

Подготовка к кормлению грудью

От того, где и как вы кормите малыша, в очень большой степени зависит, будет ли процесс кормления приятным как для вас, так и для ребенка.

- ✓ **Заручитесь поддержкой близких.** По возможности, переложите часть хозяйственных обязанностей на мужа или других членов семьи, особенно в первые несколько недель, пока режим кормления не установился.
- ✓ **Устройтесь с комфортом.** Выберите удобное место - пусть это будет диван, кровать или кресло, при желании можно приглушить освещение и включить негромкую успокаивающую музыку.
- ✓ **Подготовьтесь.** Чтобы не прерывать кормление, приготовьте заранее и держите поблизости салфетку (на случай, если малыш срыгнет), теплый компресс для груди, что-нибудь для еды и питья, подушки под спину и под руки. Отключите телефон, чтобы не отвлекаться.
- ✓ **Питайтесь правильно.** Кормящие мамы часто испытывают повышенную жажду. Лучше всего утоляет жажду вода. Однако запасы жидкости можно восполнить также соками, супом, молоком.
В период кормления грудью запрещено употребление спиртного и кофе, воздержитесь от курения, не принимайте никаких лекарств без предварительной консультации врача.

✓ **Кормите ребенка с удовольствием.** Время кормления дарит вам драгоценные минуты близости с малышом. Поговорите с ребенком, спойте ему песенку, погладьте его — все это хорошие способы выразить свою любовь к нему.

**Специалисты БУ ХМАО-Югры
«Сургутский районный центр
социальной помощи семье и детям»
окажут квалифицированную
психологическую консультацию по
вопросам повышения ресурсов семьи и
преодоления кризисных периодов на
пути материнства.**

Составитель: *Абдуразакова К.У., психолог
отделения психолого-педагогической помощи
гражданам*

Наш адрес:

628450, Сургутский район,
пгт. Барсово, ул. Сосновый Бор, 34
телефон/факс: 740-570,740-555
E-mail: semia-aprel@yandex.ru
Skype: Zamsem; Semzam1
сайт: www.cent-aprel.ru

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

Портал социальных услуг
social86.ru
Социальное обслуживание граждан Югры
«ВКонтакте» [vk.com.socslugi.ugra](https://vk.com/socslugi.ugra)
Горячая линия: 8922-442-26-22

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Сургутский районный центр социальной
помощи семье и детям»

«Важность грудного вскармливания»



Памятка для молодых мам

п.г.т. Барсово
Сургутский район
2022

«Все прекрасное в человеке - от лучей солнца и от молока матери»

М. Горький

Преимущества грудного вскармливания

Грудное вскармливание - первая ступень к здоровью малыша. Материнское молоко обеспечивает малыша важными питательными веществами и иммунными факторами, а также дарит ему ощущение благополучия и близости с матерью.

1. Преимущества для малыша

- ✓ Молоко матери содержит все, что необходимо малышу в первые четыре-шесть месяцев жизни. Это витамины и белки, антитела и иммунные клетки, которые оберегают малыша от аллергии, инфекций и хронических заболеваний.
- ✓ Грудное молоко легко переваривается. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже страдают от запоров, поносов и других проблем с пищеварением. Менять подгузники малыша, которого мама кормит грудью, гораздо приятнее, чем подгузники «искусственника». Малыши, находящиеся на грудном вскармливании, реже страдают от желудочно-кишечных и ушных инфекций.
- ✓ Есть и другие существенные преимущества естественного вскармливания, доказанные на практике: лучше

умственное развитие, пониженная вероятность аллергических реакций при наличии аллергиков в семье.

- ✓ Имеются данные, что вскармливание грудным молоком снижает вероятность заболевания диабетом в более старшем возрасте. В более поздние периоды жизни люди, которых в детстве кормили грудным молоком, реже страдают от повышенного давления, повышенного уровня холестерина в крови и ожирения.

Во время кормления грудью выделяется гормон окситоцин, который оказывает расслабляющий эффект и на маму, и на малыша



2. Преимущества для мамы

- ✓ Кормление грудью сближает мать и дитя, и дарит обоим драгоценные минуты покоя и умиротворения. Это время, когда малыш и мама могут лучше узнать друг друга.
- ✓ При кормлении женщина быстрее восстановит форму после родов,

потому что жир, накопленный в организме во время беременности, перерабатывается в энергию, необходимую для производства грудного молока.

- ✓ Установлено, что у женщин, кормивших грудью, снижается вероятность развития рака груди, рака яичников и остеопороза в более поздние периоды жизни.
- ✓ Материнское молоко очень удобно — оно стерильно, всегда готово к употреблению и имеет нужную температуру, даже среди ночи.
- ✓ И конечно, оно бесплатно.

У кормящих мам больше шансов быстрее сбросить вес, набранный за время беременности. Во время выработки молока калории расходуются интенсивнее.

