# Преимущества грудного вскармливания.

1. Питательные качества идеально подходят для ребёнка.
2. Иммунологический эффект при кормлении грудным молоком
3. Укрепление психоэмоциональных связей.

**Образ жизни при кормлении.**

1)избавится от вредных привычек

2) соблюдать режим питания

3)соблюдать психогигиену

**Правила кормления грудью.**

1. Мать не должна ограничивать частоту и продолжительность кормления, ночное кормление - по потребности.
2. Кормление производить до наиболее полного опорожнения железы: первые порции богаты водой, белком, лактозой; «последние» содержат много жира.
3. Кормить и поить здорового новорожденного только грудным молоком.
4. Отказаться от использования сосок, пустышек, накладок для сосков: они оказывают неправильную технику сосания, угасание лактации, формирование неправильного прикуса.
5. Мыть грудь во время ежедневного душа или ванны без мыла, не смазывать соски мазями и кремом, не пользоваться духами, дезодорантами.

**Техники кормления грудью**:

1. Из-под руки.



1. На руке (кормление маловесных и больных детей),



1. Лежа на боку,



1. Лежа на спине



1. На коленях

.

При кормлении поддерживать контакт матери и ребёнка «глаза в глаза».При необходимости, поддерживать грудь во время кормления.

При кормлении стоит так же учитывать правила по “прикладыванию” к груди:

а) прикоснуться соском к губам ребенка

б) подождать, пока он широко откроет рот

в) прижать к себе, поддерживая за спинку

г) приложить к груди.

Ребёнок должен захватывать ареолу, больше снизу, и близлежащий участок груди с млечным синусом.







