



## **О лактации**

В последнее время все большее число женщин мечтает вскормить своего малыша грудью. И это понятно: материнское молоко – уникальный по составу продукт, идеально отвечающий нуждам растущего организма, а также взаимоотношение с мамой и окружающим миром, возникающие в процессе грудного вскармливания – это залог полноценного физического и психического здоровья ребенка. Поэтому во время беременности многие женщины стараются как можно лучше подготовиться к предстоящей им роли.

Как же сделать это наиболее грамотно?

### **Принципы успешного грудного вскармливания.**

- Раннее прикладывание. Малыш прикладывается к груди в течение первого часа после родов.
- Кормление по требованию. При первых поисковых движениях малыша следует предлагать грудь, не дожидаясь крика и плача. Сосание груди – это не только питание малыша, но и способ коммуникации, частые прикладывания помогают малышу адаптироваться, создают благоприятную среду для развития.
- Регулярные прикладывания в том числе и ночные. Количество молока напрямую будет зависеть от эффективности сосания в ночные и подутренние часы. Если малыш спит – его стоит подбуживать не реже чем 2 часа днем и 3 часа ночью.
- Совместное пребывание матери и ребенка сразу после родов. Пребывание в одной палате помогает наладить прикладывания по требованию малыша, а также дает возможность сразу наладить телесный и эмоциональный контакт матери и ребёнка. После оперативных родов также рекомендуется совместное пребывание, как только это позволяет состояние матери.
- Не использование сосательных предметов: пустышку и сосок. Сосание отличных от груди предметов может негативно сказаться на качестве опорожнения груди и частоте прикладывания.
- Организация докорма только по назначению врача. При организации докорма отдается предпочтение сцеженному молозиву или молоку. Нет необходимости в допаивание ребенка водой.
- Дополнительные сцеживания. Могут понадобиться только при невозможности частых прикладываний ребенка или объективных сложностей сосания.