

## **Правила кормления грудью**

Ваше грудное молоко, несомненно, является лучшей пищей для вашего малыша. Оно помогает Вам поддерживать связь с вашим ребенком, и содержит все, что ему необходимо, для того, чтобы расти и оставаться здоровым. Грудное вскармливание снижает риск детских инфекций, аллергических заболеваний, ожирения, сахарного диабета у детей, а также помогает поддержать Ваше здоровье: может помочь маме вернуться к нормальному размеру, избежать лактостаза и мастита, сбросить набранный при беременности вес, снизить риск развития рака груди и яичников.

### **Приступая к кормлению грудью:**

- перед началом кормления вымойте руки, заколите волосы, снимите халат;
- выберите удобную позу для кормления, расслабьтесь, Вы можете кормить ребенка лежа или сидя. Для этого можно использовать валик из подушки. При кормлении в положении лежа всегда выкладывайте ребенка на чистую пеленку, а не на своё постельное белье;
- при любой позе ребенок должен хорошо видеть Ваше лицо и выражение Ваших глаз. Это способствует установлению тесного эмоционального контакта с малышом во время кормления;
- сначала прикоснитесь соском к губам младенца. Подождите, пока он широко откроет рот. Теперь приложите ребенка к груди, прижав его к себе (а не грудь к ребенку!) и поддерживая за спину рукой;
- ребенок должен захватить сосок вместе с ареолой (кружок темной кожи вокруг соска);
- при правильном захвате соска рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу и находится под соском. Ваш ребенок должен начать с нескольких быстрых всасывающих движений, а затем замедлить их по мере высвобождения молока из груди. Слышно, как ребенок глотает молоко;
- продолжительность кормления здоровых детей обычно не превышает 20 минут. Насытившись, ребенок прекращает сосательные и глотательные движения и отпускает сосок;
- завершите кормление смазыванием соска и ареолы молоком. Оставьте грудь открытой на несколько минут для контакта с воздухом. Это предохранит сосок от появления трещин;
- не смазывайте здоровые соски мазями, кремами, зеленкой – это может привести к отказу малыша от груди. Мойте грудь теплой водой без мыла ежедневно во время гигиенического душа;
- откажитесь от резко пахнущих дезодорантов и других косметических средств на период кормления грудью.

### **Помните, что на первой неделе по мере появления молока следует:**

- чаще кормить ребенка. Интервалы между кормлениями могут быть от 1,5 до 2 часов, в том числе в ночное время;
- предлагайте ребенку в каждое кормление обе груди. Не сцеживайте вторую грудь после кормления, последующие кормления начинайте с той груди, которой Вы закончили предыдущее;
- в течение первых дней и недель после рождения не ограничивайте число кормлений. Новорожденный может требовать 10-12 и больше прикладываний к груди в сутки.

Так происходит адаптация ребенка к новым условиям существования и ему необходимы Ваша помощь и понимание.