

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.

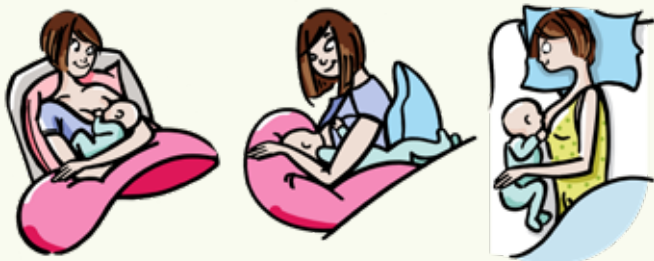
В идеальном случае должно быть так:

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 насытится.



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, **поносите на руках, погладьте, пообнимайте, 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