

О ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

СОВЕТЫ СЕМЕЙНОГО ВРАЧА:

Каждый человек в определенные периоды жизни нуждается в участии, совете, помощи. Особой категорией пациентов являются **молодые мамы**. Здесь важно вовремя помочь советом, рассказать о правилах воспитания маленького человека.

Уже с первых минут жизни ребенка мама может активно влиять на процесс формирования его организма. Как? Правильным отношением к вскармливанию своего малыша!

В медицине различают три вида вскармливания:

- ✓ **грудное** - вскармливание ребенка женским грудным молоком;
- ✓ **искусственное** - при нем, ребенок в первом полугодии жизни не получает грудного молока или его количество в рационе питания составляет менее 20%;
- ✓ **смешанное** - при котором наряду с молоком матери ребенок получает наряду с молоком дополнительное питание (докорм), в виде молочных смесей, составляющих более 20% рациона питания.

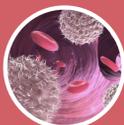


Грудное вскармливание является оптимальным питанием для ребенка:

Грудное молоко является физиологическим полноценным питанием. Легко усваивается, имеет свойство изменять свой состав с течением времени под потребности ребенка.



Содержит необходимые компоненты иммунной системы матери.



лейкоциты



макрофаги



иммуноглобулины

Обеспечивает эмоциональный контакт матери и ребенка, формирует между ними тесные, нежные взаимоотношения. Дети меньше плачут, быстрее развиваются.



ЧТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ О ГРУДНОМ КОРМЛЕНИИ

- ✓ защищает здоровье матери, помогает восстановлению организма после беременности и родов;
- ✓ способствует лучшему течению послеродового периода;

- ✓ стимулирует выработку гормона окситоцина, который способствует сокращению маточной мускулатуры, уменьшению риска послеродовых кровотечений и ускорению обратного развития матки;
- ✓ снижает риск перекорма ребенка.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ:

Кормление малыша в первые дни жизни



Исключите из вашего рациона продукты, которые могут испортить вкус молока. Это лук, чеснок, специи, огурцы.

Не надо допаивать ребенка водой. Ваше молоко обеспечивает ребенка всем необходимым.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ



7-8 ЧАСОВОЙ СОН НОЧЬЮ



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Дорогие мамы!

Иногда вы принимаете решение отказаться от кормления грудью по разным причинам: малое количество или отсутствие молока; болезненные ощущения, возникающие при кормлении; недостаток времени, связанные с работой или учебой, желание сохранить форму груди. Не спешите принимать окончательное решение! Посоветуйтесь со своим врачом! Поверьте, совместными усилиями вы найдете выход из сложившейся, пусть даже непростой, ситуации.

