



ство малыша, срыгивание. Поэтому ребенку после каждого кормления следует придать вертикальное положение и подержать так до того момента, как у него отойдет проглоченный воздух, что определяется

по громкой отрыжке. Иногда при этом происходит необильное срыгивание, что не должно вызывать опасений. После кормления ребенка лучше положить на бок, а не на спину, чтобы при возможном срыгивании молоко не попало в дыхательные пути.

В течение всего периода новорожденности ребенок, находящийся на грудном вскармливании, не нуждается ни в каких пищевых добавках, а также в дополнительном введении жидкости. При достаточном количестве молока у матери все его потребности в пищевых веществах и воде полностью удовлетворяются.

Нужно ли сцеживать молоко после кормления?

Через 2-3 недели после рождения при правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку, поэтому у матери не возникает необходимости в сцеживании после каждого кормления. Сцеживание необходимо в случае вынужденного разлучения матери с ребенком. Также сцеживание молока необходимо, если после кормления женщина не чувствует облегчения, а уплотнение груди нарастает.

Грудное молоко представляет собой поистине незаменимый продукт, предназначенный самой природой для вскармливания детей первого года жизни. Оно имеет значительные преимущества перед искусственными смесями для ребенка, матери, семьи и общества в целом. Несмотря на развитие науки и индустрии детского питания, **альтернативы грудному вскармливанию нет!**



Информация предоставлена
Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, д. 7
Тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru
www.здоровыйхабаровск.рф



*Сохрани своё
здоровье!*



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Грудное вскармливание – уникальный дар мудрой природы.

Естественное или грудное вскармливание совершенствовалось в течение миллионов лет эволюции человека. По словам профессора И.М. Воронцова, «грудное вскармливание является золотым стандартом оптимального питания, отработанным тысячелетней эволюцией и не имеет равных среди всех прочих способов питания младенцев».

Для успешной лактации матери необходима спокойная обстановка, полноценный рацион, достаточный отдых, пребывание на свежем воздухе, постоянное внимание и помощь близких.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЖИМУ ВСКАРМЛИВАНИЯ.

Во всех случаях после выписки из родильного дома кормить ребенка рекомендуется по его требованию. Зачастую это бывает до **10-12 раз в сутки**, без ночного перерыва. Однако многие дети выдерживают трехчасовые промежутки между кормлениями. Вскоре у них устанавливается свой определенный режим кормления: от 6 до 8 раз в сутки, как правило, без ночного перерыва. Важно, чтобы мать научилась правильно распознавать поведение голодного ребенка: поиск соска, «чмоканье» губами, требовательный, громкий крик.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА КОРМЛЕНИЯ.

Кормить малыша надо в спокойной обстановке. Мама должна полностью сосредоточиться на этом процессе, не отвлекаться посторонними разговорами, чтением, просмотром телепередач и т.п. Важно наблюдать за реакцией ребенка во время кормления, так как именно в это время завязываются самые тесные контакты между матерью и малышом, они начинают лучше понимать друг друга.

Кормящая женщина должна принять удобную позу, сидя или лежа на боку. Поза не должна вызывать утомления: чем она удобнее и комфортнее, тем лучше идет процесс кормления. Чаще всего ребенка кормят сидя. Под ногу, соответствующую груди, которой мать кормит ребенка, ставится скамеечка, руку можно положить на подлокотник кресла или дивана. Одной рукой мать поддерживает голову и спину ребенка, другой дает ему

грудь. Могут быть и другие удобные положения: горизонтальное, когда мать и ребенок располагаются рядом на кровати или диване, вертикальное (мать держит ребенка перед собой), или когда ребенок кормится из-за спины.

При сосании груди ребенок должен захватывать ртом не только сосок, но и околососковый кружок, причем больше снизу, чем сверху. Поддерживать малыша надо в основном под спину, так как давление на голову может заставить её поворачиваться в другую сторону. Надо следить за тем, чтобы грудь не закрывала ноздри ребенка и тем самым не затрудняла его дыхание, что мешает правильному сосанию.

ПРАВИЛЬНОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ МАЛЫША К ГРУДИ (ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ):

- подбородок ребенка касается груди
- его рот широко открыт
- его нижняя губа вывернута наружу
- большая часть ареолы видна над верхней губой, а не под нижней. В этом положении язык ребенка касается млечного синуса молочной железы и эффективнее выдавливает молоко.



Мать поддерживает грудь захватом в позе буквы «С». Пальцы параллельны губам ребенка. Нос находится на уровне соска. Мясистая часть груди «смотрит» на нижнюю челюсть малыша.



Ребенок захватывает мясистую часть груди. Большая часть приходится на нижнюю челюсть ребенка. Мать не дотрагивается до головы ребенка.



Ребенок приложен к груди. Над верхней губой виднеется немного ареолы.



КАК ДОЛГО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ РАЗОВЫЙ ОБЪЕМ ГРУДНОГО МОЛОКА?

Обычно ребенок у груди матери находится 15-20 минут, хотя некоторые дети насыщаются за 5-10 минут, а другие предпочитают находиться в таком положении более длительное время. Однако долго держать ребенка около груди не рекомендуется, так как это может привести к травмированию, мацерации соска, образованию трещин.

Лучше, если в каждое кормление ребенок будет сосать только одну грудь, так как при этом он сможет получить так называемое «заднее» молоко, более богатое жиром. «Переднее» молоко содержит незначительный процент жира, но много лактозы и воды. Если же малыш, опорожнив грудь, не насытился, ему можно дать вторую. Но при этом следующее кормление надо начинать с той груди, которой закончилось прошлое кормление.

Как правило, во время сосания груди ребенок вместе с молоком заглатывает некоторое количество воздуха, что может вызвать беспокой-