

Всемирная неделя грудного вскармливания С 1 по 7 августа 2024 года

«Мало родить, да велико вскормить»



Грудное (естественное) вскармливание — это питание ребёнка грудным молоком матери. Материнское молоко — лучшая пища для младенцев. ВОЗ рекомендует начинать грудное вскармливание в первый час после появления малыша на свет и продолжать до тех пор, пока ему не исполнится 2 года.

Вопросы кормления малыша — важная тема, которая требует дополнительной подготовки у будущей мамы. Но после рождения ребенка мамы сталкиваются с большим количеством вопросов и тревог, касающихся кормления грудью.

Кормить грудью может любая женщина, независимо от размера груди, родился малыш в срок или нет, и других факторов.

Истинная алактация (когда молоко не вырабатывается) встречается не более, чем у 3-5% женщин.

Грудное вскармливание... давайте остановимся на важности процесса для ребенка и для матери.

Важно^ грудное вскармливание для **ребенка:**

- В грудном молоке идеальное сочетание белков, жиров, углеводов и витаминов — всего, что нужно вашему ребенку для роста и развития.

- Грудное молоко содержит антитела, которые помогают вашему ребенку бороться с вирусами и бактериями, поэтому, снижается риск развития аллергических реакций, инфекций.
- Ребенок набирает необходимое количество веса и редко дети бывают с избыточным весом.
- Грудное вскармливание также играет значимую роль в профилактике СВДС (синдрома внезапной детской смерти).
- Более того, физическая близость, прикосновения кожа к коже и зрительный контакт — все это помогает вашему ребенку сблизиться с вами и чувствовать себя в безопасности

Важно! грудное вскармливание для матери:

Грудное вскармливание

снижает риск развития рака молочной железы и яичников;

снижает риск развития остеопороза;

сжигает дополнительные калории.

При прикладывании ребенка к груди высвобождается гормон окситоцин:

помогает маме вернуться к своим размерам до беременности;

уменьшает маточное кровотечение после родов.

Как увеличить лактацию при грудном вскармливании?

Прикладывайте к груди как можно чаще

ребенок больше высасывает молока, тем больше производится

Не нервничайте! Стресс не дает мышцам расслабиться и ребенку сложнее высасывать. **Больше отдыхайте!** Недостаток сна негативно сказывается на выработке молока. **Пейте много воды** ! Обезвоженный организм – снижается

выработка молока. Полноценно питайтесь! Ежедневно необходимо получать на 300–500 калорий в день больше, чем вам было необходимо для поддержания вашего веса до беременности. Пища должна быть сбалансированной.

Перед кормлением принимайте теплый душ

Во время кормления делайте массаж грудной железы: обхватите молочную железу у ее основания и продвигайте руку по направлению к соску.

Когда и как необходимо завершить грудное вскармливание?

Каждая мама сама определяет, когда лучше прекратить кормление грудью, но в любом случае нужно к этому подготовить и ребенка и себя.

1. Необходимо посмотреть количество прикормов и какой рацион.

2. Умеет ли ребенок успокаиваться без груди?

3. Может ли ребенок засыпать без груди?

Как только эти условия соблюдены, можно начинать отлучение от груди. В первую очередь необходимо убрать хаотичные прикладывания к груди и оставить только вокруг снов; далее убирайте кормление и вокруг снов и удлиняйте ночного сна.

В любом случае – это сложный процесс!

Терпения! Нежности! Любви! – к себе и к своему ребенку!

Доктор Д.И.Лебедева