

Материнское молоко является наиболее естественным, здоровым продуктом питания для ребенка. Молоко каждого живого существа имеет такой состав, который соответствует потребностям своих детей.

Если нет медицинской преграды, в течение первых 6 месяцев детей следует кормить только грудным молоком, без каких-либо дополнительных продуктов питания, в том числе воды.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует продолжать грудное вскармливание продолжаться по крайней мере в течение одного года.

Преимущества грудного вскармливания:

- Материнское молоко содержит все необходимые для ребенка белки, жиры, сахар, минералы, а также факторы роста и защитные вещества от инфекционных заболеваний.
- Грудное молоко легко усваивается.
- Вам не нужно готовить материнское молоко, поэтому кормление практично и экономично.
- Грудное вскармливание обеспечивает физический контакт и близость, дети более спокойные.
- Вследствие воздействия гормонов кормящая мать быстрее возвращается к прежнему состоянию.
- У детей, вскормленных материнским молоком меньше возникают такие болезни, как инфекции, аллергии, ожирение, диабет и т.д.

У кормящих женщин менее вероятно появление остеопороза, рака груди и яичников.

В первые дни после выделения темного и калорийного молозива, на 3-6 день появляется переходное молоко, которое заменяется более жидким молоком.

Молоко матерей, имеющих недоношенных или доношенных детей соответствует потребностям их детей и отличается.

В начале и к концу содержание молока изменяется; в начале выделяется богатое глюкозой жирное молоко, в конце лактации выделяется молоко более жирное, обеспечивая ощущение сытости.

Для успешного грудного вскармливания;

Несмотря на то, что кормление кажется естественным и простым методом, матери должны получать обучение, чувствовать уверенность в себе, поэтому нуждаются в поддержке окружающих.

Кормление к груди сразу после рождения ребенка, кормление в такой частоте и продолжительности, какое он желает, включая кормление ночью, обеспечение соответствующего положения может обеспечить обильное молоко в результате.

При эффективном грудном вскармливании;

- Все тело ребенка должно быть повернуто и близко к матери.
- Рот и губы ребенка должны быть широко открыты наружу, таким образом наряду с соском он должен захватывать часть ареолы (коричневый кольцо).
- Наблюдается сосание ребенка с медленным и глубоким интервалом.
- Для того, чтобы ребенок не путался лучше не давать пустышку или бутылку.

Обеспечение грудного молока:

Если мать не в состоянии кормить ребенка во избежание пропадания молока и набухания молочных желез молоко необходимо выдаивать вручную или при помощи устройства.

Дойка вручную: Сначала делается массаж груди. Осторожно потерите ладонями грудь начиная от периферии к соску. Затем таким образом, чтобы большой палец был снаружи, указательный внизу, ареола обхватывается за 2,5 см, и с одной стороны прижимая грудь назад к грудной стенке пальцами выдаивается молоко. Этот процесс повторяется и образуется доение. Теплый душ, теплый компресс облегчает процесс.

Насосы для материнского молока: Имеются мануальные и электрические виды. Принцип пользования заключается:

- Части, соприкасающиеся с молоком должны быть стерилизованы, необходимо вымыть руки,
- Перед и после процедуры нужно делать массаж,
- Насос должен плотно прилегать к груди, но грудь в воронке должна быть свободной.

Хранение грудного молока:

Грудное молоко можно хранить при комнатной температуре в течение 6-8 часов в холодильнике в течение 24-48 часов, в морозильнике сохраняется в течение месяца.

Питание кормящей матери:

- Кормящая мать нуждается в дополнительной энергии 500 калорий. Потребность в калориях может быть выше у худых, работающих и матерей близнецов.
- Правильное питание матерей важно как для собственного, так и для здоровья ребенка.
- Как минимум нужно получать 8 стаканов жидкости (вода, молоко, соки)
- Потребность в кальции обеспечивается молчными продуктами, зелеными овощами, миндалем.
- Железо обеспечивают мясо, бобовые, зеленые овощи.
- Фолиевая кислота содержится в печениях. Зеленых овощах, апельсиновом соке, злаках.

Кормящие матери могут употреблять витамины в соответствии с рекомендацией врача.