

# ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ: за и против...

Подготовила  
Яковлева Т.В.  
Медицинская  
сестра КЗР  
2018г.

# Естественное вскармливание – это естественный образ жизни ребёнка

Только в материнском  
молоке содержатся  
питательные  
вещества, которые  
так необходимы  
младенцу



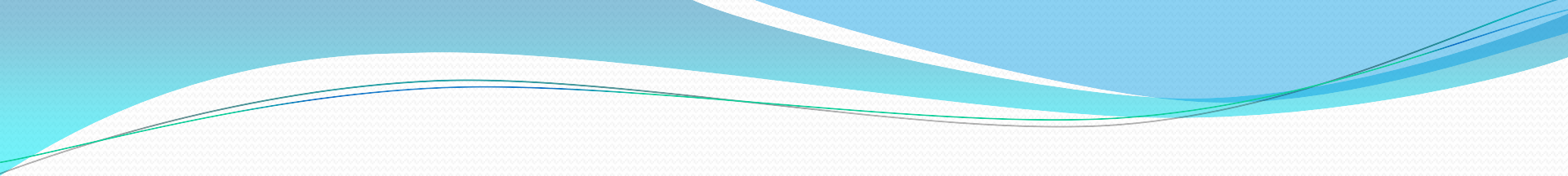
В настоящее время у молодой мамы появилась возможность выбора. Как кормить своего ребенка грудью или из бутылочки?



Многие европейские женщины стремятся к здоровому образу жизни.

Они принимают различные витамины и выбирают экологически чистые продукты питания. А при кормлении своего ребенка предпочитают искусственные смеси. Почему?





Существует несколько распространенных причин, которые иногда превращают естественный для женщины процесс в тяжелую работу и приводят ее к решению отказаться от грудного вскармливания и перевести своего ребёнка на искусственные смеси.

Эти причины - мифы, абсолютно не соответствующие истине....

# Миф 1: Кормить грудью больно...

Если вы испытываете боль при кормлении, то это значит, что ребенок неправильно захватил грудь. В этом случае необходимо отнять его от груди и повторить попытку. Постарайтесь, чтобы ребенок захватывал ртом не только сосок, но и часть ореолы.

Нельзя терпеть боль, пока ребенок ест, иначе могут появиться трещины на сосках.



## Миф 2: Необходимо строго следить за диетой и во всем отказывать себе...

Считается, что кормящей женщине нужна какая-то особая диета.

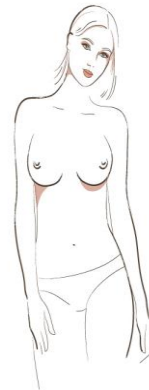
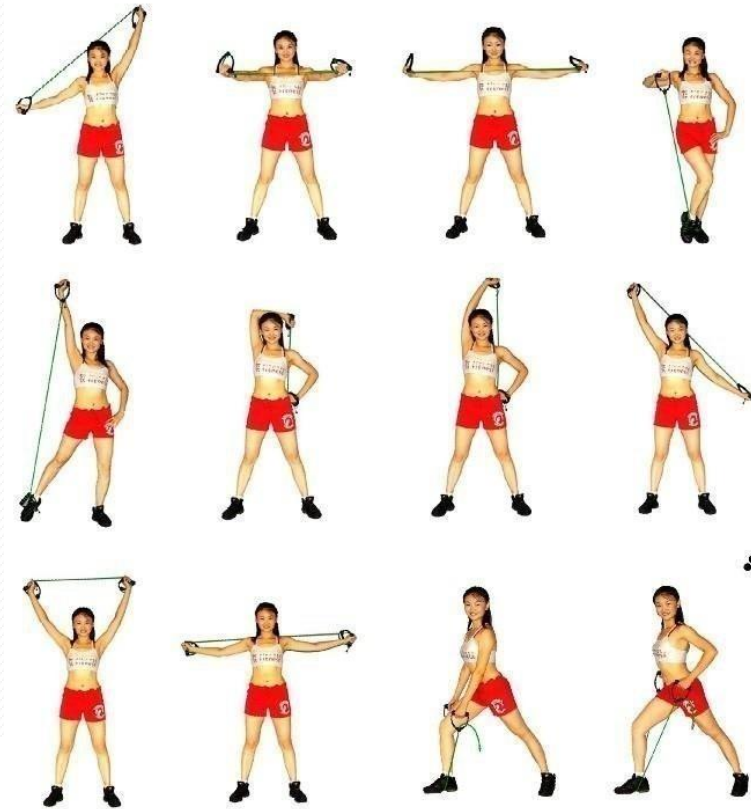
На самом деле, во время кормления грудью есть можно практически всё. Желательно, чтобы пища была полезной и разнообразной. Кстати, это нужно не только ребенку, но и самой маме. Единственное, от чего необходимо отказаться - это спиртные напитки и курение. Они не приносят пользы ни женщине, ни малышу.



## Миф 3: Грудь теряет форму...

Действительно, после родов женская грудь очень сильно меняется. Независимо от того, кормите вы или нет, грудь все равно из детской превратится в женскую. Но это совершенно не означает, что она потеряет форму и станет некрасивой.

Для поддержания ее формы необходимо еще во время беременности выполнять специальный комплекс упражнений.





## Миф 4: Перед каждым кормлением необходимо мыть грудь...

Совершенно не обязательно это делать. Если вы два раза в день принимаете душ, то этого вполне достаточно. Но после каждого кормления желательно смазывать сосок и ореолу капелькой грудного молока, оно лучше всего защищает ребенка от микробов.



## Миф 5: Малышу скорее всего не хватает молока, и невозможно узнать сколько он

**съел...**

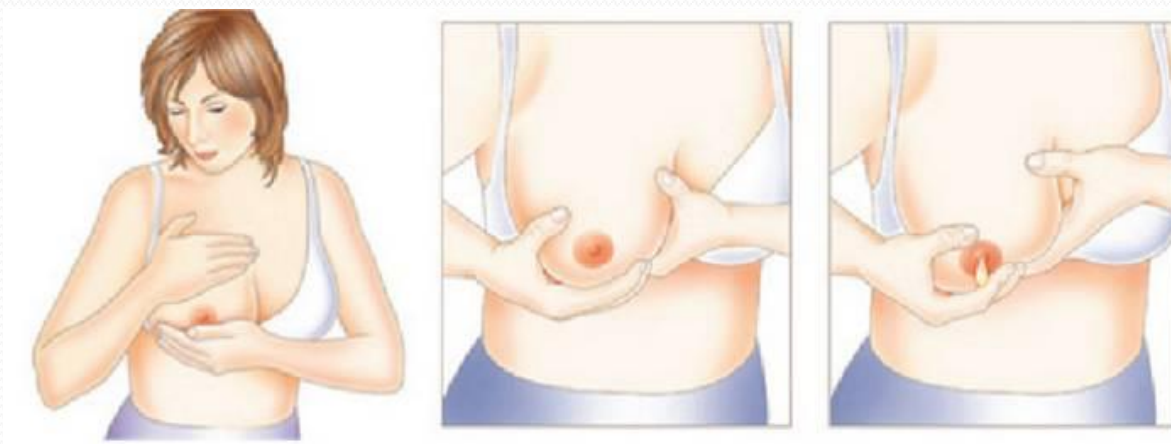
Если вы кормите по требованию, а малыш прибавляет в месяц не менее 500 грамм, и мочится не менее 6 раз в сутки, то нет причин для беспокойства. Грудным молоком невозможно перекармить. Ребенок лучше вас знает, сколько ему нужно молока.

А вот при искусственном вскармливании велика вероятность, что мама будет перекармливать малыша, что может привести к очень печальным последствиям.



## Миф 6: Необходимо после каждого кормления сцеживаться, чтобы избежать застоев...

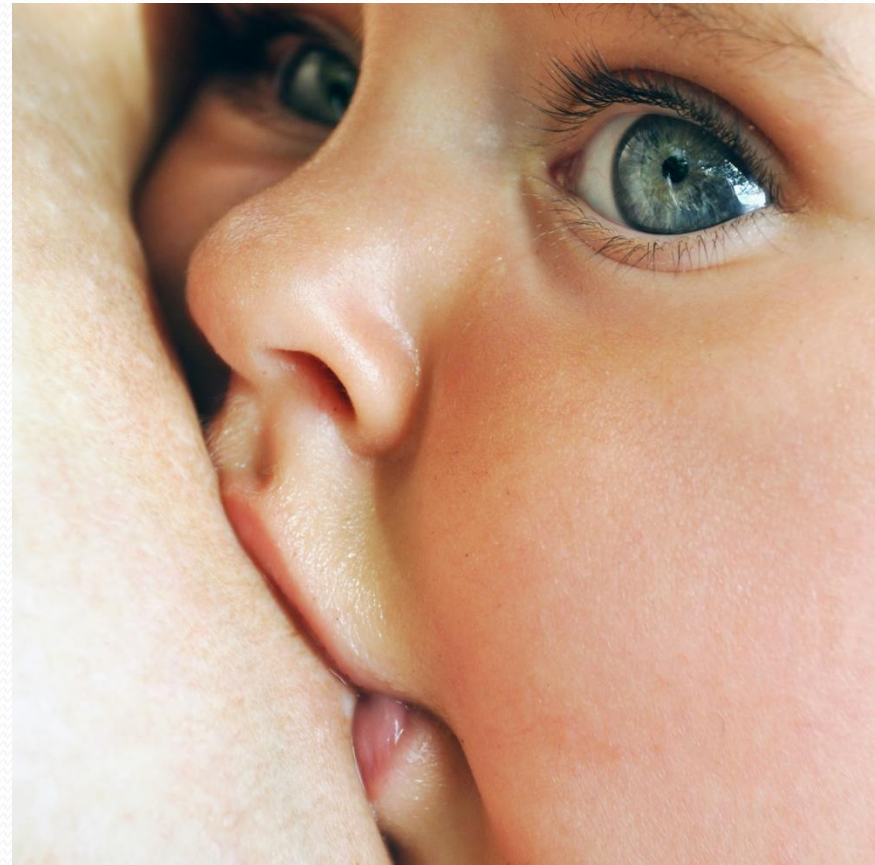
При естественном вскармливании вырабатывается столько молока, сколько необходимо ребёнку. Если кормить по требованию или у малыша уже установился режим кормления, то совершенно не обязательно сцеживаться. Исключение составляют случаи нагрубания молочных желез в течение нескольких дней после родов, когда налаживается выработка молока.



## Миф 7: Постоянно привязана к ребенку...

Действительно, первое время после родов будет трудно оторваться от малыша. Но спустя некоторое время малыш сам установит режим кормления.

Как правило, дети до 6-ти месяцев едят приблизительно каждые 3-3,5 часа.



## **Миф 8: После кесарева сечения нельзя кормить...**

Дело в том, что после кесарева сечения женщина более ослаблена и еще некоторое время находится под действием наркоза. Она не может сразу после родов приложить ребенка к груди. Поэтому молоко может появиться несколько позже. Ребенка все равно необходимо регулярно прикладывать к груди. Придется только найти удобное положение, чтобы не повредить швы в первые дни после операции. Кстати, в последнее время очень часто кесарево сечение делают под местным наркозом (эпидуральная анестезия). В этом случае женщина находится в сознании и сразу после родов может приложить ребенка к груди.

## Миф 9: Кормление грудью препятствует появлению менструации и появляются проблемы с контрацепцией...

Во время кормления грудью можно применять любые способы контрацепции (за редким исключением) и врач без труда подберет вам наиболее эффективный способ. Хотя пока ребенок сосет грудь снижается возможность забеременеть. Как правило, менструальный цикл полностью восстанавливается, только через месяц после прекращения лактации. Многим женщинам, наоборот, нравится такой "отпуск"



## Миф 10: Когда у ребенка появляются зубки, он начинает кусаться...

Дети очень редко кусают материнскую грудь. При правильном захвате груди, даже при наличии всех зубов, ребенок не сможет укусить вас. Ведь он сосет не зубами и не деснами, а языком. А при неправильном захвате груди, ребенок даже без зубов может сильно повредить её. Иногда дети начинают играть с грудью и кусаются. Это происходит, когда ребенок уже наелся, но ему жалко отпустить грудь. В этом случае нужно просто отнять малыша от груди, но не спускать с рук



# Миф 11: Пока кормишь грудью, невозможно похудеть и вернуться в первоначальную форму...

Наоборот, женщины, которые кормят грудью, гораздо быстрее возвращаются к своей прежней форме. Это связано с тем, что кормление грудью способствует более быстрому сокращению матки и возвращению ее в дородовое состояние.

Единственное, что сохраняется на протяжении всей лактации, это большой объем груди.





## Миф 12: Молоко постоянно вытекает из груди, а это некрасиво...

Действительно, молоко немного подтекает из груди. Но, как правило, это происходит при приближении срока кормления, когда грудь переполнена молоком или ночью. Сейчас в продаже большой выбор различных прокладок для кормящих мам и специального белья. Если молоко подтекает постоянно, то очень удобно в бюстгальтер вставлять вкладыши-молокосборники, которые собирают молоко в маленький колпачок. Потом этим молочком, при необходимости, можно докормить малыша.



## Миф 13: Все мамины заболевания передаются ребенку...

При грудном вскармливании у ребенка, во-первых, гораздо выше сопротивляемость к любым вирусам, во-вторых, с материнским молоком он будет получать силы для борьбы с инфекцией.

Конечно при серьезных заболеваниях, когда необходимо применение сильных антибиотиков, действительно, нежелательно продолжать кормить грудью.

При обыкновенной простуде или даже легких инфекционных заболеваниях возможно кормление грудью. Необходимо только учитывать это при выборе препаратов, которые могут попасть в грудное молоко.



## Миф 14: Во время кормления грудью выпадают волосы, зубы и портится внешний вид...

При этом еще говорят, что ребенок высасывает из матери все соки.

Но если принимать витамины для кормящих мам и хорошо питаться, то кормление грудью вряд ли отразится на внешности.

Наоборот, кормление грудью, наверное, самый естественный для женщины процесс и часто говорят, что кормящая мать "просто цветет".

И это действительно так.



# Достоинства естественного вскармливания для ребенка:

- Материнское молоко содержит все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы, в нужном количестве.
- Защищает от болезней: дети, на естественном вскармливании, реже простужаются, страдают от аллергических заболеваний, диареи и отита.
- Процесс кормления грудью дает ребенку чувство уверенности, спокойствия и комфорта.



## Достоинства естественного вскармливания для матери:

- кормление грудью помогает установить контакт с малышом;
- способствует сокращению матки, следовательно, быстрее восстанавливается фигура;
- естественное вскармливание обладает контрацептивным действием, и при соблюдении особых условий препятствует возникновению новой беременности;
- у женщин, кормивших детей грудью, гораздо реже наблюдается анемия, остеопороз, рак яичников и молочных желез



# Совет мамам:

Попробуйте покормить ребенка грудью, возможно, вам понравится.

Если нет, то вы всегда можете заменить естественное вскармливание искусственным. Только вот обратный процесс, к сожалению, невозможен: во-первых, пропадет молоко, во-вторых, ребенок быстро поймет, что питаться через соску гораздо проще.



# И главное:

Кормление грудью – процесс недолговечный, а разорвав контакт с ребёнком в раннем детстве, можно не найти его в будущем.

Выбор всегда за Вами....

