**Рекомендательная памятка: “ Составление плана обучения правилам кормления грудью”**

  **Грудное вскармливание**

необходимо начинать в течение первого часа после рождения и продолжать до 1 года, а при возможности до 2-х лет.

 **Преимущества грудного вскармливания матери:**

 1. Имеют меньший риск заболеть злокачественными болезнями

2. профилактика кровотечений

3. кормление грудью создает эмоциональную связь между мамой и ребенком.

**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.

 **Принципы успешного рудного вскармливания**

1. Раннее прикладывание к груди в течение первого часа после рождения.
2. Отсутствие докорма новорожденного до того, как мать приложит его к груди.
3. Совместное пребывание матери и ребенка после рождения.
4. Правильное прикладывание ребенка к груди обеспечит эффективное сосание и комфорт матери.
5. Кормление по первому требованию. Прикладывайте малыша к груди по любому поводу. Позвольте ему сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокоен.
6. Продолжительность кормления регулирует ребенок. Кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок.
7. Совместный сон (по желанию родителей). При такой организации сна родители могут лучше выспаться, так как не надо постоянно вставать к ребенку, да и большинство детей спят лучше в непосредственной близости от мамы или папы.
8. Очень важны ночные кормления из груди для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны.

 **Позы для кормления**



 **Признаки правильного прикладывания**

* рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу
* подбородок малыша прижат к груди
* иногда вы можете видеть язык ребенка над нижней губой
* при сосании малыш делает сначала краткие быстрые движения, затем меняет ритм на более постоянное глубокое сосание.
* В ходе кормления ребенок делает паузы, которые становятся все дольше, по мере насыщения.
* щеки ребенка округлены, иногда при сосании могут двигаться ушки
* малыш не издает посторонних звуков (не чмокает, не чавкает - только дыхание и глотание)

**Алимова Снежана Евгеньевна 208**

**группа(2 подгруппа) ), 2020 год**