Автор: admin
30.04.2011 03:42 -

Грудное вскармливание.

Грудное молоко – самая естественная пища для ребёнка. Если Вы не намерены долго кормить грудным молоком, важно несколько первых месяцев давать ребенку грудь, ведь с молозивом, малыш получает иммунитет против всех болезней.
При грудном вскармливании ребенок на много реже страдает желудочными расстройствами, аллергией и газами. Так же **грудное вскармливание** сильно облегчает жизнь самой матери, дает больше свободного времени. Вам не надо каждый раз идти стерилизовать бутылочку, кипятить воду, охлаждать и подогревать молоко.

При всем этом грудное вскармливание-это огромная экономия средств.
Кормление грудью налаживает некую особенную связь между матерью и ребенком. В большинстве случаев женщина получает удовольствии от кормления. Она дает ребенку то, что никто в мире не способен ему дать.
Многие женщины бояться испортить свою фигуру кормлением грудью, но для этого нет необходимости набирать вес, требуется просто хорошо питаться, чтоб избежать истощения организма самой матери. Считается, что **кормление грудью** портит молочную железу, она может опуститься, растянуться и стать плоской. На самом деле молочная железа увеличивается во время беременности и остается такой на весь период кормления, потом размер ее становится прежним.

Если у вас не первый ребенок, то случается, что грудь теряет форму после окончания кормления, но так же такое может случиться из-за лишнего веса, с возрастом или если у вас есть наследственная предрасположенность, не как не связанная с беременностью.
Часто женщины с маленькой молочной железой считают, что не смогут кормить ребенка. Это не так. В процессе беременности любая молочная железа развивается и увеличивается, так что у таких женщин имеется вполне достаточно молока.
Бытует мнение, что впервые недели, после родов, женщина сильно устает от кормления грудью. Действительно женщина может почувствовать себя плохо, но те мамы, что не кормят грудью, чувствуют себя не лучше. Потому что организм должен постепенно восстановить свои силы и приспособиться к новому состоянию.
Мать может вести нормальный образ жизни. На пример работать. Вы пропускаете максимум два кормления, сцедите молоко заранее, в холодильнике оно может оставаться стерильным в течение двадцати четырех часов.
Обычно кормящая мать может питаться как обычно, нужно конечно исключить продукты, которые могут давать аллергию. Конечно, **питание кормящей матери** должно включать много микроэлементов. На пример кальций, который необходим для формирования костей ребенка.

Если ребенок не получает достаточно кальция из молока, он компенсирует его материнскими запасами. Так что вам необходимо потреблять все микроэлементы в двойне, для малыша и себя.