

➤ **Прикладывание к груди сразу после рождения, а также обеспечение контакта «кожа к коже» матери и новорождённого.**

Рекомендуется это делать в первый час после рождения. Роды являются большим стрессом как для роженицы, так и для младенца. Контакт «кожа к коже» заключается в том, чтобы раздетого малыша положить на голый торс матери. В этом положении их нужно накрыть одеялом, чтобы не замёрзли, так как у новорождённого ещё отсутствует терморегуляция. Такой контакт даёт возможность новорожденному получить бактерии матери и запустить работу иммунной системы. Кстати, этот метод широко используется для выхаживания недоношенных деток. Вместе с ранним прикладыванием это помогает стабилизировать психологическое и эмоциональное состояние обоих, и даёт возможность скорее наладить процесс ГВ. Так новорожденный адаптируется к окружающему миру, ведь он чувствует тепло мамы, её запах, слышит её сердцебиение. Если по каким-то причинам в первый час это сделать не удалось, то приложить младенца нужно как можно раньше. Если малыш сразу же после рождения не хочет брать грудь, это нормально. Поисковые движения у малыша начинаются спустя 15-20 минут после рождения.

➤ **Совместное пребывание матери и новорождённого в одной палате.**

Это также важно для того, чтобы укрепить связь мать-дитя. Малыш всегда находится под присмотром матери, при любой потребности она сможет быстро её удовлетворить, будь это голод, смена подгузника или же просто желание быть в безопасности.

➤ **Правильное положение у груди.**

Пожалуй, это является основой для начала ГВ. Чтобы грудничок эффективно сосал и опорожнял молочные железы важно, чтобы он правильно захватил сосок.

Заключается это в нескольких правилах:

- Рот младенца должен быть широко открыт. Так будет удобно захватить сосок вместе с ареолой, чтобы при сосании у женщины не возникало дискомфорта. Если ротик будет открыт не так широко, то при прикладывании и сосании женщина будет чувствовать боль, на сосках могут появиться трещины и про этом молоко будет течь гораздо хуже, а значит младенец не будет получать нужного количества молока.
- Сосок должен быть направлен не прямо в рот ребёнку, а вверх. В таком положении малыш захватит большую часть ареолы снизу, чем сверху, а сосок будет направлен к нёбу, после чего включится сосательный рефлекс и кроха начнёт кушать.
- У малыша губки вывернуты наружу, даже можно увидеть слизистую.
- Носик прижат к груди матери. На кончике носа множество нервных окончаний, прижавшись носом, ребенок чувствует маму, ее запах. К тому же прижатый нос позволяет контролировать правильность прикладывания.
- Дополнительно к этому язычок ребёнка должен находиться сверху десны. Если же это не получается сделать, то следует проконсультироваться со специалистом на предмет укорочённой уздечки и при необходимости устранить проблему.
- Механизм сосания молочной железы состоит из того, что кроха сначала выдавливает молочко волнообразным движением язычка от кончика к основанию, а затем высасывает его вакуумом, что значительно отличается от сосания бутылочки, где не нужно прикладывать таких усилий.

➤ **Кормление по требованию.**

Да, действительно, сейчас очень часто можно услышать рекомендации кормить по часам, что пришло к нам с советских времён и до сих пор матери не знают как правильно поступить. Находясь в утробе плод получал питание через плаценту в любое время, потому и ВОЗ рекомендует кормить по требованию: «грудное вскармливание по требованию – то есть так часто, как этого хочет ребенок, днем и ночью». Так же малышу нужна грудь не только для еды, поэтому прикладываться к ней может для других потребностей — почувствовать себя в безопасности, успокоиться или заснуть.

➤ **Продолжительность кормления определяет ребёнок.**

Когда младенец правильно приложен, то дискомфорта не испытывает ни он, ни мать. При таком условии длительность кормления зависит от крохи. Когда он наелся или уснул, то сам её отпустит. Не нужно отнимать её самостоятельно.

➤ **Ночные кормления обязательны**

Материнское молоко всасывается в основном в кишечнике, а в желудке непосредственно створаживается. Так же в молоке есть вещества, которые помогают желудку переваривать его. Ночью малыш добирает все то, чего не хватило днём, а для новорождённого кормления ночью являются наиболее полноценными. Для того, чтобы молоко вырабатывалось, необходим гормон пролактин, для выработки которого необходима стимуляция молочных желез, то есть сосание младенца. И в основном это происходит с 3 часов ночи до 7 утра.

Таким образом, если мать кормит грудничка хотя бы несколько раз за ночь, то это обеспечит достаточное количество молока на весь день.

➤ **Ребёнок на ГВ до 6 месяцев не нуждается в допаивании водой.**

Это хотелось бы прокомментировать цитатой с сайта ВОЗ: «Если поить младенцев водой, это подвергает их риску диареи и недоедания. Вода может быть загрязнена и стать причиной инфекционных заболеваний у младенцев. Это также может привести к тому, что он будет пить меньше грудного молока или ГВ прекратится слишком рано, что станет причиной недоедания. Если давать младенцам воду вместо грудного молока, это также может привести к тому, что впоследствии у матери будет меньше молока.

Грудное молоко более чем на 80% состоит из воды, особенно молоко, которое поступает в начале каждого кормления. Таким образом, обычное прикладывание позволит ребенку удовлетворить жажду, обеспечит дальнейшую защиту ребенка от инфекций и обеспечит его правильный рост. Младенцам в возрасте до 6 месяцев вода не требуется, даже в жарком климате. Это одна из причин, по которой ВОЗ рекомендует, чтобы в течение первых 6 месяцев жизни дети находились исключительно на грудном вскармливании»

➤ **Отсутствие сосок, пустышек и бутылочек.**

Несмотря на маркетинг, который говорит нам о том, что уже давно существуют «пустышки и соски, которые идеально заменяют материнскую грудь», хотелось бы сказать, что это все неправда. Все это не только отличается по качеству, но даже механизм сосания соски и молочных желез совершенно разный. Для того, чтобы поесть из бутылочки не нужно прикладывать много усилий, молоко/смесь льются оттуда сами. Вот почему бывают случаи, когда детки отказались от ГВ в пользу бутылочки после одного раза. Если есть необходимость докормить грудничка, то рекомендуется это сделать из несосательных предметов – шприца (без иглы), ложки, чашки.

➤ **Гигиена молочных желез.**

От наших мам и бабушек можно услышать, что мыть их с мылом необходимо перед тем как покормить и сразу же после. Раньше это сравнивали с мытьём рук перед едой. Но как показывают исследования, эти действия излишни. После родов, на ареолах появляются полезные бактерии, которые являются антисептиками и помогают сформировать здоровую микрофлору кишечника новорождённого. Для женщины такая излишняя чистоплотность тоже вредна тем, что нежная кожа ареолы и сосков будет сухой и появятся трещины. Мыть грудь перед кормлением не нужно. Если же проблем никаких нет, то вполне достаточно ежедневного приёма душа 1-2 раза в день.

➤ **Исключительное грудное вскармливание до 6 месяцев, без введения прикорма и других жидкостей.**

Действительно, младенец на полном грудном вскармливании ни в чем другом не нуждается. Опять же раннее введение прикорма осталось с нами с советского времени, когда детей отдавали в 2-3 месяца в ясли.

Таким образом деткам было необходимо начать усваивать обычную еду как можно раньше. Сейчас первый прикорм целесообразно вводить не ранее достижения ребёнком 6 месяцев.

Вот что об этом пишет ВОЗ: «Грудное молоко способствует сенсорному и когнитивному развитию и защищает младенца от инфекционных и хронических заболеваний. Исключительно грудное вскармливание сокращает смертность детей грудного возраста, вызванную такими общими болезнями детского возраста, как диарея или пневмония и способствует более быстрому выздоровлению.» А значит молодым матерям не следует спешить и делать ввод прикорма слишком рано для грудничка, ведь ЖКТ ещё не готов к взрослой пище.

➤ **Сохранять ГВ до 1,5-2 лет, а при желании мамы и малыша можно дольше.**

Сколько же ходит мнений о том, до какого возраста это допустимо!

После того как детям исполняется годик часто слышим, что молоко «перегорает», становится «пустым», «ничего полезного в нем уже нет». На самом же деле, оно идеально адаптировано для грудничка в любом возрасте.

А вот и мнение ВОЗ: «Грудное молоко является также важным источником энергии и питательных веществ для детей в возрасте 6-23 месяцев. Оно может обеспечивать половину или более всех энергетических потребностей ребенка в возрасте 6-12 месяцев и одну треть энергетических потребностей ребенка в возрасте 12-24 месяцев.» Прежде чем отлучить грудничка в возрасте до двух лет, проконсультируйтесь со специалистами и примите взвешенное решение.