

# ПАМ'ЯТКА О ТРУДНОМ ВСКАРМЛИВАННІ

## В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ПОЯВИЛАСЯ МАЛЫШ, СОВЕЩУЕМ КОРМИТЬ ЕГО ТРУДЬЮ



Все женщины, наделены природной способностью, кормить грудью своих детей. Ранний и тесный контакт с ребенком обеспечит достаточное количество молока. Грудное вскармливание должно начинаться в течение 30 минут после рождения ребенка. Чем раньше ребенок начинает сосать грудь матери, тем быстрее организм матери начинает продукцию молока.

Кормящая мама должна постоянно находиться в одном помещении с ребенком - это будет способствовать не только более тесному физическому, но и психическому контакту.

Количество молока у матери регулируется, в основном, потребностью ребенка. Увеличение частоты кормления стимулирует выработку молока, поэтому ребенок должен кормиться по его желанию, а не по часам и так часто, как он того хочет. Ночные кормления очень важны для увеличения количества молока у матери. В течение ночи не следует ограничивать желания ребенка - прикладывайте его к груди столько раз, сколько он хочет.

Продолжительность каждого кормления тоже определяется самим ребенком - он находится у груди так долго, как хочет. Состав молока меняется даже в процессе одного кормления - ограничение продолжительности кормления снижает калорийность полученной пищи.

Прикладывайте ребенка к груди правильно. Мама и ребенок должны получать удовольствие от кормления грудью. Неудобное положение ребенка может вызвать боль в сосках, плач ребенка, если он не получает достаточного количества молока. Если возникли проблемы с кормлением, обратитесь за советом к медицинскому работнику детской поликлиники.

Не давайте ребенку бутылочек с сосками и пустышки - это снижает у малыша интерес к материнской груди и мешает ему правильно сосать, грудь.

В молочных железах образуется столько молока, сколько требуется ребенку. Ребенок сам регулирует выработку нужного ему количества. Нет необходимости и в сцеживании грудного молока после каждого кормления. Сцеживание молока показано лишь в определенных случаях - при признаках нагрубания молочной железы; выходе мамы на работу; при болезни ребенка, если он отделен от мамы и др.

Противопоказаний для грудного вскармливания немного. Не должны кормить грудью женщины, страдающие открытой формой туберкулеза или принимающие, по медицинским показаниям, некоторые лекарственные препараты. Не стоит прекращать грудное вскармливание даже в случае заболевания матери. При заболевании кормящей



мамы ее организм вырабатывает антитела, которые поступают с молоком к ребенку и защищают его от инфекции.

Важным является вопрос питания кормящей женщины. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Но оно мало отличается от питания здоровой не кормящей женщины, лишь на 500 ккал превышая его калорийность.

Кормление малыша должно доставлять матери истинную радость и блаженство. Психологи рекомендуют женщине перед кормлением настроиться на очень приятный процесс: раздеться до пояса, ласково поговорить с малышом, затем нежно приложить его к груди, наслаждаясь близостью ребенка, даря ему свое бесценное молоко. Необходимо учитывать, что даже сам акт сосания несет в себе большой смысл: он сближает мать и ребенка, способствует установлению между ними особого контакта и устраняет возможный дефицит сосания.

Дети, находящиеся на грудном вскармливании, развиваются более высокими темпами, они, как правило, реже болеют, легче переносят заболевания. Эти дети в дальнейшем более привязаны к своей матери и близким: меньше вероятность, что из них вырастут агрессивные и жестокие люди.

### *ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ МАЛЫША*

Грудное молоко - лучшая пища для ребенка. По любому из компонентов женское молоко превосходит молоко животных и, конечно, различные искусственные питательные смеси. В женском молоке кладезь полезных микроэлементов и витаминов, и они находятся в легкоусвояемой форме. Материнское молоко содержит все необходимые для малыша вещества в идеальном соотношении. Кроме того оно легко переваривается и усваивается ребенком.

Грудное молоко предупреждает возникновение аллергических заболеваний у ребенка. Сосание только материнской груди обеспечивает правильное развитие зубов челюстей, мышц лица.

Грудное молоко содержит антитела, которые защищают ребенка от болезнетворных вирусов и бактерии. Молозиво, которое образуется после родов, содержит самые высокие концентрации антител и является первой защитой от инфекций. Грудное молоко содержит факторы роста, которые увеличивают темпы роста и развития ребенка по сравнению с детьми на искусственном вскармливании. Грудное молоко обеспечивает лучшее развитие нервной системы, желудочно-кишечного тракта, дыхательной и эндокринной систем. Итак, какой ни возьми компонент женского молока, он обладает исключительной ценностью и незаменимостью. Именно незаменимостью, ученые еще не смогли придумать такие продукты, которые могли бы полностью заменить его. И нужно всеми силами сохранить этот природный дар. Пусть малыш наслаждается бесценным материнским молоком, набирает больше сил и здоровья.

### *ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ МАМЫ И СЕМЬИ*

Ребенок, приложенный к материнской груди в родильном зале, стимулирует освобождение окситоцина, который сокращает матку, и ускоряет возвращение ее к нормальным размерам. Это помогает предупредить возможные осложнения после родов.

Вскармливание грудью снижает риск заболевания раком молочной железы и яичников. Кормление грудью повышает уровень гормона пролактина, благодаря



этому оказывает противозачаточный эффект в первые месяцы после родов.

Грудное вскармливание - удобно и стерильно. Материнское молоко всегда нужной температуры. Нет необходимости стерилизовать бутылки и соски, готовить смеси. Грудное вскармливание экономически выгодно для семьи. Нет необходимости в закупке детских молочных смесей и оборудования.

Матери, вскормившие грудью ребенка, сохраняют более высокую степень внимания, ласки и заботы к ребенку в последующие годы, чем при вскармливании из бутылки. Грудное вскармливание укрепляет связь между матерью и ребенком не только в раннем возрасте, но и на всю жизнь. Грудное вскармливание способствует налаживанию более дружных и прочных отношений в семье

***ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ НАСТОЛЬКО ОЧЕВИДНЫ, ЧТО ВОЗМОЖНО, В САМОМ НЕДАЛЕКОМ БУДУЩЕМ МЫ БУДЕМ РАССМАТРИВАТЬ СЛУЧАИ ОТКАЗА ОТ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ, КАК ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ СОБЫТИЕ И ПРИРАВНИВАТЬ ЕГО ПО ЗНАЧИМОСТИ К ОБНАРУЖЕНИЮ РЕДКОГО И ТЯЖЕЛОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.***

*ОГБУЗ «Детская клиническая больница»*

*Е. С. Гранчакова*