



## **Грудное вскармливание – основа здоровья и правильного развития ребенка**

Грудное молоко самой природой предназначено для ребенка, являясь

единственным, надежным, универсальным источником пищи, одновременно защищая его от различных заболеваний.

Каждый ребенок имеет право на наилучшее начало жизни.

**Грудное вскармливание одновременно и просто, и сложно. Чтобы ваше кормление грудью было максимально успешным постарайтесь следовать следующим советам:**

1. Узнавайте информацию заранее. Еще до рождения малыша желательно посетить курсы или лекции для будущих мам, на которых можно узнать информацию о процессе грудного вскармливания. Обратите внимание на то, что информация, которую вы получаете, не противоречит основным принципам грудного вскармливания от Всемирной организации здравоохранения.
2. Настройтесь на грудное вскармливание. Очень часто фактором успеха грудного вскармливания является настрой мамы и желание кормить грудью. Поэтому заранее ознакомьтесь с информацией об аспектах грудного вскармливания: пользе для здоровья и развития (физиологического, психологического, социального) малыша, о пользе для самой мамы, об экономических выгодах.
3. Заручитесь поддержкой родственников и близких. Изучая информацию о кормлении грудью, постарайтесь обсуждать эти вопросы в кругу семьи, чтобы сформировать единые представления об уходе за малышом и получить поддерживающее окружение после родов.

Поддерживайтесь основных правил успешного старта кормления грудью сразу после рождения малыша:

- Поверьте в свои силы и возможности;
- Как можно раньше приложите ребенка к груди после его рождения (желательно в первые 30 минут);
- Используйте контакт «кожа к коже». Как можно чаще выкладывайте голого малыша к себе на грудь и живот. Так вам и малышу легче расслабиться во время кормления;
- Кормите ребенка в удобном расслабленном положении;

- Следите за правильным положением тела ребенка во время кормления;
- Следите за правильным захватом ребенком груди;
- Кормите ребенка по требованию, но не реже, чем каждые 2,5 – 3 часа. Грудь необходимо давать малышу каждый раз, когда он этого хочет. Так как ребенок сосет не только для утоления голода и жажды, но и для обеспечения психоэмоционального комфорта. Не стоит беспокоиться, если малыш прикладывается к груди четыре раза за час. В сумме в первые месяцы малыш может сосать около 20 раз за сутки. Не ограничивайте продолжительность нахождения ребенка у груди;
- Исключите допаивание. Кроме случаев, когда малышу это необходимо по медицинским показаниям;
- Откажитесь от сосок, пустышек, бутылочек. Если необходим докорм, используйте несосательные предметы (шприц, ложечку и т.д.);
- Исключите мытье сосков перед каждым кормлением и после него, если вы не используете для сосков крема, не противопоказанные при кормлении грудью.
- Организуйте сцеживание молочных желез, если вы разлучены с ребенком. Сцеживайте обе груди каждые 2-3 часа в течение 20-40 минут. Лучше воспользоваться электрическим молокоотсосом, имитирующим ритм сосания ребенка, либо вручную

### **Удивительное «молоко новорожденных».**

Первое молоко, которое получает ребенок из материнской груди – это молозиво. Состав молозива уникален! Не тревожьтесь, что его всего несколько капель, вашему ребенку их будет достаточно. Иначе бы, человечество навряд ли дожило до наших дней, умирая от голода сразу после рождения.

### **Мал золотник, да дорог!**

В первые три дня после родов объем молозива небольшой, до 20 мл за одно кормление. Но благодаря своим свойствам и высокой концентрации питательных веществ, покрывает все потребности ребенка в питании. Суточное количество молозива, которое потребляет ребенок, зависит от количества кормлений и может

достичь 100 мл. Поэтому, в первые дни прикладывайте малыша к груди как можно чаще. Тогда ваш малыш точно не останется голодным!

Молозиво - это концентрат иммунных, а также стимулирующих рост и



исцеляющих веществ, и отличная инвестиция в закладку фундамента здоровья вашего ребенка!

Помните, что ни одна молочная смесь не может сравниться с грудным молоком.

***Кормление грудью – это процесс обучения. Ваш ребенок должен научиться сосать грудь, а вы должны научиться ему ее давать. Для этого вам обоим нужно время и терпение. Каждый ребенок уникален и хочет, чтобы к его уникальности и характеру относились с уважением!***

***Сулоева Елена Александровна, старшая акушерка, консультант по грудному вскармливанию в ГБУЗ «Забайкальский краевой перинатальный центр»***