



Материнское молоко-пища для самых умных и здоровых.

Памятка для матерей.

Наилучшим питанием для малышей является материнское молоко, созданное самим Творцом и никому на свете не удалось придумать адекватный его заменитель.

Материнское молоко уникально:

- * Содержит около 400 питательных ингредиентов.*
- * Белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, гормоны, ферменты оптимально участвуют в построении и росте каждой клеточки организма вашего малыша, способствуют хорошему умственному и физическому развитию.*
- * В каждой капле молока содержатся миллионы крошечных белых кровяных клеток-лейкоцитов, которые разрушают вредные бактерии в организме ребенка.*
- * Способствует заселению желудочно-кишечного тракта ребенка полезными микроорганизмами.*
- * Чистое, теплое, имеет свежий вкус, всегда под рукой и бесплатно!!!*
- * Дети, которые вскармливаются грудным молоком, реже страдают заболеваниями*

желудочно-кишечного тракта, респираторными, аллергическими, инфекционными заболеваниями, а в более старшем возрасте, сахарным диабетом и атеросклерозом. Такие дети вырастают более доброжелательными, привязанными к матери, а потом сами становятся заботливыми родителями.

Грудное вскармливание способствует психо-эмоциональному контакту матери и ребенка, а так же очень полезно для самой матери:

- * Способствует сокращению матки.
- * Предупреждает кровотечение после родов
- * Является эффективной профилактикой мастита, рака молочной железы и яичников
- * Создает условия для физиологической контрацепции.

Для эффективного и длительного грудного вскармливания придерживайтесь следующих правил:

- * Кормите малыша так часто, как он этого захочет, (новорожденных до 10-12 раз в сутки), в свободном режиме, по первому требованию. Чем чаще вы будете кормить, тем больше молока будет у вас вырабатываться.
- * Рекомендуются ночные кормления, они способствуют поддержке лактации.
- * Материнское молоко на 90 % состоит из воды и поэтому не нужно давать ее дополнительно.
- * Не давайте соски, бутылочки или пустышки, они являются дополнительным источником инфицирования, а так же дезориентируют врожденный сосательный рефлекс и ребенок может отказаться от груди.
- * Кормите своего малыша исключительно грудным молоком до 6 месяцев, а после введения в рацион прикорма старайтесь сохранить грудное вскармливание до 2 лет и дольше и это будет надежной основой здоровья вашего ребенка.

Правильное прикладывание ребенка к груди способствует эффективному грудному вскармливанию:

- * Во время кормления сидите или лежите удобно, расслабившись. Держите ребенка в положении «живот к животу», близко придвинув его к себе, чтобы носик ребенка был напротив соска подбородок касался груди. Необходимо поддерживать все тельце малыша снизу (если ребенок новорожденный). Головка ребенка должна лежать у вас на локтевом сгибе или поддерживаться ладонью. Кормить ребенка можно в положении сидя, лежа, на коленях, из под руки (положение «футбольного мяча»).
 - * Сцедив несколько капель молока, проведите соском по нижней губке ребенка и в широко открытый ротик «преподнесите» грудь так, чтобы нижняя часть ореолы была захвачена практически полностью, а губки были вывернуты на ореолу. В таком положении сосок будет находиться на корне языка ребенка и никогда не травмируется (профилактика трещин на сосках). Когда ребенок правильно приложен к груди, вы не ощущаете боли во время кормления.
- Если кормление проходит эффективно - щеки ребенка надуваются, он делает несколько сосательных движений, а затем вы слышите, как малыш глотает молоко.

Ребенок может находиться у груди так долго, пока не насытится.



Ребенок должен полностью опорожнить одну грудь и только тогда ему можно предложить другую, если он не насытился. Нет необходимости сцеживать молоко после каждого кормления, если к этому нет показаний (нагрубание молочных желез, лактационный криз, необходимость сбора молока). Сцеженное молоко в стерильной посуде может храниться в холодильнике до 12 часов и использоваться без дополнительной пастеризации. Кормить сцеженным молоком можно только из чашечки или ложечки.

Если вы заболели - не принимайте самостоятельно решение о прекращении кормления ребенка, так как только некоторые заболевания и прием немногих медикаментов являются противопоказанием к грудному вскармливанию. Не решайте сами вопрос о введении в рацион ребенка дополнительного питания или питья. При возникновении вопросов или проблем в отношении грудного вскармливания, обязательно проконсультируйтесь у своего педиатра.

Придерживайтесь наших рекомендаций и вы сможете обеспечить своего малыша самым полноценным питанием.

***ДАРИТЕ МАЛЫШУ СО СВОИМ МОЛОКОМ ЗАБОТУ, ЛЮБОВЬ,
НЕЖНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ, ТАЛАНТ И ДОЛГОЛЕТИЕ!!!***

***Вскармливая ребенка грудью, вы почувствуете ни с чем несравнимое
счастье материнства!!!***