** именно Вашего малыша, облегчая адаптацию системы пищеварения;  **меняется на протяжении всего периода лактации** в связи с меняющимися физиологическими потребностями растущего ребенка, а также в процессе каждого кормления. Это невозможно повторить в смесях

ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ

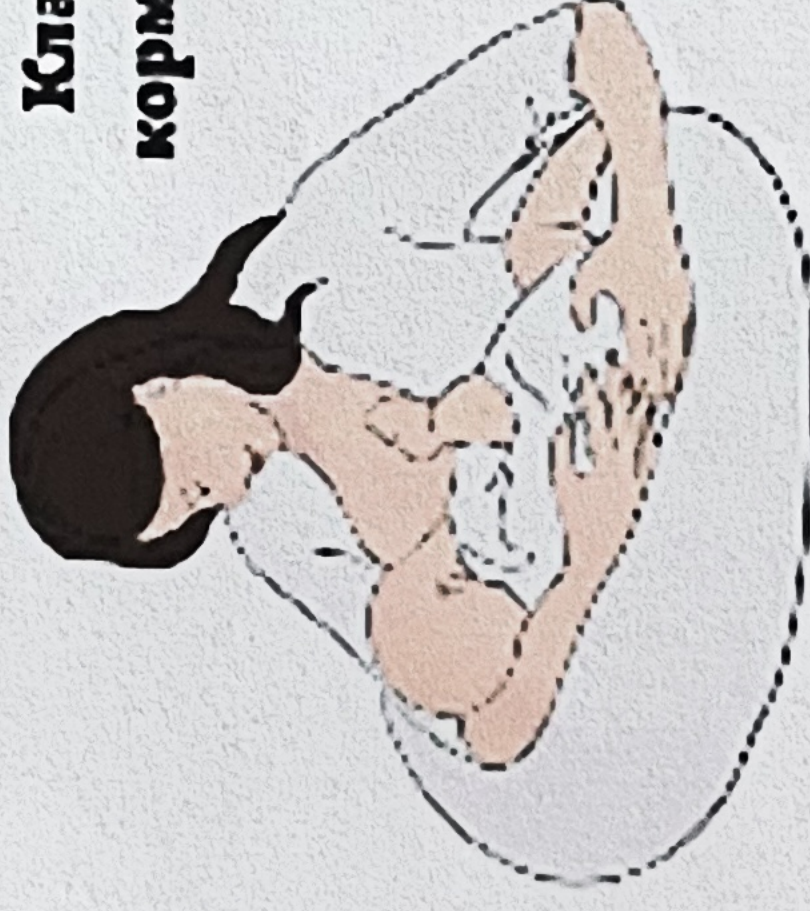
- сигналом к выработке молока служат прикладывание ребенка к груди сразу после его рождения;
- огромное значение имеет техника прикладывания, правильный захват ребенком груди - лучшая профилактика трещин соска;
- перед кормлением необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

ПОЗЫ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ

Кормление грудью лежа



Классическая поза кормления грудью - "колыбелька"



Кормление грудью из-под руки, из-под мышки



Правильное прикладывание



Неправильное прикладывание

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ ДОСТАТОЧНО МОЛОКА?

- ребенок спокойно отпустит 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.

ДО КАКОГО ВОЗРАСТА НУЖНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ЮНИСЕФ рекомендуют кормление грудью до двух и более лет.

УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ

Бюстгальтер кормящей женщины может иметь отстегивающуюся верхнюю часть, и его не придется снимать. Очень важна чистота нижнего белья;

Полезны воздушные ванны, общие гигиенические процедуры;

Не стоит мыть грудь перед кормлением, с кожи ареолы и соска удалятся защитный слой жиров; После каждого кормления сосок должен высохнуть самостоятельно на воздухе;

Для поддержания формы груди можно делать простые упражнения;

Стоя или сидя на стуле прямо. Руки на уровне груди, с силой нажимать нижними частями ладоней друг на друга;

Исходное положение сидя, руки над головой. Также складываем нижние части ладоней.