***Советы маме по грудному вскармливанию***

*"У новорожденного ребенка есть только три потребности: тепло рук матери, пища из её груди, и чувство защищенности в осознании, что мама рядом. Грудное вскармливание удовлетворяет все три."*

 *Г. Дик-Рид*

***Аргументы в пользу грудного вскармливания:***

* *Грудное молоко содержит все, что необходимо вашему малышу: белки, жиры, лактозу, витамины, железо, минералы, воду и ферменты — причем именно в тех количествах, которые необходимы для оптимального роста и развития конкретно вашего ребенка.*
* *В грудном молоке содержатся вещества, которые предотвращают размножение в кишечнике патогенных бактерий, вызывающих желудочно-кишечные заболевания, диарею.*
* *Дети, вскормленные грудью, меньше страдают от респираторных инфекций; кроме того у них снижается риск развития аллергии, экземы, астмы, желудочно-кишечных расстройств.*
* *Грудное молоко имеет правильную температуру и не нуждается ни в какой подготовке. Оно всегда доступно для вашего ребенка. Не надо мыть и стерилизовать бутылочки, подогревать и разводить — можно просто дать грудь.*
* *Грудное вскармливание — это больше чем просто питание. Оно укрепляет эмоциональную связь между ребенком и мамой, вызывает тепло, любовь и привязанность.*

***Правильное прикладывание к груди:***

* *маме не больно*
* *ротик малыша широко открыт*
* *губы вывернуты наружу*
* *подбородок малыша касается груди матери*
* *ареола почти полностью находится во рту ребенка (примерно 2-3 см ареолы вокруг соска, снизу чуть больше, чем сверху)*
* *щечки и кончик носа прикасаются к маминой груди*
* *кроме глотания, сопения и равномерного дыхания не слышно других звуков (причмокивание, подсоса воздуха и т.д.)*
* *сосок после кормления может быть немного вытянут, но остается такой же округлой формы и того же цвета, как до сосания*

***Неправильное прикладывание к груди:***

* *ротик ребенка только немного приоткрыт или открыт недостаточно широко*
* *во рту малыша находится только сосок (можно видеть всю ареолу), губы вытянуты трубочкой*
* *одна или обе губки завернуты внутрь*
* *подбородок малыша не касается груди*
* *носик слишком сильно прижат к груди (дыхание может быть затруднено), либо ребенок слишком далеко от груди*
* *мама испытывает боль при кормлении*
* *слышны звуки подсасывания воздуха, причмокивание*
* *малыш часто отрывается от груди для вдоха*
* *сосок после кормления сплюснут, скошен или выглядит поврежденным*

***КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ — ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ УСПЕШНОГО КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ. НЕ БОЙТЕСЬ «ПРИУЧАТЬ К РУКАМ»!***

***Вы даете ребенку чувство защищенности, надежности, уверенности.***

*Чем больше ребенок чувствует маму рядом, тем быстрее он захочет обследовать окружающий мир.*

*Признаки, что ребенка пора приложить к груди:*

* *ребенок проявляет беспокойство, крути головой, сжимает кулачки*
* *малыш пытается присосаться ко всему, до чего может дотянутся (ручки, край пеленки)*
* *открывает рот, причмокивает, высовывает язык*
* *сон ребенка из глубокого становится поверхностным*
* *плач — последний «аргумент» ребенка, когда все остальные сигналы были проигнорированы.*