Автор: admin
28.05.2011 22:48 -

На сколько важно грудное вскармливание?

Грудное молоко – самое лучшее питание для младенца. В нем есть все вещества необходимые для ребенка в первые месяцы его жизни, которые защищают его от различных инфекций, снижает риск развития аллергических заболеваний и заболеваний органов пищеварения, способствует гармоничному развитию и формированию нормального интеллекта в будущем. Кормление грудным молоком позволяет сохранять более тесный контакт с матерью.

Кормящая мать должна правильно питаться и достаточно отдыхать. В меню должны быть включены различные каши (гречневая, овсяная, рисовая), компоты, мясо птицы или рыбы, сыр, творог, молоко, яйца, фрукты, овощи. Не стоит принимать в пищу чеснок, лук, хрен, специи, т.к. эти продукты придают молоку неприятный запах и вкус.

При введении нового продукта необходимо его немного попробовать и посмотреть реакцию ребенка, если на коже малыша появилась сыпь, следует исключить это продукт из рациона, через некоторое время попробуйте снова.

Для поддержания лактации молодой маме необходимо придерживаться некоторых правил:

- Прикладывайте ребенка так часто как ему это необходимо.

- Делайте регулярно массаж груди. Сверху вниз, надавливающими круговыми движениями передвигая пальцы к соску, затем, придерживая сосок между указательным и большим пальцами, немного вытяните его. Осторожно потрясите грудь, наклоняясь вперед, чтобы помочь молоку спуститься вниз.

Очень хорошо при приеме душа сделать водный массаж рассеянной струей.

- Соблюдать режим дня: сон - 10 часов в сутки, прогулки - 2 часа в сутки.
Комментарии: Со сном, конечно, большие проблемы. Рекомендую спать днём вместе с малышом. Тогда не так чувствуется усталость. А гулять всё равно придётся - ребёнку это тоже необходимо.

- За 30 минут до кормления грудью выпить чай с молоком.

- Поливитамины для кормящих матерей - приём постоянно.

- Душ-массаж по Р.Н.Зейтцу: после кормления ребёнка и сцеживания молока (если Вы это делаете), грудную железу, которой кормили, облить горячей водой (45 градусов) из душа одновременно проводя массаж круговыми движениями от соска к периферии и сверху вниз, при этом сцеживая молоко.
Длительность 5-10 минут. Процедуру проводить 2 раза для левой и 2 раза для правой грудной железы в течение дня.

- Ночные кормления обязательны!

Все это позволит вам успешно кормить малыша столько сколько это необходимо.