**Грудное вскармливание.**

 **Основные правила кормления грудью.**

Полноценная, качественная лактация зависит от первых часов после рождения ребенка.
В идеале новорожденного ребенка прикладывают к груди в первые часы после родов, выкладывая его к маме на живот. Тесная связь между матерью и ребенком продолжается, запускаются природные инстинкты, и устанавливается лактация. Сначала грудь вырабатывает не молоко, а молозиво – ценнейший питательный продукт, «первая прививка малыша», которая содержит множество ферментов, витаминов, антител, белков, жиров, углеводов в том идеальном наборе, который не сможет дать никакой искусственно придуманный препарат.

Не нужно докармливать ребенка смесью, пока не установится лактация.

Усиленная гигиена способна навредить.
Мыло смывает естественную защиту кожи и делает более чувствительными соски и ареолы, что может их травмировать впоследствии, а кормление с трещинами сосков доставляет очень болезненные ощущения. Тем более, многие моющие средства содержат парфюмированные отдушки, перебивающие натуральный материнский запах, что может вызвать беспокойство малыша. Если мыть грудь 1-2 раза в день теплой водой, этого будет вполне достаточно, чтобы поддерживать грудь в чистоте.

Кормить ребенка по требованию.
Понять, что ребенок чего-то хочет, можно по его плачу. Как только малыш выразил беспокойство, начал хныкать – предложите ему грудь. Если он не голоден, то рассмотрите другие причины – ему может быть жарко, холодно, нужно сменить подгузник, колики и др. Однако чаще всего малыш у груди успокаивается. Забирать грудь не нужно, лучше дождаться, пока кроха сам выпустит сосок.
Первый месяц малыш способен часами пребывать у груди, но это не значит, что он голоден. Просто грудь – отличный «антидепрессант», и малыш спокоен, когда чувствует материнское тепло.

В допаивании водой при грудном вскармливании нет необходимости.
Грудное молоко содержит 80% воды и неоднородно по составу: переднее молоко – это питье для малыша, а заднее – его еда. Выпитая вода займет пространство желудка, ребенок меньше высосет молока из груди, а это скажется на продуктивности лактации.

После каждого кормления нет необходимости в сцеживании.
Новую грудь дают не чаще, чем через два часа.
Это требование справедливо потому, чтобы ребенок получал оба вида молока – переднее и заднее. Часто сменяя грудь, вы не даете ребенку возможности получить питательные вещества в полном объеме, которые находятся в заднем молоке, а это может сказаться на прибавке в весе.

Не спешите с прикормом.
До полугода ребенку не нужна другая пища, корме маминого молочка. Да и в более позднем возрасте прикорм требуется для знакомства с новыми вкусами и текстурой еды, а не для того, чтобы восполнить недостающие питательные вещества. Раннее введение прикорма может свести на нет грудное вскармливание.

Кормите ребенка в разных положениях.
Таким образом, малыш будет высасывать молоко из всех долек груди, это будет отличной профилактикой застоя молока.

Длительность грудного вскармливания – минимум до года.
Необходимо следить за тем, как малыш захватывает сосок.
Чтобы эффективно высасывать молоко из груди, малыш должен захватывать губами не только сосок, но и ареолу. Причиной неправильного захвата может быть недобор веса и заглатывание воздуха с последующими коликами.

Ночные кормления – важная часть полноценной лактации.
Пролактин, ответственный за выработку молока, ночью продуцируется в повышенном количестве.

Практически при любых заболеваниях существует группа лекарственных средств, разрешенных к употреблению при кормлении грудью. Даже при сезонной простуде кормить необходимо, так как молоко содержит антитела, и малыш получит иммунитет, а если заболеет, то заболевание будет протекать в легкой форме.

Помните! Грудное вскармливание – важный процесс в жизни ребенка и матери.

Врач педиатр ГУЗ «Липецкая РБ» Е.В.Мартынова.