

- Восстановлению выработки молока помогает при усталости сон, горячий душ, массаж молочных желез по 3 минуты 2 раза в день, массаж шеи и спины.
- Можно использовать лактогенные гомеопатические средства, которые есть в свободной продаже и аптеках.
- После выписки из роддома может случиться, особенно в первый месяц после родов, нагрубание молочных желез или закупорка молочного протока, а это риск возникновения мастита, прекращение лактации и переход на искусственное вскармливание.
- В первом месяце жизни у детей нередко возникают боли в животе, колики. Малыш громко плачет, сучит ножками, отказывается от груди. Для предупреждения колик следует после каждого кормления держать ребенка в вертикальном положении для выхода проглоченного воздуха.
- Полезно между кормлениями выкладывать ребенка на живот. Помогает массаж животика теплой рукой по часовой стрелке.
- Некоторые матери при таком беспокойстве ребенка во время кормления считают, что ему не хватает молока и спешат дать ему другую грудь. Ребенок получает лишнюю порцию «переднего» молока, которое усиливает колики.
- Срыгивание после кормления чаще наблюдается у детей, которые очень активно и быстро сосут грудь и заглатывают много воздуха.
- При возникновении трудностей, не слушайте разговоры и советы о переходе на искусственное вскармливание, основанные на неудачах ваших или чьих-то знакомых, соседей, друзей. Обратитесь за помощью в тот роддом, где Вы рожали и Вам обязательно окажут своевременную поддержку и квалифицированную помощь.
- Введение прикорма начинайте с 6 месяцев.
- Продолжайте кормить грудью до 2-х лет и дольше.
- Исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев предотвращает на 98% нежелательную беременность. Кормить грудью не только полезно, но и удобно. Материнское молоко всегда стерильное, свежее, нужной температуры. Утром можно дольше поспать, ночью взять ребенка к себе в постель.
- Длительная лактация является лучшим средством профилактики рака молочной железы, яичников матери.
- Грудное вскармливание экономит семейный бюджет.

**Желаем Вам успехов
в проведении наилучшего
грудного вскармливания
Вашего ребенка!**

**Загорожная
Жанна
Александровна
заместитель главного врача
по детству
и родовспоможению**

**Острикова
Наталья
Александровна
заведующая
детской консультацией**

**Регистратура
детской консультации
73-3-44**

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО КОРМЛЕНИЮ
РЕБЕНКА
ПОСЛЕ ВЫПИСКИ
ИЗ РОДДОМА**



**МБУЗ ЦРБ
Выселковского района**

Коллектив роддома настоятельно рекомендует Вам продолжить исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев, т.к. оно обеспечивает нормальный рост, развитие детей, не имеет равноценной замены.

Находясь в роддоме, внимательно изучите всю имеющуюся наглядную информацию об исключительно грудном вскармливании.

Продолжайте кормить не по часам, а по требованию ребенка.

Грудное молоко защищает детей от инфекции и различных заболеваний.

В грудном молоке достаточно витаминов, поэтому дети до 6 месяцев не нуждаются в витаминных добавках, фруктовых и овощных соках.

В грудном молоке достаточно количество воды, поэтому ребенку до 6 месяцев при исключительном грудном вскармливании не нужно давать воды даже в жаркую погоду. Просто чаще прикладывайте к груди.

Стимулирует выработку молока гормон пролактин, ночью этого гормона вырабатывается больше. Следовательно, кормление грудью ночью особенно полезно для ребенка и способствует достаточной выработке молока.

Знайте, что ребенок должен восстановить свой вес при рождении за 10-14 дней!

Соблюдайте следующие правила:

- Правильное положение ребенка у груди значительно облегчает кормление. Этому Вас обучили в роддоме.
- Правильно держите грудь, если она большая, не близко к соску, а расположите 4 пальца перпендикулярно грудной клетке снизу, поддерживая указательным пальцем, а большой палец сверху у основания груди.
- Не поддерживайте грудь как «сигарету» или «ножницы» между указательным пальцем сверху и средним снизу. Это может блокировать поступление молока из-за давления на протоки.
- Не заталкивайте сосок ребенку в рот. Придвиньте ребенка к груди как только он широко откроет рот и выдвинет вперед язык и сам возьмет грудь.
- Дайте возможность сосать столько, сколько он хочет. Большинство насыщается через 20-30 минут, а низковесные дети около одного часа.
- Если молока недостаточно, дайте ребенку полностью высосать одну грудь, прежде чем дать ему вторую, так как в последних порциях молока больше жиров и витаминов.
- Не советуем давать ребенку рожок или пустышку. Это может закрепить неправильную технику сосания, и ребенок может отказаться от груди.
- При необходимости дать ребенку через рот дополнительное питание или лекарство, используйте маленькую чашку или ложку.
- Если соски раздражены, то смажьте их после окончания кормления поздним молоком и подержите на воздухе. Даже при наличии трещины в области сосков, грудное вскармливание надо продолжать. Правильное прикладывание ребенка к груди приведет к исчезновению боли, потому что сосок, состоящий только одну треть всей «соски» из молочной железы, уйдет в рот ребенка.

Как определить хватает ли ребенку молока?

- Главным показателем является его спокойное поведение, хорошее эмоциональное состояние.
- Получая достаточное количество грудного молока малыш часто мочится (до 10-15 раз в сутки), испражняется от 1 до 6-8 раз в сутки. Стул его имеет однородную мягкую консистенцию, без неприятности запаха.
- За первый месяц при достаточном питании ребенок набирает в массе в среднем 600 г. За II и III месяц средняя прибавка тела по 800 г., а за тем уменьшается на 50 г.
- При подозрении на недостаток молока можно провести контрольные взвешивания. Более точные данные можно получить если взвешивать ребенка в течение суток после каждого кормления. За норму для детей первых 4-х месяцев жизни принято считать количество молока в сутки, которое равно 1/5 массы тела ребенка.

Если уменьшилась выработка молока...

- Не торопитесь докармливать смесью.
- Успокойтесь и поверьте в то, что лактация восстановится обязательно.
- Продолжайте частое кормление грудью, прикладывайте ребенка к груди через каждые 2 часа и чаще, кормите из обеих грудей.
- Чаще будьте в контакте с ребенком «кожа-к-коже», спите с ним и ухаживайте за ним сами.
- Можно применять специальные лактогенные напитки (отвар крапивы, мяты, семян укропа, душицы, тысячелистника) из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка, настоять 2-3 часа, пить маленькими глотками по полстакана 2 раза в день.
- Для вкуса можно добавить мед, лимон, фруктовый сироп. Помогают грецкие орехи (2 столовые ложки очищенных измельченных орехов и 1 столовая ложка меда залить в термосе кипящим молоком 200 мл, настоять, пить по 1 столовой ложке до 10 раз в сутки).