



**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ**



ПРАВИЛА УСПЕШНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

**Правила успешного грудного вскармливания,
которые помогут мамам наладить процесс кормления.**

1 КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА «ПО ТРЕБОВАНИЮ».

В первые недели жизни новорожденного необходимо прикладывать к груди каждые 1,5 – 2 часа днем и через 3 – 4 часа ночью. В дальнейшем, при установившейся лактации, мать и ребенок выбирают комфортное для них «расписание»:

- дневные кормления осуществляются, как правило, через 2,5 – 3,5 часа;
- ночной интервал может увеличиваться.

2 СОХРАНЕНИЕ НОЧНЫХ КОРМЛЕНИЙ.

Именно в ночное время вырабатывается гормон пролактин, отвечающий за лактацию. Ночные кормления позволяют сохранить и продлить лактацию намного дольше.

3 ПОЛНОЕ ОПОРОЖНЕНИЕ ГРУДИ.

Если ребенок перестал сосать, но не выпускает грудь, значит, молоко продолжает поступать и он просто отдыхает. Переключившись к другой груди следует после того, как первая будет полностью опустошена.

4 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОРМЛЕНИЯ РЕГУЛИРУЕТ РЕБЕНОК.

Кормление должно продолжаться до тех пор, пока малыш не насытится и сам не отпустит грудь матери. Не следует отрывать ребенка от груди раньше, чем он отпустит сосок.

5 ИСКЛЮЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СЦЕЖИВАНИЕ МОЛОКА ПОСЛЕ КАЖДОГО КОРМЛЕНИЯ.

Сцеживание необходимо в случае вынужденного разлучения матери (выход женщины на работу/учебу), кормление близнецов (при невозможности одновременного кормления из груди), наличие трещин сосков или возникновения проблем с кормлением: врожденные пороки развития челюстно-лицевого аппарата у ребенка, болезни ребенка, связанные с нарушением аминокислотного обмена (фенилкетонурия, тирозинемия, болезнь кленового сиропа и другие).

6 НЕ ДОПАИВАТЬ.

Допаивать грудничка рекомендовано только при наличии показаний: лихорадка (повышение температуры тела более 38°C при измерении в подмышечной впадине), диарея, рвота, повышение температуры воздуха в помещении (более 26°C). В этих ситуациях ребенку предлагается вода из ложки: если он начал охотно пить, значит, нуждается в ней.

7 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ БУТЫЛОЧЕК И ПУСТЫШЕК.

Молоко из бутылочки достается ребенку легче чем грудное, а при сосании груди, чтобы добыть молоко необходимо постараться. Познакомившись с бутылочкой, дети могут отказываться от груди, чтобы получить более «легкое» молоко. При использовании пустышки мама реже прикладывает его к груди, уменьшается число кормлений, что может привести к снижению лактации.

8 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МЫТЬЯ ГРУДИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЫЛА ПЕРЕД КАЖДЫМ КОРМЛЕНИЕМ И ПОСЛЕ НЕГО.

Необходимо отказаться от частого мытья груди, особенно с мылом. Это смывает защитный жировой слой и может привести к появлению трещин и повреждений соска. Достаточно ежедневного приема душа или ванны.



При соблюдении этих рекомендаций, кормление грудью станет как для женщины, так и для ребенка приятным событием, доставит удовольствие и будет способствовать росту здорового малыша.