ПАМЯТКА

Составление плана обучения правилам кормления грудью

**Польза грудного молока**

Материнское молоко – прекрасный антидепрессант и для самой кормилицы. Здесь речь идет не о продукте питания, а о пользе процессов его образования и кормления, развивающих материнский инстинкт и нежные чувства к ребенку.

### Крепкий иммунитет

При грудном вскармливании младенец намного меньше подвержен влиянию вирусов и инфекций. Витамины и особые ферменты в грудном молоке приносят пользу тем, что укрепляют иммунитет малыша — он быстро растет, реже болеет, не отстает от возрастной нормы. Вскармливание грудью препятствует развитию у ребенка анемии и диабета, многочисленных недугов желудка и кишечника.

* Установление контакта Полезное свойство грудного вскармливания — в том, что оно помогает установить глубокую эмоциональную связь между матерью и ребенком. Малыш, приложенный к груди в первые сутки после родов, растет куда более спокойным, чем сверстники на искусственном вскармливании. Впоследствии ребенок чувствует более сильную привязанность и любовь к матери.

### Уменьшение риска развития заболеваний

Полезные свойства грудного молока защищают развивающийся организм малыша от множества недугов. Поскольку состав природной питательной смеси идеально сбалансирован, ребенок не испытывает недостатка в витаминах и минералах и не страдает от их переизбытка. Кишечная, нервная, сердечная, опорно-двигательная системы развиваются правильно и без помех, поэтому ребенок растет более здоровым.

**Если Вы кормите грудью, то:**

**Для ребёнка**:

-Микрофлора кишечника быстро нормализуется и проблемы с пищеварением в будущем будут минимальны .

-У ребёнка закладывается крепкий иммунитет на всю жизнь.

-В большинстве случаев удаётся избежать задержек в речевом развитии ребёнка и получить серьёзную помощь в плане тренировки речевого аппарата в случае серьёзных речевых патологий.

-Интеллектуальное развитие у детей на грудном вскармливании  намного выше по сравнению со сверстниками на искусственном вскармливании.

-Это залог правильного формирования и развития нервной системы.

-Организм детей гораздо лучше усваивает кальций и фосфор, что снижает риск заболевания рахитом.

-Дети во взрослом возрасте гораздо реже подвержены риску развития хронических заболеваний (сахарного диабета, язва желудка, рассеянный склероз и т.д.).

**Для мамы:**

-Кормление грудью позволяет вернуть свой нормальный вес примерно за год без сидения на диете и изнурительных физических нагрузок.

-Снижает риск возникновения послеродовой депрессии, т.к. при ГВ в организме женщины вырабатывается эндорфин-гормон.

-Повышается стрессоустойчивость, укрепляется иммунитет, снижается риск развития остеопороза за счет лучшего усвоения кальция, а также уменьшается риск развития раковых заболеваний груди и яичников.

**Правила естественного вскармливания**

1. Перед каждым кормлением необходимо сцедить несколько капель молока, с которыми удаляют бактерии, легко попадающие в периферические отделы выводных протоков молочной железы.

2. По окончании кормления молочную железу необходимо об­сушить чистой мягкой салфеткой, чтобы не было мацерации сос­ков.

3. Часто мыть грудь с мылом не рекомендуется, так как при этом удаляется сальная смазка с кожи сосков и ареолы, а это способствует появлению трещин.

4. Каждое кормление грудью в среднем должно продолжать­ся не более 15-20 минут. Только новорожденного можно кормить более длительно *—* до 30-40 минут. Здоровые дети сами регулируют время кормления. «Ленивым сосунам для насыщения может потребоваться 20-30 минут, для «проворных» оказывается достаточным 5-10 минут. При этом и «ленивые и «проворные сосуны» съедают примерно одинаковое количество молока.



**Правильное прикладывание новорожденного к груди матери**

****

**Техника прикладывания ребенка к груди**

1. Голова и туловище ребенка находятся на одной линии. Ребенок не может легко сосать и глотать молоко, если его голова искривлена или согнута.

2. Лицо ребенка повернуто к груди матери, носик – напротив соска.

3. Тело ребенка прижато к телу матери (живот к животу).

4. Мать должна придерживать все тело ребенка снизу, а не только плечи и голову (особенно, если новорожденный недоношенный или с низкой массой).

5.подбородок дотрагивается к груди матери;

6.ротик ребенка широко открыт;

7.нижняя губа вывернута;

8.большая часть ареолы захвачена ртом ребенка;

9.мать не чувствует боли даже при длительном сосании;

10.слышно как ребенок глотает молоко.

11.В первые дни после родов мать кормит ребенка лежа на боку.

12.Кормление грудью необходимо чередовать, чтобы обе молоч­ные железы полностью опорожнялись.