

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 этот 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.

Грудное вскармливание. Способы поддержания лактации

Автор: admin

28.05.2011 22:48 -

- 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.