

# Как сделать грудное вскармливание комфортным?

## Рекомендации по грудному вскармливанию

Блок на 50 листов



# Как сделать грудное вскармливание комфортным?

## Рекомендации по грудному вскармливанию



### Младенцы пьют молоко из груди, а не из соска

Следите за тем, чтобы при кормлении ребенок **захватил ртом** достаточную часть **груди**. Раны на сосках обычно появляются только тогда, когда ребенок сосет только часть соска.

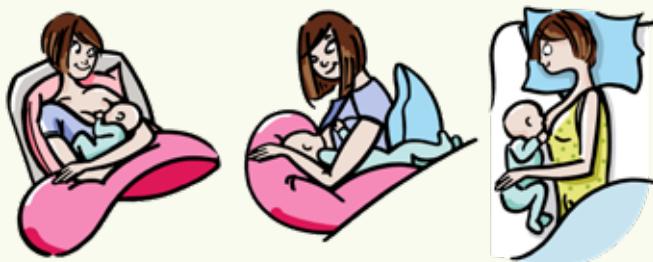
**В идеальном случае должно быть так:**

ваш сосок и большая часть ареолы погружаются в широко раскрытый рот ребенка. Его губы вывернуты наружу. Его язык лежит над нижним зубным валиком. Подбородок касается вашей груди. Если ничего не болит, значит, вы всё делаете правильно. А если всё же присутствует боль, обратитесь за помощью к специалисту по грудному вскармливанию.

### Какая поза для кормления грудью вам подходит?

Кормите грудью в том положении, которое **самое удобное** для вас и вашего ребенка. Если вы чувствуете себя комфортно и ваш ребенок хорошо кушает, значит, вы нашли подходящую позу. Устройтесь поудобнее, чтобы вы могли держать его на руках в течение длительного времени.

**Будь то лежа или сидя:** при кормлении грудью тело ребенка должно быть полностью повернуто к вам. Держите его на руках на уровне груди. Приложите ребенка к груди, чтобы снизить нагрузку на вашу спину. Подушка может обеспечить более удобное положение.



### Кормите грудью тогда, когда ваш ребенок этого хочет

**Кормите по требованию**, то есть всегда, когда ребенок хочет, а не по фиксированному расписанию. Неважно, кушал ли он недавно, днем или ночью. Это означает, что количество молока **подстраивается под чувство голода вашего ребенка** самостоятельно.

Пусть ваш ребенок ест столько, сколько хочет. Предложите ему обе стороны груди. Если он хочет пить только с одной стороны, во время следующего кормления дайте ему сначала другую сторону. Ваш ребенок покажет вам, когда он насытился.



**Знаете ли вы, что** в первые несколько дней после родов происходит перестройка работы молочных желез. Тогда особенно важно давать малышу пить молоко чаще.

### Кулак во рту означает «Я голоден»

Ваш ребенок покажет вам, когда он голоден. Вы поймете это даже по небольшим сигналам: обычно он становится **более беспокойным, начинает чмокать, засовывает кулак в рот**. Он ищет, поворачивает голову туда-сюда, открывает рот. Для вас и для ребенка будет проще, если вы сможете улавливать эти ранние сигналы.



Плач – это уже поздний признак голода. Плачущий ребенок более суетлив, и его труднее уложить. Сначала успокойте его, прежде чем приложить к груди, **понесите на руках, погладьте, пообщайтесь, поговорите с ним**.

### Ребенок получает достаточно питания при грудном вскармливании!

Время от времени бывают дни, когда малышу кажется, что он снова и снова хочет есть, например, когда у него скачок роста. Многие дети также хотят чаще пить грудное молоко в вечернее время. Эти фазы пройдут, и это **не повод для беспокойства о том**, что у вас слишком мало молока.

Напротив: если ваш ребенок часто просит грудь, то и молоко вырабатывается **чаще**. Этот процесс регулируется вашими гормонами. Таким образом ваш организм реагирует на **повышенные потребности** ребенка. И он всегда будет сыт, даже без дополнительного прикорма.



Больше о грудном вскармливании:

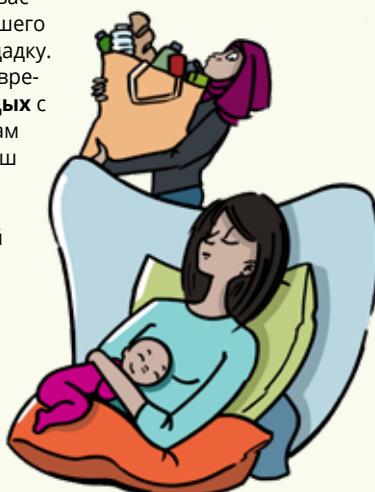


## Восстановление сил в послеродовой период

Кормление ребенка иногда бывает очень утомительным. Поэтому вы должны время от времени позволять себе **отдыхать**, особенно в первые несколько недель после родов.

Возможно, ваши родственники или друзья могут сделать для вас покупки или отвести старшего ребенка на игровую площадку. Тогда у вас будет больше времени на **совместный отдых** с ребенком. Почему бы и вам не поспать днем, когда ваш малыш спит?!

Спокойный послеродовой период помогает сделать грудное вскармливание более спокойным.



## Специалисты по грудному вскармливанию помогут, когда вам понадобится помощь

Дайте себе **время и покой**, чтобы понять потребности своего ребенка в грудном вскармливании. В конце концов, сначала вы должны сработать с ним как одна команда.

**Обратитесь за помощью**, если вы не уверены в правильности грудного вскармливания или испытываете проблемы. Вы можете обращаться за советами к акушерке на протяжении всего периода грудного вскармливания. Если у вас ее нет, обратитесь к специалисту по грудному вскармливанию **в своем роддоме** или к другому местному специалисту по грудному вскармливанию. Вы также можете обратиться к гинекологу или педиатру.

Зачастую достаточно внести всего несколько изменений, чтобы грудное вскармливание стало более эффективным.



## Во время грудного вскармливания питайтесь правильно

При грудном вскармливании следует питаться **регулярно** и не стоит садиться на диету. Это связано с тем, что теперь вам требуется примерно на 500 килокалорий (ккал) больше энергии каждый день.

В отличие от периода беременности, во время грудного вскармливания можно есть всё. Идеальным вариантом является обилие овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и достаточное количество молочных продуктов. Если вы хотите придерживаться вегетарианской диеты, ешьте больше цельнозерновых продуктов, бобовых и орехов.

Пейте много, например, **стакан воды при каждом кормлении**. Во время грудного вскармливания выбирайте безалкогольные напитки.



## В период грудного вскармливания вам нужна поддержка

Даже если вы, будучи партнером, не можете кормить ребенка грудью, есть много вещей, которые вы можете сделать, чтобы поддержать свою партнершу в период грудного вскармливания. Спросите у нее, что ей нужно, **будьте рядом**. Подбадривайте ее, если в какой-то день кормление грудью не будет получаться.

Освободите ее от как можно большего количества повседневных забот, когда и где это будет получаться с учетом вашей работы. По очереди носите, утешайте и успокаивайте малыша. Вы также можете кормить ребенка сцеженным молоком.



@gesund.ins.leben