

# 1 СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

Не следует разлучать мать и дитя после родов. Необходимо обеспечить им круглосуточное совместное проживание, что способствует спокойствию как мамы, так и малыша, а также облегчает адаптационный период для них.



# 2 РАННЕЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ

Первое кормление обязательно происходит в первый час после рождения ребенка. В это время вырабатывается только несколько капель молозива, но они содержат мощную дозу веществ, необходимых для иммунной защиты малыша, и полезных бактерий, заселяющих его стерильный кишечник.



# 3 ПРАВИЛЬНОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ

Необходимо с первых часов научиться правильно прикладывать ребенка к груди, чтобы избежать проблем в дальнейшем. Неправильное прикладывание не только может спровоцировать появление трещин на сосках, но и стать причиной колик и недостаточного насыщения малыша, так как вместе с молоком он будет захватывать и воздух.



# 4

## ОТКАЗ ОТ ЗАМЕНИТЕЛЕЙ ГРУДИ

Полный отказ от бутылочек и пустышек. Молоко из бутылочки достается ребенку гораздо легче, чем грудное – там приходится постараться, чтобы добыть его. Познакомившись с бутылочкой, дети часто отказываются от груди, чтобы получать более легкое молоко. Пустышки, как замена кормления, также сбивает настройку лактации, ребенок не наедается, так как его реже прикладывают к груди.



# 5

## КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ

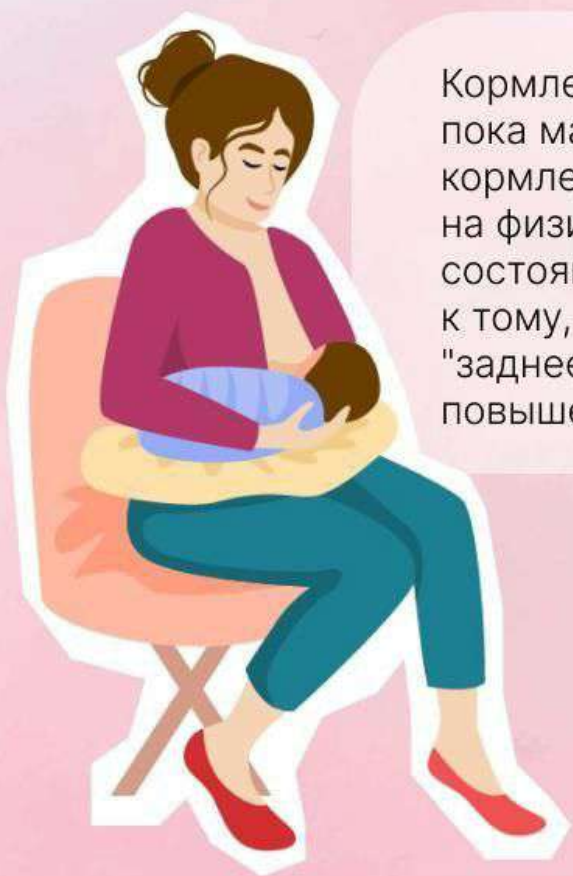
Очень важно отказаться от привычного “режимного” кормления, когда допускался “шаг в сторону” не больше чем на 15 минут. Оптимальный режим кормления, согласно рекомендациям ВОЗ, исключительно по требованию ребенка. Это помогает наладить лактацию и в результате грудничок получает ровно столько молока, сколько ему необходимо, а вместе с ним жизненно важные материнское тепло и близость, необходимые для эмоционального формирования. Кроме того, кормление по требованию улучшает качество молока и снижает риск развития лактостаза.



# 6

## НЕ ОТНИМАТЬ ГРУДЬ У КРОХИ

Кормление должно продолжаться до тех пор, пока малыш сам не выпустит грудь. Прерывание кормления негативно сказывается как на физическом, так и на эмоциональном состоянии ребенка. Кроме того, это приводит к тому, что ребенок не получает полезное "заднее" молоко, которое отличается повышенной калорийностью.



# 7

## НЕ ДОПАИВАТЬ

Ребенок в первые полгода должен находиться исключительно на груди, без допаивания. Ведь материнское молоко на 88% состоит из воды. Вода нарушает микрофлору желудка и кишечника. Кроме того, она создает иллюзию сытости, и кроха меньше ест. Допаивания разрешены исключительно в медицинских целях и в особых случаях. Например, если у ребенка риск обезвоживания из-за высокой температуры или рвота.



# 8

## ПРИКОРМ ВВОДИТСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ 6 МЕСЯЦЕВ



До полугода малыш получает 100% необходимых питательных веществ из материнского молока. От 6 месяцев до года – 75%, а с года до двух лет – 25%. Этот пункт – одна из важнейших рекомендаций ВОЗ о грудном вскармливании. Поэтому раннее введение прикорма совершенно лишено смысла – все нужное ребенку он уже получил.



# 9

## МОРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА МАМЫ

Важна поддержка молодой матери, ее уверенности в своих силах, поощрение грудного вскармливания. Многие женщины не уверены в том, что смогут кормить ребенка грудью, что у них получится и хватит молока.



# 10

## ОТКАЗ ОТ МАЗЕЙ ДЛЯ СОСКОВ

Рекомендуется отказаться от мазей и кремов для сосков. Они часто придают им неприятный вкус или запах, из-за чего ребенок может отказаться от груди. Кроме того, их безопасность нельзя назвать абсолютной. Также лучше отказаться от частого мытья груди, особенно, с мылом. Это смывает защитный жировой слой и приводит к трещинам и повреждениям соска. Если же на сосках появились трещины, причина – в неправильном прикладывании малыша. В этом случае нужно решить эту главную проблему.

