МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Я КОРМЛЮ ГРУДЬЮ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

Усталость кормящей мамы

Первые недели с новорожденным малюткой – это далеко не отдых, ведь в этот период дитя полностью зависит от Вас. При кормлении грудью ко всем прочим заботам добавляются физическая усталость и нервное напряжение.

Как снять напряжение?

- *Устраивайте себе регулярные передышки. Спите днем в унисон с ребенком. Во время сна вырабатывается наибольшее количество пролактина.*
- *Помните, кормящая мама занимается в основном ребенком, а не домом, и окружающие ухаживают за ней.*
- *Научитесь жить вместе с ребенком, а не разрываться между потребностями всех членов семьи.*
- *Очень важна поддержка мужа. Введите ритуалы «отец-ребенок» (вечернее купание, переодевание подгузников). Вовлекайте мужа в процедуру кормления грудью (он может подержать младенца для срыгивания).*
- *Предусматривайте время для общения с мужем наедине (например, просите дедушку или бабушку вывезти ребенка на прогулку).*
- *Если Вы сталкиваетесь с психологическими трудностями, не стесняйтесь обсудить их с психологом или специалистом по грудному вскармливанию. А с частью вопросов Вы справитесь сами, если признаете их существование и измените свое отношение к ним.*

Кормите с удовольствием!
Наслаждайтесь бесценными и неповторимыми минутами, находясь рядом со своим малышом!

Составитель – И.А. Солодовниченко, врач-психотерапевт,
руководитель Школы будущих родителей
Свердловского областного центра медицинской профилактики

Рецензент – Т.А. Букина, заведующая отделением поддержки грудного вскармливания
Свердловского областного центра планирования семьи,
национальный эксперт Инициативы «Больница, доброжелательная к ребенку»

Свердловский областной центр медицинской профилактики
предлагает посетить Школу будущих родителей
Наш адрес: 620075, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 8-Б
Предварительная запись по телефону: 371-15-45

Известно, что момент рождения надолго остается в памяти ребенка. Стресс, пережитый в период родов, заставляет организм младенца работать с огромным напряжением. Ему нужно помочь приспособиться к резкой смене обстановки.

Как помочь малышу?

Самая эффективная материнская помощь – это кормление грудью. Когда малыша сразу после рождения выкладывают на живот к маме, он успокаивается, потому что снова ощущает ее любовь, тепло ее кожи, слышит хорошо знакомое биение ее сердца. Во время кормления грудью новорожденный как бы снова соединяется с мамой, ведь они были единым целым на протяжении 9 месяцев.

Грудное вскармливание – очень деликатное управление эмоциями ребенка. Грудное молоко содержит гормоны, влияющие на психику ребенка успокаивающе. Оно способствует оптимальному развитию центральной нервной системы и психики ребенка. Дети, которых мама кормила грудью, в дальнейшем преуспевают в физическом и интеллектуальном развитии, отличаются покладистостью, уверенностью в себе. Они более самостоятельны и контактны.

Преимущества грудного молока для ребенка:

- *Легко усваивается, обладая уникальными питательными свойствами.*
- *Содержит факторы, защищающие ребенка от инфекции.*
- *Препятствует развитию диатеза, рахита и анемии.*
- *Способствует гармоничному росту и развитию.*
- *Обеспечивает хорошее самочувствие ребенка, даря гормоны радости. Эмоциональный контакт с матерью при кормлении грудью способствует благополучному психоэмоциональному развитию и формированию положительных черт личности ребенка.*
- *Предупреждает многие заболевания в старшем возрасте (сахарный диабет, ишемическую болезнь сердца, бронхиальную астму и др.)*

Преимущества грудного вскармливания для матери:

- *Предупреждает послеродовые кровотечения, способствуя сокращению матки.*
- *Предупреждает невротические реакции, способствует налаживанию дружных и прочных отношений в семье.*
- *Помогает избежать новой беременности в первые месяцы после родов.*
- *Снижает риск развития злокачественных новообразований молочной железы и яичников.*

Матери, кормившие ребенка грудью, остаются более внимательными, ласковыми и заботливыми по отношению к ребенку, чем мамы, кормящие из бутылочки.

Принципы оптимального грудного вскармливания

- *Начинать грудное вскармливание в течение первого часа после рождения ребенка.*
- *Находиться постоянно рядом с ребенком (ребенок «под крылом матери»).*
- *Давать грудь по требованию ребенка, в том числе в ночное время.*
- *Соблюдать технику прикладывания к груди.*

- *Кормить ребенка только грудным молоком в течение первых 6 месяцев.*
- *Не использовать средства, имитирующие грудь матери (соски, пустышки).*
- *Продолжать грудное вскармливание до 2-х лет, не забывая вводить соответствующие возрасту продукты прикорма.*

Что необходимо для успешного кормления малыша

- *Выбрать удобную позу. Если Вы кормите сидя, важно, чтобы спина была расслаблена. Под ногу нужно поставить скамеечку или пуф.*
- *Создать спокойную обстановку. Телевизор лучше выключить. Можно поставить приятную музыку. Вам нужно сосредоточиться на своем малыше.*
- *Если Вам доставляет удовольствие стакан горячего напитка (чай, чай с молоком) перед кормлением, позволяйте себе это.*

Ваше настроение, душевное состояние тонко чувствует ребенок. Кроме того, в состоянии комфорта выделяется «гормон любви», способствующий выработке молока.

Как правильно расположить ребенка у груди?

- *Ребенок всем корпусом повернут к телу матери «живот к животу» и прижат ней.*
- *Нос ребенка находится напротив соска.*
- *Подбородок упирается в грудь.*
- *Рот ребенка широко открыт, при этом язык выдвинут вперед.*
- *Нижняя губа ребенка вывернута наружу.*
- *Над верхней губой виден небольшой участок околососкового кружка, снизу он практически не виден.*
- *Заметно, как ребенок делает медленные, глубокие сосательные движения, при этом видно, как сокращается его височная мышца.*
- *Слышно, как ребенок глотает молоко.*
- *Ребенок расслаблен и доволен, в конце кормления наступает состояние удовлетворения.*
- *Женщина не испытывает никаких болезненных ощущений.*

Неправильное прикладывание

Правильное прикладывание