**Памятка для родителей «Несколько правил успешного грудного вскармливания»**

Всемирная Организации Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ряд правил успешного грудного вскармливания.

Грудное молоко - лучшая пища для ребенка в его первые 6 месяцев жизни, и никаких заменителей для него нет. Каждая женщина должна знать это и принять это как аксиому, если хочет обеспечить своему малышу здоровье и лучшие условия для развития его организма. Собственно, рекомендации предельно четко это поясняют.

1. **Раннее прикладывание к груди** - в течение первого часа после рождения!

2. **Исключение кормления новорожденного из бутылочки** или другим способом до того, как мать приложит его к груди. Это необходимо, чтобы у ребенка не сформировалась установка на любое иное кормление, кроме грудного.

3. **Совместное содержание матери и ребенка в роддоме в одной палате**.

4. **Правильное положение ребенка у груди позволяет матери избежать многих проблем и осложнений с грудью**. Если мать не научили этому в роддоме, ей следует пригласить консультанта по грудному вскармливанию и научиться этому специально.

5. **Кормление по требованию ребенка**. Необходимо прикладывать малыша к груди по любому поводу, предоставить ему возможность сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Это важно не только для насыщения ребенка, но и для его психоэмоционального комфорта. Чтобы чувствовать себя комфортно, малыш может прикладываться к груди до 4 раз в час.

6. **Продолжительность кормления регулирует ребенок**: не отрывайте ребенка от груди раньше, чем он сам отпустит сосок!

7. **Ночные кормления ребенка обеспечивают устойчивую лактацию** и предохранят женщину от следующей беременности до 6 месяцев - в 96% случаев. Кроме того, именно ночные кормления наиболее полноценны и питательны.

8. **Отсутствие допаивания и введения любых инородных жидкостей и продуктов**. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди.

9. **Полный отказ от соски, пустышки и бутылочного кормления**. При необходимости введения прикорма следует давать его только из чашки, ложки или пипетки.

10. **Перекладывание ребенка ко второй груди лишь тогда, когда он высосет первую грудь**. Если мама поторопиться предложить малышу вторую грудь, он не дополучит “позднего молока”, богатого жирами. В результате у малыша могут возникнуть проблемы с пищеварением: лактозная недостаточность, пенистый стул. Продолжительное сосание одной груди обеспечит полноценную работу кишечника.

11. **Исключение мытья сосков перед кормлением и после него**. Частое мытье груди приводит к удалению защитного слоя жиров ареолы и соска, что приводит к образованию трещин. Грудь следует мыть не чаще 1 раза в день во время гигиенического душа. Если женщина принимает душ реже, то и в этом случае нет необходимости в дополнительном мытье груди.

12. **Отказ от контрольных взвешиваний ребенка, проводимых чаще 1 раза в неделю**. Эта процедура не дает объективной информации о полноценности питания младенца. Она только нервирует мать, приводит к снижению лактации и необоснованному введению докорма.

13. **Исключение дополнительного сцеживания молока**. При правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку, поэтому необходимости в сцеживании после каждого кормления не возникает. Сцеживание необходимо в случае вынужденного разлучения матери с ребенком, выхода матери на работу и т.д.

14. **Только грудное вскармливание до 6 месяцев - ребенок не нуждается в дополнительном питании и введении прикорма**. По некоторым исследованиям на исключительном грудном вскармливании без ущерба для здоровья ребенок может находиться до 1 года.

15. **Поддержка матерей, кормивших детей грудью до 1-2 лет**. Общение с женщинами, имеющими положительный опыт грудного вскармливания, помогает молодой матери обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью. Поэтому молодым матерям рекомендуется обращаться в материнские группы поддержки грудного вскармливания как можно раньше.

16. **Обучение уходу за ребенком** и технике грудного вскармливания необходимы современной маме, чтобы она смогла без лишних хлопот с удобством для себя и малыша растить его до 1 года. Наладить уход за новорожденным и обучить технике грудного вскармливания матери помогут консультанты по грудному вскармливанию. Чем скорее мама научится материнству, тем меньше разочарований и неприятных минут перенесет она вместе с малышом.

17. **Грудное вскармливание до исполнения ребенку 1,5-2 лет**. Кормление до года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при отлучении от груди страдают и мать и ребенок.