**detkityumen.ru**

# Основные правила успешного грудного вскармливания

Каждая женщина должна знать, что ее молоко является наиболее полноценной пищей для ее ребенка в первые 6 месяцев жизни, а по некоторым отдельным наблюдениям и в течение первого года жизни. Поэтому она должна стремиться выполнять правила успешного грудного вскармливания, чтобы обеспечить для своего малыша здоровье, а также лучшие условия для роста и развития его организма.

**Основные правила успешного грудного вскармливания:**

**Совместное содержание** матери и ребенка в одной палате.

**Правильное положение** ребенка у груди, которое позволяет матери избежать многих проблем и осложнений с грудью.

**Обучение правильному прикладыванию** включает в себя не только правильное положение у груди, но и способность матери контролировать поведение ребенка у груди и правильно отнимать грудь.

**Кормление по требованию** ребенка.Необходимо прикладывать малыша к груди по любому поводу, предоставив ему возможность сосать грудь когда он хочет и сколько хочет. Это необходимо не только для насыщения малыша, но и для психоэмоционального комфорта. Для психологического комфорта малыш может прикладываться к груди до 4 раз в час.

**Продолжительность кормления регулирует ребенок**: не следует отрывать ребенка от груди раньше, чем он сам отпустит сосок, если он держит грудь правильно (и вам при этом не больно). Если ребенок в процессе кормления изменил положение и взял грудь не правильно, необходимо забрать грудь и снова предложить ребенку взять ее.

**Ночные кормления ребенка** обеспечивают устойчивую лактацию и предохраняют женщину от следующей беременности до 6 месяцев в 96% случаев. Кроме того, ночные кормления наиболее полноценны.

**Отсутствие допаивания** и введения любых инородных жидкостей и продуктов.Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди.

Полный **отказ от сосок, пустышек и бутылочного кормления**. Иногда достаточно одного кормления из бутылки, чтобы ребенок перестал брать грудь правильно. При необходимости введения докорма, его следует давать только из чашки, ложки или пипетки. Каждое применение бутылки вносит путаницу в манеру ребенка захватывать грудь.

**Не следует перекладывать** ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую грудь.Если мать поторопиться предложить малышу вторую грудь, он недополучит позднего молока, богатого жирами, в результате у малыша могут возникнуть проблемы с пищеварением: лактазная недостаточность, пенистый стул. Продолжительное сосание обеспечит полноценную работу кишечника.

Исключение мытья сосков перед кормлением и после него.Частое мытье груди приводит к удалению защитного слоя жиров ареолы и соска, что приводит к образованию трещин. Грудь следует **мыть не чаще 1 раза в день** во время гигиенического душа.

**Отказ от частых и контрольных взвешиваний** ребенка, проводимых чаще 1 раза в неделю. Эта процедура не дает информации о полноценности питания младенца. Она только нервирует мать, приводит к снижению лактации и необоснованному введению докорма.

**Исключение дополнительного сцеживания** молока.Через 2-3 недели после рождения, при правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку, поэтому не возникает необходимости в сцеживании после каждого кормления. Сцеживание необходимо в случае лечения мастита, нагрубания груди, при недостатке молока, в случае вынужденного разлучения матери с ребенком.

**До 6 месяцев ребенок находится исключительно на грудном вскармливании** и не нуждается в дополнительном питании и введении прикормов.По отдельным исследованиям на грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья он может находиться вплоть до исполнения 1 года.

**Поддержка матерей**, кормивших своих детей грудью до 1-2 лет.

**Обучение уходу за ребенком и технике грудного вскармливания** необходимы современной матери, чтобы она смогла без лишних хлопот с удобством для себя и малыша и растить его до года. Наладить уход за новорожденным и обучить технике грудного вскармливания матери помогут консультанты по грудному вскармливанию. Чем скорее мать научится материнству, тем меньше разочарований и неприятных минут перенесет она вместе с малышом.

Сохранить **грудное вскармливание до исполнения ребенку 1,5-2 лет.** Кормление только до 1 года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при отлучении от груди страдают и мать и ребенок.

**http://p-72.ru/**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category140/5255/