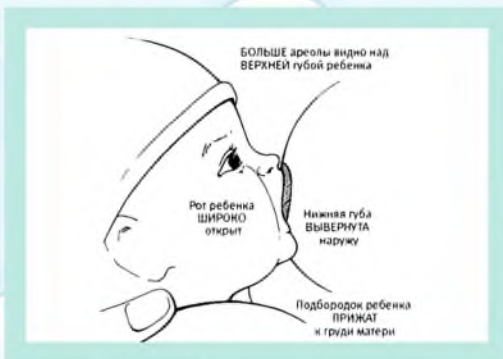


ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:
Размер и объем желудка новорожденного



Четыре признака правильного прикладывания к груди



Положение ребенка во время кормления



Руководитель проекта
Поплаухина Светлана Александровна

- Врач акушер-гинеколог, специалист по грудному вскармливанию и послеродовому восстановлению, консультант-наставник АКЕВ, «Консультант по грудному вскармливанию».

Нам можно позвонить:
+7 902-638-22-38

Про нас можно читать и следить за расписанием встреч:

Группа в ВК
vk.com/milkyama

Ссылка на чат в телеграм

<https://t.me/+PmjrWeHftjZhOWMy>



www.molochko59.ru

Проект разработан в рамках реализации проекта «Мамино молочко - поддержка материнства и грудного вскармливания», при поддержке фонда грантов губернатора Пермского края



ФОНД
ГРАНТОВ
ГУБЕРНАТОРА
ПЕРМСКОГО КРАЯ

Пермская региональная общественная организация
«Центр поддержки материнства и грудного вскармливания «Молочко»



Бесплатная горячая линия по грудному вскармливанию:

+7 902-638-22-38

Группа в ВК
vk.com/milkyama

Чат поддержки в Telegram



www.molochko59.ru

Грудное вскармливание, основные моменты:

- Начинайте кормить в первый час после родов.
- По возможности выбирайте роддом, где есть совместное пребывание мамы с ребенком.
- Кормите малыша в первые дни молозивом, это совершенный продукт питания для новорожденных детей.
- Его немного, но и желудок ребенка очень мал, и такого количества достаточно малышу.
- Обычно на второй-пятый день после родов молозиво сменяется молоком, грудное молоко - оптимальное по составу и температуре питательная жидкость, которая создана с учетом всех нужд именно вашего ребенка.



- Оно также содержит необходимое количество воды, поэтому дополнительное питье не требуется.
- С первых же часов после родов прикладывайте ребенка к груди по требованию. Это означает, что длительность и частоту кормлений определяет ребенок. При первых поисковых движениях или беспокойстве давайте малышу грудь, не ждите, когда он начнет плакать.



- Молоко в груди вырабатывается однородной жирности, но при больших перерывах между кормлениями расслаивается на «переднее и заднее». Чем чаще вы прикладываете к груди, тем более калорийное молоко получает ребенок.
- Сцеживать молоко после кормления не надо, так как при кормлении по требованию молока вырабатывается столько, сколько нужно ребенку. Сцеживания нужны, когда мама и ребенок временно разлучены, для поддержания лактации и кормления грудным молоком в отсутствие мамы или при некоторых проблемах с грудью.

- Следите за эффективностью кормлений. Как можно раньше научитесь правильно прикладывать малыша к груди. Например, с помощью мастер-классов и видеороликов на сайте akev.info, на курсах для беременных, а также, вызвав консультанта по грудному вскармливанию.

- Если Ваш новорожденный малыш спит более двух с половиной часов днем и более пяти часов ночью, обязательно кормите его во сне. Если ребенок не готов прикладываться в сонном состоянии, будите и кормите.

- Большие перерывы снижают количество молока и могут стать причиной проблем с грудью.



- Основные признаки правильного прикладывания:

- малыш полностью всем телом повернут к маме;
- рот широко раскрыт;
- нижняя губа вывернута наружу;
- подбородок ребенка прижат к груди;
- ребенок захватывает грудь асимметрично, во рту находится сосок и значительная часть ареолы под нижней губой ребенка, а большую часть - над верхней губой;
- нет никаких неприятных ощущений в груди.

- Попробуйте разные позиции для кормления грудью и выберите те, которые вам наиболее комфортны.

Научиться позициям для кормления можно на сайте akev.info

- Исключите мытье груди до и после кормления. Для ухода за грудью не нужно каких-то специальных мер, вполне достаточно обычного душа.



Нет необходимости в обработке специальными средствами.

Спиртосодержащие растворы (например, зеленка) сушат кожу и ведут к травмированию сосков.

- Исключите в уходе за малышом пустышки и/или бутылочную соску. Использование заменителей материнской груди приводит к ряду проблем: низкому набору веса, снижению выработки молока, беспокойству у груди. При необходимости в докорме или применении лекарств используйте альтернативные способы: ложка, чашка, шприц без иглки, мягкая ложечка, система докорма у груди. Уточните подробности у консультанта по грудному вскармливанию.



- Молока достаточно, если ваш малыш прибавляет от 125 г. до 500 г. ежедневно. Дополнительные критерии: количество мочеиспусканий и стул малыша. Именно эти показатели дают информацию о необходимости докорма. Если они в норме, то никакого докорма не требуется.



Контрольное взвешивание (до и после кормления) не информативны.

Кормите вашего малыша до 6 месяцев только грудным молоком. Цель прикорма - дополнить рацион ребенка, а не вытеснить грудное вскармливание.

- Всемирная организация здравоохранения рекомендует кормить грудью до двух лет и дольше, если этого хотят мама и ребенок. Этот минимально рекомендуемый срок связан с этапом психологического и физического развития ребенка, а также с влиянием кормления грудью на здоровье матери.

- При возникновении трудностей с грудным вскармливанием, прежде чем начать использовать смесь, обратитесь за помощью и поддержкой к женщинам, успешно и долго кормившим грудью, в группу материнской поддержки в вашем городе и консультанту по грудному вскармливанию.

