



Чек-лист по полезным советам для кормящих мам

Рассказы о «молочных» и «не молочных» женщинах, о лактостазах нередко сбивают с толку молодых мамочек. Грудное вскармливание кажется чем-то сложным и неудобным. На самом деле этот процесс является абсолютно естественным и физиологичным, проблема лишь в том, что мамы порой не знают, как грамотно его организовать. Некоторые советы по правильной организации грудного вскармливания, представленные в нашем чек-листе будут очень полезны каждой кормящей маме.

1. В первые дни после рождения малыша установить хорошую лактацию

Лучше всего, если малыша сразу после родов выкладывают маме на живот и прикладывают к груди. Установление контакта «кожа к коже» способствует запуску природных инстинктов и механизма лактации в организме новоиспеченной мамочки.

2. Не докармливать малыша смесью в ожидании прихода молока

Смесь, которую ребенок будет получать через соску, может сыграть плохую роль в лактации. Наевшись смеси, ребенок не захочет сосать грудь, и значит недополучит ценнейшего молозива. Во-вторых, соска на бутылочке может «понравиться» ребенку больше, чем грудь, т.к. высасывать молочко из груди сложнее.

3. Соблюдать правила гигиены без фанатизма

Мыло разрушает естественную защитную пленочку на коже, а кожа сосков и ареолы и без того очень чувствительная и нежная. Отсутствие естественной защиты приводит к тому, что кожа травмируется и трескается. Мыть грудь достаточно 1-2 раза в день под теплой водой.

4. Давать грудь малышу стоит по каждому требованию

Способов что-либо требовать у новорожденного не много, в сущности, он один – плач. На каждое беспокойство и плач мама должна сначала дать грудь. Если малыш отказывается от груди – возможно, его беспокоит что-то другое: ему может быть

жарко, холодно, мокро, дискомфортно, что-то болит.

5. Отказаться от пустышки

Лактация напрямую зависит от сосания груди. Если же ребенок вместо груди получает заменитель в виде пустышки – грудь стимулируется недостаточно, молока становится меньше. Если лактация еще не установилась, использование пустышки способно привести к тому, что кормить мама будет совсем не долго.

6. Во время прикладывания малыша к груди следить за правильностью захвата

Ребенок должен захватывать ротиком не только сосок, но и ареолу – область вокруг него. Его губки при этом оказываются как бы вывернутыми наружу. Неправильный захват – это всегда проблемы с набором веса и заглатыванием лишнего воздуха, а значит, боли в животике.

7. Поддерживать лактацию в ночное время

Гормон пролактин, ответственный за выработку молока, в ночное время вырабатывается в повышенном количестве. Ночные кормления необходимы на протяжении всего периода кормления грудью, а при отлучении их убирают последними. Кормить ночью удобнее всего тогда, когда малыш спит вместе с родителями.

8. Продолжать кормление ребенка в ночное время

В современном мире уже разработаны препараты, совместимые с грудным вскармливанием. Если же это сезонная простуда – кормить даже нужно. В молоке содержатся антитела к инфекции, поэтому малыш вместе с молоком получает иммунитет и если происходит заражение – ребенок переносит болезнь намного легче.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?