

ГИД ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

◆ **Первое кормление:**

- Приложите малыша к груди в первый час после рождения — это активирует выработку молока и способствует формированию тесной эмоциональной связи.
- Контакт «кожа к коже» помогает малышу быстрее адаптироваться к внешней среде.

◆ **Частота кормлений:**

- Кормите по требованию, не по расписанию: в первые недели малыш может просить грудь до 12–14 раз в сутки.
- Ночные кормления важны для стимуляции лактации.

◆ **Признаки правильного прикладывания:**

- Губы малыша вывернуты наружу, рот широко открыт, подбородок касается груди.
- При кормлении нет боли — если боль сохраняется, обратитесь к консультанту по грудному вскармливанию.

◆ **Возможные трудности и их решение:**

- При трещинах на сосках используйте крем с ланолином и меняйте позу кормления.
- При застое молока чаще прикладывайте малыша и делайте мягкий массаж груди в направлении к соску.
- При появлении температуры или покраснения груди — срочно обратитесь к врачу.

◆ **Питание и режим мамы:**

- Пейте не менее 1.5 л воды в день.
- В первые месяцы избегайте продуктов, вызывающих вздутие у малыша: капусты, бобовых, газированных напитков.
- Сбалансированное питание мамы напрямую влияет на качество и объём молока.

