

Что нужно знать о грудном вскармливании

Все женщины наделены природной способностью кормить грудью своих детей. Ранний и тесный контакт с ребёнком обеспечит достаточное количество молока. Грудное вскармливание должно начаться после рождения ребёнка. Чем раньше ребёнок начнёт сосать, тем быстрее организм матери начинает продукцию молока. Кормящая мама должна постоянно находиться в одном помещении с ребёнком - это будет способствовать не только более тесному физическому, но и психологическому контакту.

Количество молока у матери регулируется, в основном, потребностью ребёнка.

Увеличение частоты кормления стимулирует выработку молока, поэтому ребёнок должен кормиться по его желанию, а не по часам и так часто, как он этого хочет.

Ночные кормления очень важны для увеличения количества молока у матери. В течение ночи не следует ограничивать желания ребёнка - прикладывайте его к груди столько раз, сколько он хочет.

Продолжительность кормления тоже определяется самим ребёнком - он находится у груди так долго, как хочет.

Кроме материнского молока, ребёнок не нуждается ни в каких других продуктах питания или дополнительном питье до 6 месяцев.

В молочных железах образуется столько молока, сколько требуется ребёнку. Ребёнок сам регулирует выработку нужного количества. Нет необходимости в сцеживании грудного молока после каждого кормления.



Прикладывайте ребёнка к груди правильно. Мама и ребёнок должны получать удовольствие от кормления грудью. Неудобное положение ребёнка может вызвать боль в сосках, плач ребёнка, если он не получает достаточное количество молока.



Питание кормящей мамы должно быть сбалансированным и разнообразным. Оно мало отличается от питания здоровой не кормящей женщины, лишь на 500 ккал превышая его калорийность.

Кормление малыша должно доставлять матери истинную радость и блаженство. Психологи рекомендуют перед кормлением настроиться на очень приятный процесс: ласково поговорить с ребёнком, затем нежно приложить его к груди, наслаждаясь близостью малыша, даря ему своё бесценное молоко. Необходимо учитывать, что даже сам акт сосания несёт в себе большой смысл: он сближает мать и ребёнка. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, развиваются более высокими темпами, они, как правило, реже болеют, легче переносят заболевания. Эти дети в дальнейшем более привязаны к своей матери и близким.