



Рекомендации для хорошего начала грудного вскармливания:

1. Приложи ребёнка сразу на грудь, как только родился. Так как после 2 часов со времени родов малыш уже уснет и его интерес уменьшится, а привыкание к маме ослабнет.
2. Первое молоко из груди называется "молозиво", это "жидкое золото" содержит все питательные вещества для первых дней жизни малыша и придаёт все необходимые элементы для его иммунной системы. Новорожденный рождается с желудком размером в шарик, поэтому молозиво очень концентрированное и выделяется в маленьком количестве. С питательной точки зрения этого достаточно твоему малышу.
3. Корми грудью по запросу малыша. Предлагай грудь малышу каждый раз как только видишь его интерес, не жди пока заплачет. В течение первых недель малыш сосет грудь 10-12 раз в день. Новорожденные не понимают пока что распорядка дня.
4. Пусть малыш сам остановит процесс, как только полностью освободит грудь и высосет молоко с должным содержанием жиров.
5. Избегай использование сосок, насадок для груди, бутылочек. Они сбивают с толку при всасывании, уменьшают приёмы грудного кормления и негативно влияют на твое появление молока.
6. Не давай другой жидкости, кроме грудного молока, которым сможешь по-настоящему накормить, наполнив желудок малыша и уменьшить его аппетит.
7. Наблюдай за позой и за держанием малыша за грудь, если надо поправляй во время кормления. Помни, кормление не приносит боли, в противном случае спроси помощи.
8. Запомни, твоя грудь успокаивает многие потребности ребенка, не только голод. При кормлении малыш обретает покой и сон. А также только крепнут материнские узы с малышом.
9. Держи контакт с малышом с самых первых минут рождения. Это поможет тебе узнать лучше его потребности и придаст уверенности.
10. Найди свое спокойствие и расслабление, другие дела могут подождать. Отдыхай вместе с малышом, чтобы передать ему свой покой. Слушай себя и слушай своего ребенка