**Рекомендательная памятка: « Составление плана обучения правилам кормления грудью»**

Рациональное питание играет наиболее важную роль в процессе роста и
развития детей. В отличие от взрослого организма у детей формируются и созревают многие органы и системы, совершенствуются их функции. Поэтому детский организм быстрее реагируют на недостаток или избыток различных веществ в рационе, быстро развиваются нарушения деятельности тех или иных систем организма, физического развития, снижается иммунологическая реактивность.

**Преимущества грудного молока:**

1.Полноценное питание, легко усваивается.
2.Защищает от инфекций.
3.Благоприятно влияет на микрофлору кишечника.
4.Имеет низкую осмолярность, оптимальную температуру, стерильно.
5.Способствует психомоторному и интеллектуальному развитию ребенка, его обучаемости.

**Рекомендации для полноценного грудного вскармливания малыша**
1.Kpaйнe важно, чтобы ребёнок получил первые капли молока как можно раньше, в идеале – сразу после родов. Hecкoлькo капель молозива обеспечивают заселение кишечника полезной микрофлорой c первых минут жизни.

2. Мама и малыш, кроме отдельных случаев, связанных со здоровьем и безопасностью жизни, должны находиться в одной палате, чтобы иметь возможность сразу установить физический и психологический контакт.

3.Heoбxoдимo c самого начала обеспечить правильный захват ребёнком груди – это поможет избежать трещин, лaктocтaзa и других неприятных ощущений.

4.Cлeдуeт избегать добивании – весь необходимый малышу объем жидкости он может получить из материнского молока.

5.Oбмывaть соски c мылом перед каждым кормлением не нужно!

6.Bвoдить прикорм раньше 6 месяцев категорически не рекомендуется. До полугода материнское молоко удовлетворяет все потребности ребёнка в питательных веществах в полном объеме.

****

**Польза грудного молока:**

* не вызывает аллергических реакций;
* помогает нормализовать стул ребёнка, сформировать полезную микрофлору кишечника;
* регулирует кислотный баланс желудочно-кишечного тракта;
* даёт необходимую энергию;
* формирует иммунную систему ребёнка, обеспечивая его организм необходимыми антителами. Грудное вскармливание – это мощная защита малыша от вирусов и инфекций;
* обеспечивает лёгкое усвоение полезных веществ;
* влияет на формирование правильного прикуса;
* помогает наладить психоэмоциональный контакт мамы и малыша;
* снижает риск развития нервного напряжения и беспокойства;
* дарит чувство комфорта и защищённости малышу;
* является сбалансированным стерильным продуктом, с оптимальной, для кормления ребёнка, температурой.



**Противопоказания кормления грудью:**

Временные:
а) Со стороны матери:
- трещины сосков
- маститы, абсцесс молочной железы
б) Со стороны ребенка:
- аллергия на материнское молоко
- тяжелое состояние ребенка
Постоянные:
а) Со стороны мамы:
- тяжелые инфекционные заболевания

 ( гепатит, сердечная недостаточность и др)
- нервно-психические заболевания
- эндокринная патология
б) Со стороны ребенка:
- врожденная непереносимость молока
- фенилкетонурия
- врожденная галактоземия



**Ильиных Д.А., 209-9 группа, 2020 год.**