



**Естественное вскармливание (его также называют «исключительно грудным вскармливанием») – лучший способ кормления ребенка.**

Материнское молоко – это прекрасная натуральная пища, которая содержит все питательные вещества, необходимые малышу в первые шесть месяцев жизни.

### Что такое естественное вскармливание?

Это кормление **ТОЛЬКО** грудным молоком в течение первых месяцев жизни.

Никакой воды, никакого сока, никакого прикорма. В течение первых шести месяцев жизни здоровый ребенок не нуждается ни в какой другой пище, кроме материнского молока. (При наличии показаний врач может введение прикорма на более ранних сроках).

Чем грудное вскармливание хорошо для ребенка?	Чем грудное вскармливание хорошо для матери?
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Грудное молоко содержит <b>все питательные вещества</b>, необходимые ребенку (белки, жиры и углеводы), витамины, микроэлементы и воду.</li> <li>✓ Грудное молоко защищает ребенка от инфекций. Дети, получающие грудное молоко, реже страдают от диареи (поноса), отита и аллергии, реже простужаются, чем дети, вскармливаемые искусственно.</li> <li>✓ Грудное вскармливание дает ребенку ощущение близости к матери, теплоты и комфорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Грудное вскармливание помогает установить близость с малышом.</li> <li>✓ Грудное вскармливание несложно, удобно и бесплатно.</li> <li>✓ Грудное вскармливание охраняет здоровье матери и помогает ей снизить вес, набранный за время беременности.</li> <li>✓ Естественное вскармливание помогает предотвратить новую беременность. Подробнее об этом Вам расскажет Ваш лечащий врач или акушерка.</li> <li>✓ Грудное вскармливание дает матери ощущение душевного покоя.</li> </ul>

### Что необходимо знать женщине перед началом грудного вскармливания?

- ✓ Начинать кормить грудью следует в первый час после родов. Сначала грудь выделяет необходимое ребенку молозиво. Через два-три дня начинает вырабатываться молоко. Кормите ребенка по его требованию, в том числе ночью.
- ✓ Чем чаще малыш сосет, тем больше молока вырабатывается у матери. (Как правило, перерывы между кормлениями не должны превышать трех часов днем и пяти часов ночью.)
- ✓ Если ребенок набирает в весе не менее 500 граммов в месяц и мочится не менее шести-восьми раз в сутки, значит, он получает достаточно молока.
- ✓ Для поддержания чистоты груди достаточно обычного купания (душа) один раз в день. Не следует мыть грудь перед началом и после каждого кормления. Не нужно смазывать соски раствором бриллиантовой зелени (зеленкой).
- ✓ Ваша диета должна быть разнообразной. В нее необходимо включить мясо, рыбу, бобовые, овощи и фрукты. Пейте воду, молоко, кисломолочные продукты и сок по желанию.

## Возможные проблемы и их решение

- ✓ Болезненные или травмированные соски – следствие неправильного прикладывания ребенка к груди. Не нужно в этом случае прекращать кормление. Промойте соски теплой водой и дайте им высохнуть. Прикладывайте ребенка к той груди, которая меньше раздражена. Попробуйте различные позиции для кормления. Заживлению способствует также нанесение капельки грудного молока на сосок до и после кормления.
- ✓ Нагрубание – это болезненное переполнение груди молоком. Такое может происходить в течение двух-трех дней после родов, когда начинается выработка молока. Частое кормление и, при необходимости, сцеживание помогут Вам справиться с этой проблемой.
- ✓ Полное исчезновение молока – явление очень редкое. Даже при скудном питании у женщины обычно вырабатывается достаточно молока. Нехватка же его обычно связана с тем, **КАК** она кормит ребенка: не позволяет ему достаточно долго сосать, редко прикладывает к груди, дает прикорм. Попробуйте кормить ребенка чаще (10-12 раз в сутки). Следите за тем, чтобы ребенок был правильно приложен к груди. И не беспокойтесь, если результат станет заметен не сразу: с момента изменения режима питания должно пройти четыре-семь дней, прежде чем начнет вырабатываться больше молока.

## Как правильно кормить грудью?



Поднесите ребенка к груди так, чтобы его голова и тело находились в одной плоскости. Ребенок должен быть обращен лицом к груди; носик его расположен напротив соска.	При желании можно поддерживать грудь снизу всей рукой или положить четыре пальца под грудь на грудную клетку, а пятый, большой, – сверху.	Коснитесь соском губ ребенка, и, когда ребенок широко раскроет рот, позвольте ему взять грудь в рот, плотно прижав его тело к себе (подносите ребенка к груди, а не грудь к ребенку!).
--	---	--

Если ребенок правильно приложен к груди, он захватывает ртом не только сосок, но и большую часть ореолы (темного пятна вокруг соска) с расположенной под ней тканью. При этом:

- ✓ подбородок ребенка касается груди;
- ✓ его рот широко раскрыт;
- ✓ его нижняя губа вывернута наружу;
- ✓ можно видеть большую часть ореолы над верхней губой, а не под нижней; 3 вы не испытываете никаких неприятных ощущений в груди.

**Как правило, ребенок сам выпускает грудь, удовлетворенный и сонный.**