

Кормление грудью.

- **Грудное, или естественное вскармливание** — форма питания новорождённого человека, является единственным физиологически адекватным питанием новорождённого и грудного ребёнка.



Подготовка молочных желёз, сосков к кормлению грудью

Для будущей мамы крайне важно подготовить молочные железы для лактации. Эту подготовку нужно начинать за 1,5-2 месяца до родов. Подготовка молочных желёз к кормлению ребёнка состоит в ежедневном обмывании их во время беременности утром и вечером водой комнатной температуры, вытирании махровым полотенцем и воздушных ваннах перед сном в течение 10-15 минут.

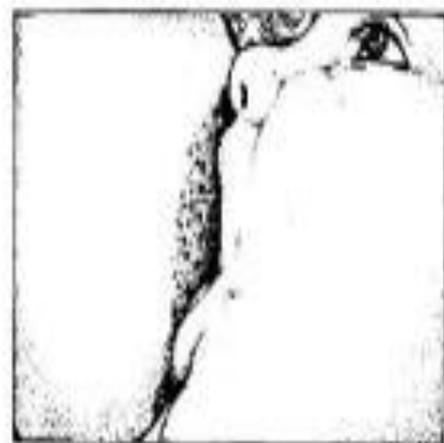
Крайне важен массаж молочных желёз и подготовка сосков. Но массаж груди надо делать осторожно – это может вызвать сокращение матки. Для проведения массажа необходимо вымыть руки с мылом и вытереть их досуха; перед зеркалом в обнажённом до пояса виде приступить к массажу. Массаж проводится всей кистью руки без нажима. Движения должны быть медленными и безболезненными.

Продолжительность его не должна превышать 2-3 минуты:
Поглаживание 2-мя руками от околососкового кружка, не затрагивая его, к периферии.

Круговые поглаживания одной рукой, не затрагивая соска и околососкового кружка.



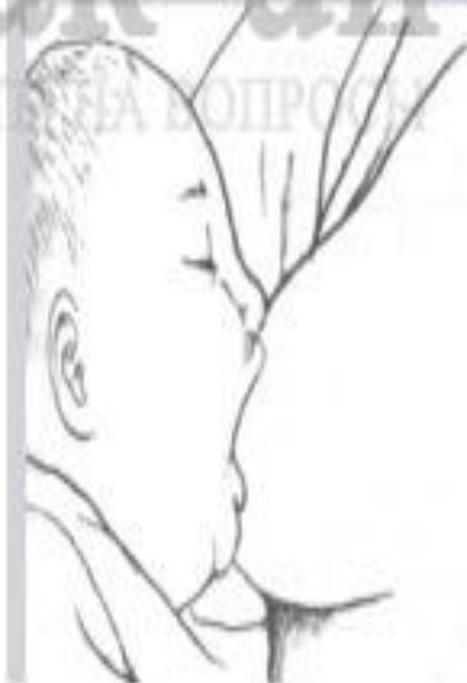
Как правильно кормить грудью?



пощекочите губки ребенка



ребенок открывает рот



Как
ОТВЕТЬ НА ВОПРОС

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЛАКТАЦИИ

1. Руки согните в локтях на уровне груди, ладони соедините, пальцы при этом направьте вверх. На счет 1-2 сильно вжимайте ладони друг в друга, на счет 3-4 расслабьте их, не меняя при этом положения рук.
2. Опуститесь на четвереньки, голову поднимите вверх. В таком положении двигайтесь по квартире. Вы достигнете большого эффекта, если во время гимнастики снимите бюстгальтер.
3. Прямые руки разведите в стороны, затем скрестите перед собой и опять разведите. С каждым махом поднимайте их все выше. На счет 10 скрестите руки над головой. Постепенно вернитесь в исходное положение.

Одежда для кормления и кормящих матерей



Существуют специальная одежда и нижнее белье для кормящих матерей. Как одежда, так и нижнее белье для кормления сконструирована таким образом, что для кормления открывается лишь небольшая часть груди, достаточная для прикладывания малыша. В случае одежды (футболки, туники, платья и пр.) грудь, живот и спина матери остаются закрытыми, что позволяет сохранить тепло. В такой одежде существуют различные варианты обеспечения доступа к груди («секреты кормления»).