ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ

Для будущих и кормящих мам от специалистов центра профессиональной поддержки материнства и детства «Семья Плюс» «живые» встречи и вебинары в online формате

- по подготовке к родам
- грудному вскармливанию
- уходу за ребенком

Актуальное расписание мероприятий по QR-коду

Записаться Viber, WhatsApp

+7 920-201-0033

Мероприятия реализуются при поддержке гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Центр профессиональной поддержки материнства и детства «Семья Плюс»

СЕМЬЯ плюс

Поможем ответить на вопросы

- как правильно приложить ребёнка к груди
- как питаться кормящей маме
- как научиться приёмам сцеживания
- как быть при недостатке молока, отказе от груди
- что делать при болезненных кормлениях
- как уйти от смеси
- что делать при застое молока
- как вводить прикорм
- как отлучить от груди

Бесплатные консультации по телефону и online

Выезд специалиста на дом

+7 929-003-3238

горячая линия поддержки кормящих мам

www semyaplus.com | semya_plus | gv_belgorod

Профессионально
Бережно ♥ С любовью

ОГБУЗ «Белгородская областная клиническая больница Святителя Иоасафа» перинатальный центр

совместно с центром профессиональной поддержки материнства и детства «Семья Плюс»

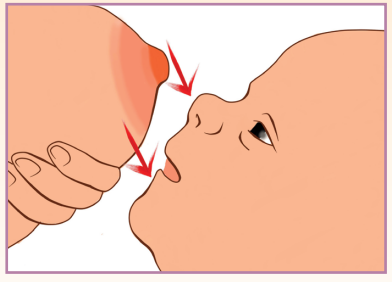
Основные правила успешного грудного вскармливания

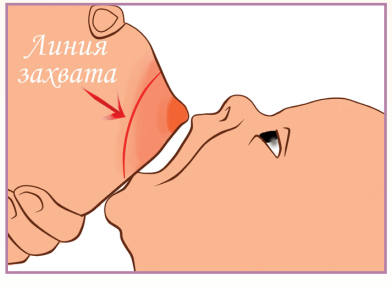
рекомендации ВОЗ/ЮНИСЕФ

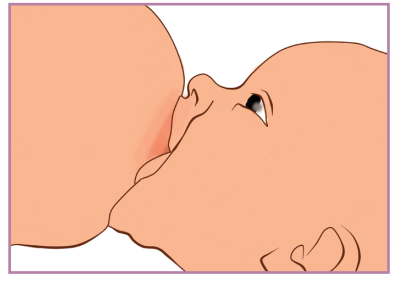
В период грудного вскармливания важно

1. Правильное прикладывание к груди и удобная поза при кормлении позволят матери избежать многих проблем и осложнений с грудью

Грудь вкладывается в широко открытый ротик, так, чтобы сосок находился, как можно глубже, а грудь захватывалась больше снизу, чем сверху.







2. Кормление по требованию ребенка

Формула простая: чем чаще ребенок сосет, тем больше вырабатывается молока. Ребенок прикладывается к груди не только для того, чтобы поесть. Сосание груди — это способ общения с матерью, который обеспечивает малышу чувство безопасности и комфорта.

3. Продолжительность кормления регулирует ребенок

Если ребенок держит грудь правильно, не следует отрывать его от груди раньше, чем он сам отпустит сосок или заснет у груди. Так он получит необходимое количество молока. Если ребенок в процессе кормления изменил положение и взял грудь неправильно, необходимо забрать грудь, вводя палец в уголок рта, и снова правильно приложить ребенка.

4. Ночные кормления обеспечивают устойчивую лактацию

В предутренние часы (3-8 утра) должно быть не менее 2 кормлений. Чтобы высыпаться и отдыхать, мама может научиться кормить малыша лежа в удобной позе, может также спать вместе с ним. Отсутствие ночных кормлений может вызвать застой и уменьшение количества молока.

5. Исключение допаивания водой, чаями, соками и прочим

В молоке содержится до 87-90% воды. Это вода, которая прошла очистку в вашем организме, и только вода из грудного молока полноценно усваивается ребенком. Сколько малыш выпил иной жидкости, столько недополучил грудного молока!

6. Отказ от сосок, пустышек и бутылочного кормления

Если ребенку необходим докорм, то его можно давать из чашечки, пипетки, шприца без иглы или ложки, а не из бутылочки! Дети, которые сосут пустышку, чаще отказываются от груди.

7. Исключение мытья сосков перед каждым кормлением и после него

Грудь достаточно мыть 1 раз в день во время гигиенического душа. После кормления сосок и ареолу можно смазать грудным молоком и несколько минут подержать грудь открытой.

8. Исключение дополнительного сцеживания молока после каждого кормления

Дополнительные сцеживания отнимают много сил и времени у матери и способствуют образованию излишков молока. Сцеживание необходимо только в случае вынужденной разлуки матери и ребенка или возникновения застоя молока.

9. Отказ от частых взвешиваний ребенка (чаще 1 раза в неделю) и контрольных сцеживаний с целью узнать количество молока

Существуют два способа-теста, позволяющие узнать достаточно ли молока получает ребенок.

«Тест на мокрые пеленки»
Если ребенок, старше 14 дней за сутки мочится 15-16 и более раз, при этом моча бесцветная или бледно-желтого цвета, ему хватает грудного молока. Этот тест будет достоверен только в том случае, если ребенок не получает дополнительной жидкости.

Контроль веса ребенка
Если ребенок в неделю прибавляет не менее 125 гр, а в месяц не менее 500 гр, значит ребенку хватает грудного молока. Однократные контрольные взвешивания не дают объективной информации о количестве высосанного ребенком в течение суток молока, а только нервируют маму и ребенка.

10. Исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев жизни ребенка

На протяжении грудного вскармливания у мамы могут возникнуть периоды – лактационные кризы – когда ей кажется, что у нее не хватает молока (1,5 – 2; 4,5 – 5; 7 – 8 месяцев). Это состояние характеризуется мягкостью груди, более частым продолжительным сосанием и беспокойным поведением ребенка около груди. В этом случае мама должна часто прикладывать ребенка к груди (каждый час), обязательно кормить его ночью (два – три раза). Допустимо прикладывать ребенка к двум грудям в одно кормление.

ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА С 6 МЕСЯЦЕВ

Критерии готовности ребенка к прикорму:

- Ребенок проявляет интерес к еде, залезает в мамину тарелку;
- Имеет развитую координацию движений: увидел - взял - положил в рот;
- Ребенок умеет самостоятельно сидеть, у него, возможно, есть зуб.

К 6 месяцам в желудочно-кишечном тракте созревают ферменты, помогающие расщеплять и усваивать другую пищу, исчезает рефлекс «выталкивания» твердой пищи.