

Волшебная еда.

ОСНОВЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

«Все прекрасное в человеке
от лучей солнца и молока матери»
М. Горький.



Центр материнства и грудного вскармливания
«МАМИН ДОМ»

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПОМОЩИ
по грудному вскармливанию и уходу за ребенком.
Круглосуточно. Бесплатно.

(383) 292-88-09, 255-56-57, +7 913-916-8809

Вы можете задать любой волнующий вас вопрос
о грудном вскармливании и уходу за ребенком.
Мы вам обязательно ответим.
В любое время, абсолютно бесплатно!

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
<http://rcmp-nsu.ru/>

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

Состав женского молока.

Уникальность грудного молока обусловлена 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 служит прикладывание ребенка к груди сразу после рождения. Чем больше интервал от момента рождения ребёнка до прикладывания, тем хуже лактация, вплоть до ее отсутствия.

Огромное значение имеет техника прикладывания, правильный захват ребенком груди – лучшая профилактика трещин соска. Перед кормлением необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

Основные ключевые моменты.

Кормить ребенка можно стоя, лежа или сидя. Исходное положение должно быть комфорtnым. Мама придерживает рукой все тело ребенка снизу, а не только плечи и голову (особенно, если новорожденный недоношенный или с низкой массой): голова и туловище находятся на одной линии, тело прижато к телу матери (живот к животу).

Должен быть контакт «глаза в глаза». Женщина не испытывает дискомфорта.

! БОЛЬ – сигнал неправильного прикладывания к груди. Нужно осторожно прикоснуться пальцем к губам ребенка или чуть надавить на подбородок, чтобы он открыл рот, освободить сосок и попытаться приложить ребенка повторно.

Как определить, что ребенку достаточно молока?

- ✓ ребенок спокойно отпускает грудь после кормления;
- ✓ спит (возможно, частично бодрствует) до следующего кормления;
- ✓ стул от 1 до 6-8 раз в сутки, однородный, мягкий, желто-соломенного цвета, без неприятного запаха;
- ✓ ребенок прибавляет в весе.

До какого возраста кормить ребенка грудью

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

В первые полгода жизни ребенок должен питаться только грудным молоком матери, в котором содержатся все питательные вещества, необходимые для младенца, и вода. После 6-ти месяцев только грудное молоко уже не способно полностью удовлетворить все пищевые потребности младенца – необходимо введение так называемых «прикормов».

Уход за молочными железами.

Бюстгальтер для кормящей женщины может иметь отстегивающуюся верхнюю часть чашечки и его не надо снимать во время кормления. Очень важна чистота нижнего белья.

Полезны воздушные ванны, общие гигиенические процедуры.

Не стоит мыть грудь перед кормлением: с кожи ареолы и соска удаляется защитный слой жиров и особых веществ, препятствующий высыпанию кожи и проникновению микроорганизмов.

После каждого кормления сосок должен самостоятельно высохнуть на воздухе.

При подтекании молока рекомендуется использовать специальные прокладки в бюстгальтер, которые впитывают молоко, сохраняя кожу сухой и чистой, и тем самым препятствуют раздражению.

Для поддержки формы груди можно делать простые упражнения:

✓ Стоя или сидя на стуле прямо. Руки на уровне груди, ладони вместе, направлены вверх. Локти в стороны. С силой нажимать нижними частями ладоней друг на друга.

✓ Исходное положение сидя. Руки над головой, ладони вместе, пальцами вверх. Также сжимаем нижние части ладоней.

Грудное вскармливание – очень ответственный, но в то же время прекрасный и трепетный, исполненный нежности, привязанности и тепла период взаимоотношений между мамой и ребенком. Возможно это один из самых замечательных моментов материнства – не упустите его!