Присутствие партнера при родах поощряется в случае его (ее) подготовки к помощи и присутствии при родах.

Первоначально рекомендуется применить немедикаментозные методы обезболивания родов, такие как правильная техника дыхания, использование мяча, массаж, теплые компрессы, холод на спину в случае болей в пояснице и другие, которые оказываются эффективными в большинстве случаев. При неэффективности немедикаментозных методов при Вашем желании, отсутствии противопоказаний и возможности медицинской организации может быть проведена эпидуральная анальгезия. Следует знать, что эпидуральная анальгезия ассоциирована с повышенным риском удлинения продолжительности родов.

**Лактация** — процесс образования молока в молочных железах с возможностью регулярного его выведения. Начинается он под действием определенных гормонов после рождения ребёнка.

Длительность процесса нормальной лактации у женщины находится во временном диапазоне от 5 до 24 месяцев. Количество молока, выделяемого за сутки, может колебаться, в среднем, от 0,6 до 1,3 литров. Пик его выработки наблюдается на первой и второй неделе после родов, затем идет период стабильного выделения, в соответствии с потребностью в нем конкретного ребёнка. Если женщина, в силу каких-либо причин, не прикладывает малыша к груди после родов, то лактация может прекратиться самостоятельно в течение нескольких недель.

Доказано многочисленными научными исследованиями, что материнское молоко самым положительным способом сказывается на развитии ребенка.

**Основные преимущества естественного вскармливания:**
• Выступает полноценным источником питания. Грудное молоко является кладезем белков, жиров, витаминов и других, необходимых растущему организму, полезных макро- и микроэлементов. Содержание полезных в нем веществ может колебаться в зависимости от питания, времени года и общего самочувствия матери. Поэтому крайне важно соблюдать сбалансированное питание, которое будет удовлетворять потребности обоих организмов.
• Служит дополнительной естественной защитой от заболеваний. Следует отметить, что все вирусы и бактерии, поражающие материнский организм, ведут к выработке иммуноглобулинов, в полной мере присутствующих в молоке. Таким образом ребёнок получает сильную иммунную защиту. Более того, грудное вскармливание способствует развитию собственной системы иммунитета, защищающей организм от различных инфекций.
• Является профилактикой аллергических заболеваний. Научно доказано, что продолжительное (более года) грудное вскармливание, в сочетании со сбалансированным питанием матери, является действенной профилактикой пищевой аллергии у детей.
• Способствует правильному формированию прикуса и развитию речевого аппарата. Правильное развитие мышц мягкого неба, которые задействованы в процессе сосания молока, способствуют более легкому воспроизведению звуков, что облегчает становление речи у ребёнка.
• Способствует нормальному физическому развитию ребёнка. Грудное вскармливание помогает обеспечить правильное соотношение жира и мышц в детском организме. Также оно отвечает за соответствие нормам длины и массы тела ребёнка. Дети на полноценном естественном вскармливании обычно не выходят за допустимые границы показателей, определенных для их возраста.
• Обеспечивает эмоциональный комфорт ребёнку. Тесная психологическая связь между матерью и ребёнком, сформированная во время грудного кормления, сохраняется на протяжении всей жизни. Отмечено, что такие дети обычно более спокойны, а впоследствии лучше адаптируются в коллективе и во взрослой жизни