

 План обучения правилам кормления грудью



Для ребенка первого года жизни естественное вскармливание является незаменимым. Как можно более ранний контакт матери и ребенка «кожа к коже» и раннее начало грудного вскармливания – это две взаимосвязанные меры, приносящие огромную пользу. И важно соблюдать ряд определенных правил, чтобы не нанести вред как ребенку, так и самой себе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Правильное расположение ребенка к груди значительно облегчает кормление, обеспечивает поступление молока** | **Как правильно кормить ребенка?** |
| * Ребенок всем телом повернут к матери. Голова и туловище ребенка должны находиться на одной прямой линии, мать должна близко прижать к себе туловище ребенка;
* Лицо ребенка должно быть обращено к груди матери, нос напротив соска;
* Рот ребенка широко открыт и большая часть около соскового кружка во рту, над верхней губой виден большой участок ареолы, чем под нижней губой;
* Нижняя губа ребенка вывернута вниз;
* Подбородок ребенка касается груди, и тогда создаются условия захватить ребенку не только сосок, но и часть груди (ареолу);
* Маленького ребенка мать во время кормления поддерживает не только за головку, но и снизу ягодиц;
* Ребенок, правильно приложенный к груди, эффективно сосет, на что указывают медленные, глубокие сосательные движения; слышно, как ребенок глотает;
* Ребенок расслаблен и доволен, в конце кормления наступает состояние удовлетворения;
* Мать во время кормления грудью испытывает комфорт, не ощущает боли в области сосков.
 | * Первое прикладывание должно состояться в первый час. Исключить догрудное кормление. Ребенок в первые дни должен получать только грудное молоко;
* С самого рождения следует кормить ребенка грудью каждый раз, когда он этого требует;
* Не отнимайте ребенка от груди рано. Дайте возможность ребенку сосать столько, сколько он хочет;
* Давайте возможность ребенку высосать грудь, прежде чем дать ему вторую. Вы лишаете его последних порций молока, более богатых жирами;
* Часто прикладывайте ребенка к груди днем (8-10 раз);
* Для успешной лактации кормите малыша ночью (около 2-3 раз);
* Ребенок не нуждается в дополнительной воде, даже в жаркую погоду. В грудном молоке содержится достаточное количество воды;
* Откажитесь от использования сосок и пустышек, накладок на соски. Это может закрепить неправильную технику сосания, и ребенок может отказаться от груди;
* Не надо мыть грудь перед кормлением. Так как это изменяет запах матери, делает кожу сосков тонкой, способствует образованию трещин;
* Если соски раздражены, то смажьте их поздним грудным молоком, выдавите капли после окончания кормления и поддержите их на воздухе;
* Продолжайте грудное вскармливание до 2-х лет и более.

 **Петрова Света, 313 группа, 2023** |

Кормление грудью – это удивительный процесс общения матери и ребенка, способ передать малышу материнскую любовь и укрепить его здоровье. Не надо переживать, если не все пойдет гладко с первого раза. Кормящим мамам следует слушать свое тело и советы специалистов, и все обязательно получится!