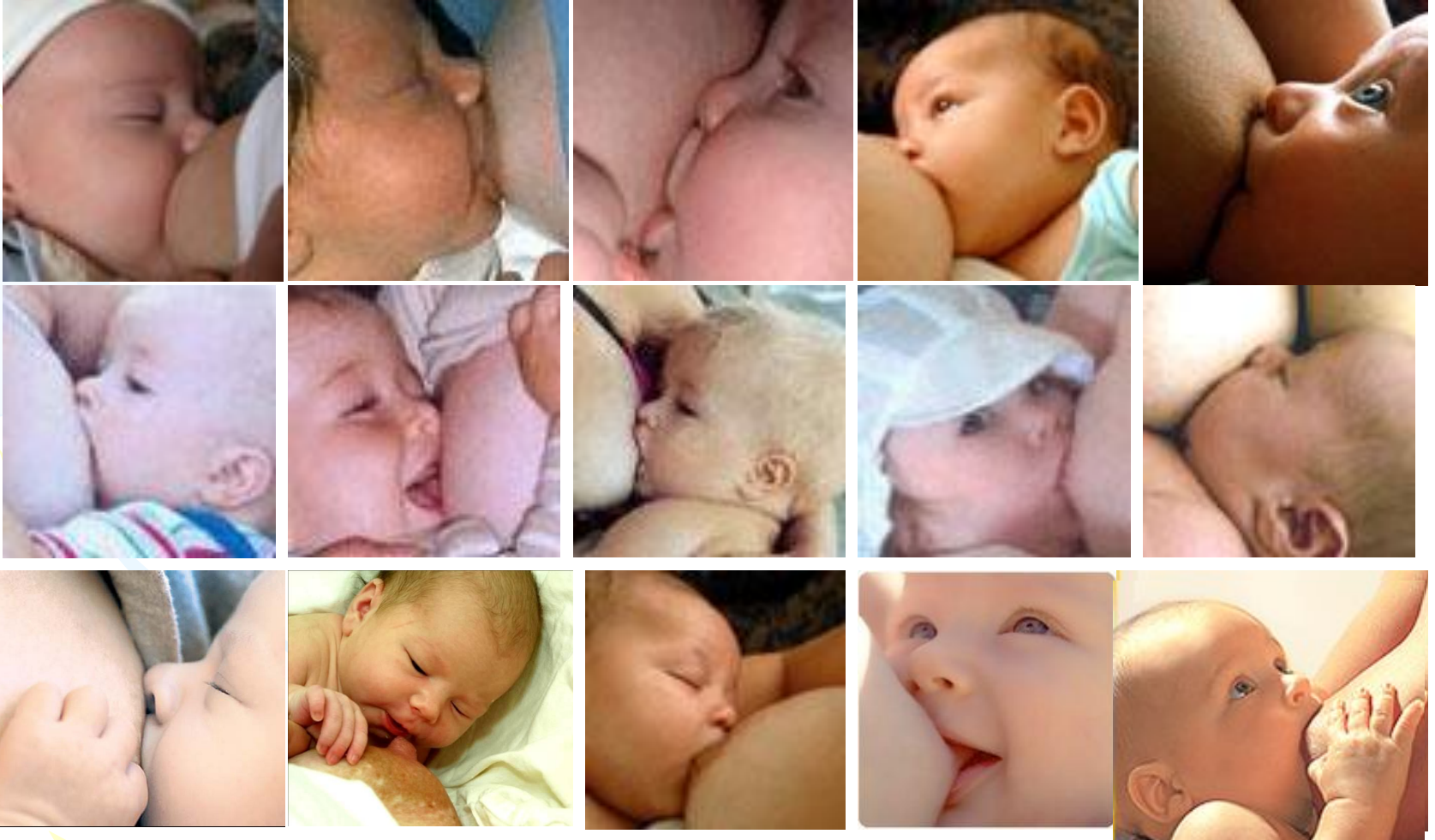


Кормить грудью легко и просто





**Людей природа счастьем одарила
И с этим согласиться так легко:
Есть в материнстве красота и сила
И щедрый дар - грудное молоко.**

**В грудном кормленьи трепет и
волненье,
Живой источник ласки и любви.
грудном кормленьи душ соединенье,
Попробуй, мама, убедишься ты**

*Грудное вскармливание –
важнейшее условие, тот
уникальный фактор, от
которого напрямую зависит
здоровье малыша.*



*Грудное молоко является
идеальной пищей,
обеспечивающей развитие
ребенка и отвечающее всем
его потребностям.*

*Чувства, испытываемые
счастливой матерью,
прижимающей ребенка к груди,
нельзя сравнить ни с чем!*

*Ощущение гармоничной связи с
ребенком и миром, покоем и
блаженством на душе.*

*Время кормления - это минуты
отдыха и расслабления в череде
забот и хлопот дня.*

*Наблюдая, как малыш растет,
набирает в весе, развивается, вы,
кормя его грудью и только грудью,
соприкасаетесь с чудом: видите, как
маленький новорожденный ребенок
превращается в ангелоподобного
младенца с картин Леонардо и
Рафаэля. И это только благодаря вам
и вашему молоку!*



Кормить грудью - полезно для вас.

- *Грудное вскармливание имеет неоценимое воздействие на физическое и эмоционально-психологическое здоровье кормящей мамы:*
 - *при естественном вскармливании матка после родов быстрее возвращается в прежнее состояние.*
 - *полноценное функционирование грудной железы является лучшим средством профилактики рака груди.*
 - *вскармливание грудью хотя бы одного ребенка снижает риск заболевания раком молочной железы на 50%, почти полностью защищает от рака яичников.*
-
- *образовавшиеся у матери во время беременности жировые складки в области талии, поясницы и бедер, рассасываются при длительном кормлении ребенка грудью, передавая содержащиеся в них запасы питательных веществ в грудное молоко. Таким образом, вскармливание способствует улучшению фигуры после родов. Хотя не ждите быстрых результатов. Вначале вскармливания вы можете набрать дополнительный вес. Именно длительное кормление способствует рассасыванию жировых отложений.*
 - *кормящие грудью женщины реже страдают нервными расстройствами, у них складываются более душевные, доверительные отношения в семье с мужем и детьми.*
 - *и наконец, вспомним о долгожителях: в Дагестане, например, большинство женщин, перешедших границу столетия, составляют многодетные матери, кормившие по народному обычаю только грудью.*





Основные правила успешного грудного вскармливания

Раннее прикладывание к груди, в течение первого часа после рождения.

Исключение догрудного кормления из бутылки или другим чтобы способом, избежать нежелательного импринтинга и не сформировать у ребенка установку на любое иное кормление, кроме грудного.

Совместное содержание матери и ребенка в одной палате.

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

Кормление по требованию ребенка. Необходимо прикладывать его к груди по любому поводу, предоставив возможность сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет.

Это очень важно не только для насыщения ребенка, но и для его ощущения комфорта и защищенности. Кроме этого мать может предлагать младенцу грудь до 4 раз в час. Ничего дурного не будет в том, что малыши лишней раз приложится к груди. От этого и он, и его мать только выиграют.

Продолжительность кормления регулирует ребенок. Не следует отрывать ребенка от груди раньше, чем он сам отпустит сосок.

Ночные кормления ребенка обеспечат устойчивую лактацию и предохраняют женщину от следующей беременности. Кроме того, ночное молоко наиболее полноценно.

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



Основные правила успешного грудного вскармливания

Полный отказ от сосок и бутылочного кормления. При необходимости введения докорма его следует давать только из чашки, из ложки или из пипетки.

Не следует переключать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую грудь.

Исключение мытья сосков до и после кормления. 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 контрольных взвешиваний ребенка. Эта процедура не дает объективной информации о полноценности питания младенца.

Исключение дополнительного сцеживания молока. При правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку.

Ребенок до 6 месяцев находится на исключительно 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.

Общение с женщинами, имеющими положительный опыт грудного вскармливания, помогает молодой матери обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью.

Правильное прикладывание ребенка к груди



Правильное прикладывание ребенка к груди



Правильное прикладывание ребенка к груди



Правильное прикладывание ребенка к груди



Двенадцать поз для кормления грудью

1. *Колыбель*
2. *Перекрестная колыбель*
3. *Из-под руки*
4. *На руке у мамы*
5. *Лежа на подушке*
6. *Валетом*
7. *Нависание*
8. *Малыш сверху*
9. *Укачивание стоя*
10. *На бедре*
11. *Малыш стоит*
12. *Детка сидит*



Двенадцать поз для кормления грудью

Колыбель

Самая распространенная поза для кормления, классика «жанра». Обратите внимание на положение малыша: его животик прижат к животу мамы. Головку же следует расположить так, чтобы ротик находился напротив соска. Чтобы руки мамы не уставали, под малыша можно положить подушку.

На фото показано, что мама сидит «по-турецки», если вам так будет удобно и вы сможете так кормить какое-то время – очень хорошо.

Еще можно удобно устроиться в кресле и тогда можно, поставить ноги на какое-то возвышение – скамеечку, тазик, коробку. Это позволит чуть приподнять крошку к груди.

Если вы кормите в кровати – облокотитесь на ее спинку, подложив под поясницу подушку (удобно использовать подушку для кормления), ноги можно согнуть в коленях, что тоже позволит приподнять кроху ближе к груди.



Двенадцать поз для кормления грудью



Перекрестная колыбель

- Это еще один вариант предыдущей позы, только в данном случае появляется возможность более тщательно проконтролировать процесс прикладывания.
- Вы видите, что малыш лежит на правой руке мамы, это помогает ей фиксировать тело малыша. Ладонью она придерживает головку детки и может ее легко направить с сторону груди. Свободная рука вкладывает грудь в ротик, чтобы захват получился более глубоким.
- Если вы чувствуете, что малышу удобно сосать, и вам не больно, вы можете поменять руки на более удобный вариант «колыбель».

Двенадцать поз для кормления грудью

Из-под руки

Американское название этой позы - «футбольный мяч». Потому что малыша мама держит так, как иргоки америанского футбола свой мячик - зажимая под подмышкой :)

Для ее освоения вам понадобится несколько подушек, на которые вы положите малыша. Важно учитывать все тот же принцип – ротик малыша на уровне соска мамы, тогда ее спина не будет утомляться во время кормления. Эта позиция хороша для обучения прикладыванию, как и предыдущая.

Такое положение для кормления следует использовать хотя бы раз в день, чтобы молоко хорошо удалялось из нижних и боковых долей груди.



Двенадцать поз для кормления грудью

На руке у мамы

В этом положении мама сможет отдохнуть вместе с малышом. Устраиваясь кормить лежа, учитывайте, что голова мамы лежит на подушке, плечи же опускаются на поверхность кровати. Мама придерживает рукой детку, чтобы он сохранял положение на боку, следит за прикладыванием.



Ночью это положение позволит маме быть спокойной, так как она не сможет навалиться на малыша. Чтобы вам было комфортнее, под спину можно положить подушку, опора позволит маме расслабиться. Подключайте мужа к ночному кормлению, пусть он создаст вам «опору» и обнимет сзади!

Двенадцать поз для кормления грудью



Лежа на подушке

Мама, которая уже освоила традиционные позы может пробовать что-то новенькое, например, кормление лежа из верхней груди.

Чтобы маме и малышу было удобно – уложите кроху на подушку. Мама может поддерживать голову рукой или же улечься на подушку. Свободной рукой придерживайте малыша.

Двенадцать поз для кормления грудью



Валетом

Эта необычная поза пригодится, если у вас образовался лактостаз в верхних долях молочной железы. Подбородок малыша будет направлен именно в ту зону, а значит, молочко оттуда будет легче удаляться.

Малыш лежит на боку, для фиксации положения подложите под спинку детке валик.

Двенадцать поз для кормления грудью

Нависание

Уложив малыша чуть на бочок (не на спину!), мама нависает над ним. Такое положение позволит молоку легче спускается вниз по протокам, чем вы облегчите работу своему малышу. Поза может пригодиться деткам, которые переходят с бутылочного кормления на исключительно грудное. Конечно, в таком положении долго не покормишь, поэтому не увлекайтесь таким кормлением слишком часто.



Двенадцать поз для кормления грудью

Малыш сверху

Эта поза подойдет тем мамам, у которых молоко сильно струится. Частенько малыши при этом захлебываются, не успевая его сглатывать.

Если вы устроитесь полулежа, а малыша приложите к груди сверху, то потоки молока будут не такими интенсивными. Кроха сможет спокойнее сосать, а мама - отдохнуть.



Двенадцать поз для кормления грудью



Укачивание стоя

Пришло время укладывать малыша спать, а он разыгрался, расшалился, ему совершенно не до сна! Успокоить шумного карапуза будет легче, если вы возьмете его на ручки и стоя предложите грудь. Добавьте к этому нежное покачивание и у озорника скоро начнут слипаться глазки.

Эта поза хороша не только для подросшего грудничка, но и для новорожденного, особенно, если детка никак не может успокоиться и погрузиться в страну снов

Двенадцать поз для кормления грудью

На бедре

Вы уже стали ловкой мамой, а малыш начинает пробовать все новые и новые позы – это замечательно! Позвольте ему разнообразить кормление, пусть малыш развивается. В позиции на бедре, следите за правильным захватом груди и продолжайте учить кроху не вертеть головкой во время кормления, для этого слегка придерживайте ее свободной рукой.



Двенадцать поз для кормления грудью

Малыш стоит

Кормление стоя особенно распространено у деток, которые уже научились ходить, но появиться может гораздо раньше.

В таком положении детки чаще кормятся для сиюминутного прикладывания, чтобы успокоиться, если душевное равновесие крохи чем-то было омрачено.

Для основных кормлений (на засыпание) остаются основные позы.



Двенадцать поз для кормления грудью

Детка сидит

Опытные груднички старше 5-ти - 6-ти месяцев обожают кормиться сидя у мамы на руках. Им нравится смотреть на маму и общаться с ней, не выпуская грудь из ротика. Ручку детки можно придерживать, чтобы она не «бродила» по второй груди



Возможные причины отказа ребенка от груди.

Кажущийся отказ от груди.

Поведение по принципу «немножко сосусу, немножко посмотрю» чаще появляется в возрасте от 2 до 6 месяцев, поскольку именно в этом возрасте ребенок начинает активно интересоваться окружающим и может легко отвлекаться на любые вещи. Необходимо создать спокойную обстановку и установить тесный контакт с малышом (как эмоциональный, так и физический). Можно сцедить ребенку первые порции молока прямо в ротик, словно приглашая его поесть.



Ребенок болен.

Различные инфекции, травмы и даже заложенный нос могут значительно затруднить вскармливание. Режущиеся зубки, молочница на слизистой полости рта также доставляют массу неприятностей ребенку. Продолжать грудное вскармливание во время заболеваний особенно важно.

Нужно помнить, что, если ребенок правильно захватывает достаточную часть груди, он сможет сосать грудь — даже плоские соски не являются препятствием.

Не исключено, что у вас слишком много молока и ребенок захлебывается им. В таком случае попробуйте кормить лежа или сцеживать часть молока перед каждым кормлением, чтобы оно не текло так стремительно. При этом в каждое кормление ребенку следует давать только одну грудь



Спасибо за внимание!