



Инфо-комикс

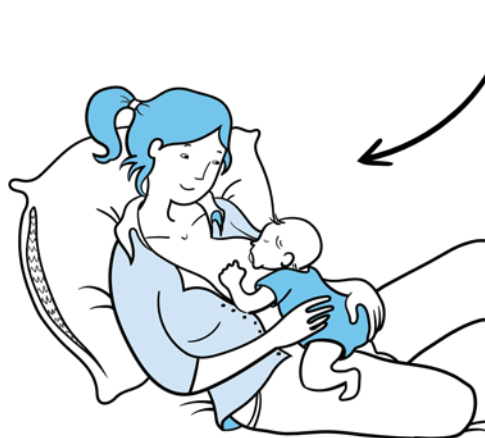
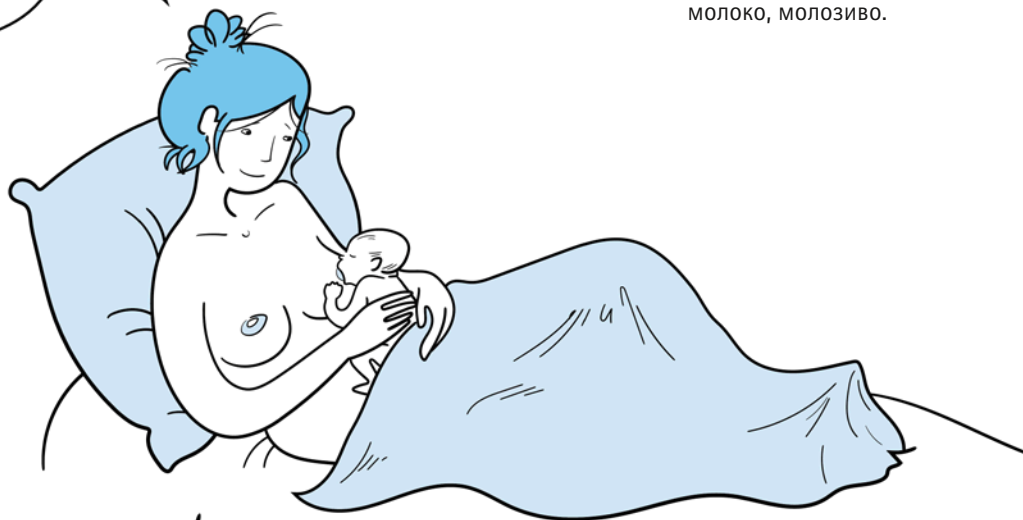
Грудное вскармливание новорождённых в картинках

Начало грудного вскармливания



В первый час после рождения большинство младенцев очень активны. Если возможно, оставьте малыша в телесном контакте с Вами. Уже сейчас можно приложить малыша к груди.

Для этого удобно откиньтесь назад. Ваш младенец лежит на Вашем животе животиком вниз. Обнимите малыша, как в гнёздышке. Гравитация придает Вашему ребёнку надежную опору. Малыш ищет и сам находит грудь, сосёт и пьёт ценное первое молоко, молозиво.



Вообще, в первые недели после рождения Ваш младенец лучше всего пьёт из груди, когда лежит живот к животу к Вам. В этом положении малыш как следует захватывает грудь и ареолу вокруг. И у Вас ничего не болит, Вы расслаблены в положении полулёжа, а Ваш малыш хорошо глотает.

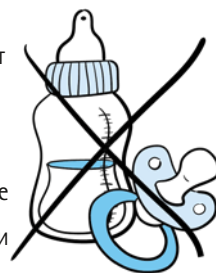
Молозиво – настоящий энергетический коктейль: оно содержит все питательные вещества для Вашего малыша и укрепляет его иммунитет. Спустя пару дней молоко меняется, его становится больше и оно подстраивается под потребности Вашего младенца.

Как образуется грудное молоко?

Каждый раз, когда Ваш малыш сосёт грудь, Ваш организм производит гормоны, которые создают и выделяют молоко. Если Вы часто прикладываете малыша, то и молока производится больше. Объятия с малышом без помех и, вообще, покой поддерживают производство нужных гормонов.

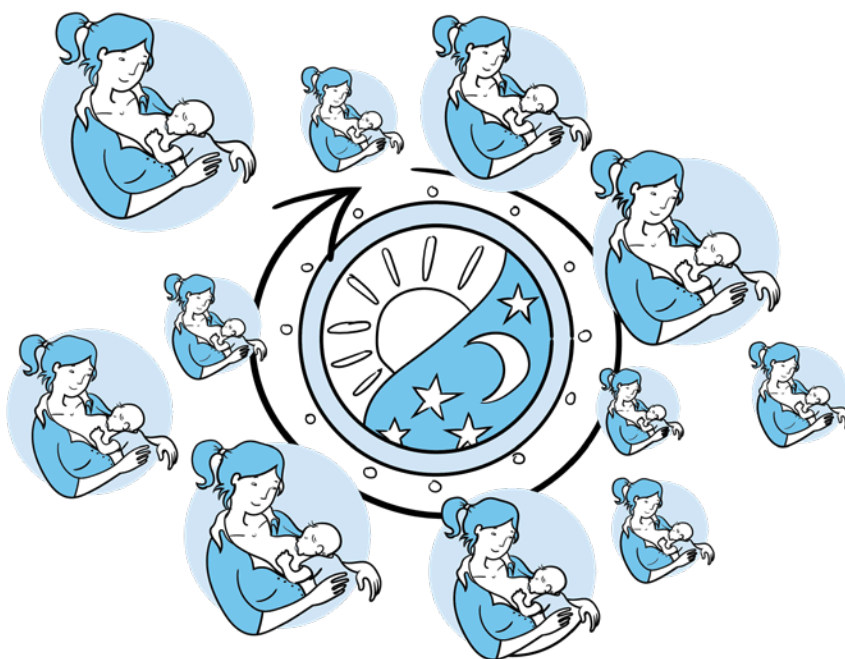


Когда Ваш малыш сосёт соску или бутылочку, то он меньше пьёт из груди – так производится меньше молока. Потому лучше избегать сосок, особенно в первые недели после рождения.



Когда кормить?

Это Вам покажет Ваш малыш: ищет, сосёт, причмокивает и становится беспокойным. Сейчас время кормить. Плач – очень поздний сигнал кормления. Если Вы сразу реагируете на первые сигналы, Вы поддерживаете у малыша чувство доверия и надежности окружающего мира. Можно прикладывать ребенка и просто, когда грудь наливается и болит.



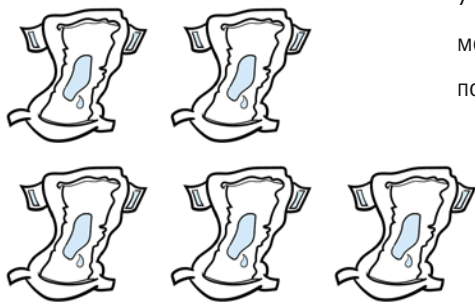
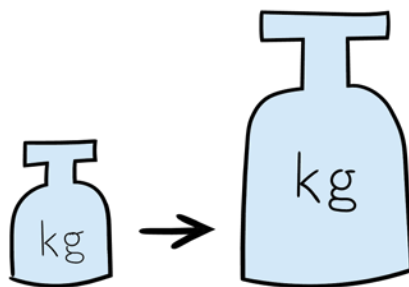
Как часто кормить?

Кормите малыша часто, по требованию, днем и ночью. У Вашего младенца маленький желудок, и грудное молоко быстро усваивается, потому он и пьёт часто. Ребенок может сосать только одну грудь или обе, или же даже по нескольку раз обе – как Вам обоим подходит. Нет необходимости в соблюдении минимальных интервалов или в чётком режиме.

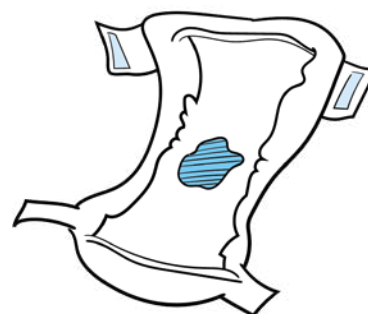


Хватает ли молока ребёнку?

Ваш малыш удвоит вес спустя три-четыре месяца после рождения.

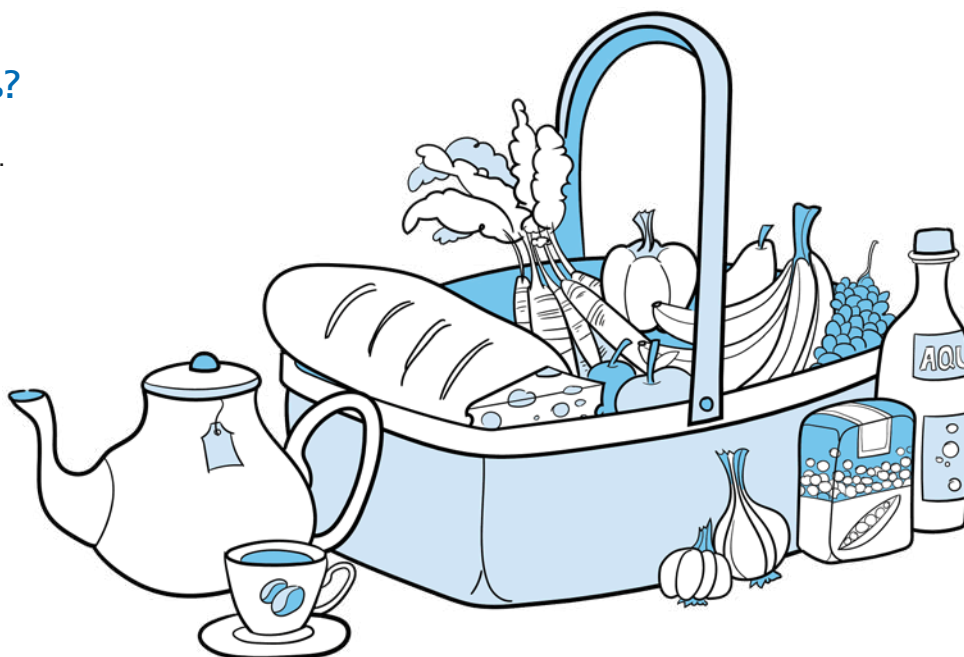


Ежедневный отчет дают Вам подгузники: начиная с третьего-четвертого дня, в первые недели у Вашего младенца будет как минимум три испражнения в день и по пять-шесть мокрых подгузников. У грудничков постарше испражнения могут быть и по несколько раз в день, и по разу в две недели (и даже дольше).



Какую диету соблюдать?

Вы можете есть все, что Вам нравится. Пейте столько, сколько хотите. Нет надобности в особых продуктах питания или напитках.





Как быть ночью?

Большинство малышей пьёт по несколько раз за ночь. Организуйте ночной сон так, как удобно Вашей семье. Если Ваш малыш спит рядом с Вами, то соблюдайте эти пункты:

- некурящее окружение
- прохладный воздух, без перегрева
- твёрдый матрас, ограниченные стороны кровати, поменьше подушек и плюшевых игрушек вокруг
- ребёнок родился в срок
- кормление по требованию днем и ночью
- ребёнок спит предпочтительно на спине и рядом с матерью
- родители не употребляют алкоголь или успокоительные средства

На помощь, я ничего не успеваю!

Забота о младенце – как круглосуточное дежурство! Это уже очень много. Спокойный послеродовой период поможет наладить грудное вскармливание. Принимайте предложения помощи по приготовлению еды, уборке дома и т.д. Если необходимо, выключайте телефон, откажитесь от встреч, оставьте хозяйство на потом, а многочисленных гостей перенесите на другой раз.



Шаг за шагом к ритму

Ваш партнёр, Ваша семья и хорошие друзья – Ваш тыл, когда Вы кормите Вашего малыша. Неуверенность и усталость сменяются радостью и счастьем. Окружайте себя людьми, которые придают Вам мужества и позволяют Вам найти свой путь. Ведь собственные родители – самые лучшие эксперты для ребёнка.



Вопросы, сомнения, проблемы?

До Вашего консультанта Ла Лече Лиги всего один клик мышки или звонок. Она с удовольствием поможет Вам!



Ла Лече Лига предоставляет информацию о грудном вскармливании и материнстве. Наши консультанты-волонтеры найдут время и помогут Вам найти решение проблем с ГВ. И даже когда все отлично с грудным вскармливанием, приходите на встречи ЛЛЛ, где участницы делятся опытом и поддержкой друг с другом. До ближайшего консультанта Ла Лече Лиги всего один клик мышки или звонок. Консультант-волонтер ЛЛЛ –

такая же мама, как и Вы, и тоже кормила своих детей грудью. Потому ей понятны Ваши вопросы, и она может профессионально поддержать Вас.

На встрече ЛЛЛ Вы познакомитесь с другими мамами грудничков и сможете пообщаться. В непринужденной, неформальной и уютной обстановке.

Консультантов-волонтеров и встречи ЛЛЛ поблизости Вы найдете здесь: www.llrussia.ru/contacts/