



## **10 ПРАВИЛ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**

1. Необходимо прикладывать ребенка к груди матери в течение первого часа после рождения. Ребенок при этом получает ценное вещество - молозиво.
2. Следует обеспечить круглосуточное совместное пребывание в одной палате матери и ребенка.
3. Необходимо осуществлять телесный контакт матери и ребенка «кожа к коже», он важен для установления тесной эмоциональной связи между ними.
4. Следует следить за тем, чтобы ребенок был правильно приложен к груди.
5. Грудное вскармливание нужно осуществлять по требованию ребенка, а не по расписанию.
6. Если потребуется, следует кормить ребенка также и ночью.
7. Нельзя давать новорожденному и грудному ребенку никакой другой пищи и питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, когда для этого имеются медицинские показания.
8. Не следует давать ребенку, находящемуся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь (соски и др.).
9. С 4-6-месячного возраста обязательно нужно вводить адекватный прикорм.
10. Следует продолжать грудное вскармливание ребенка до года и более.

### **Техника прикладывания ребенка к груди**

- Сядьте удобно.
- Возьмите ребенка на руки, поверните к себе и прижмите к своему телу. Новорожденного ребенка следует придерживать снизу за все тельце, а не только за плечи и головку.
- Голова и тельце малыша находятся на одной прямой линии.
- Лицо малыша обращено к маме, а носик - напротив соска.
- Грудь мама поддерживает снизу указательным пальцем. Большой палец - сверху груди, но не близко от соска.
- Помогите малышу - коснитесь соском его губ.
- Ждите пока ребенок широко откроет ротик.
- Быстро придвиньте малыша к груди, направьте его нижнюю губу чуть ниже соска, а сосок в рот.
- Сосок находится глубоко во рту малыша, его кончик - в самой глубине рта ребенка.
- Мама должна почувствовать, как губы и десны малыша крепко сжимают ареолу (коричневатый круг возле соска).
- Нижняя губка ребенка должна находиться чуть дальше от основания соска, чем верхняя.
- Язык ниже ареолы. Он закрывает нижнюю десну и губу.

- Ребенок должен захватить не только сосок, но и коричневый кружок, причем больше снизу.

- Во время процесса кормления мама ощущает, как молочко выделяется из груди, а малыш сглатывает его. Маме не больно.

- Кормление грудью должно доставлять удовольствие обоим - и матери, и ребенку.

В среднем за сутки следует проводить 8–12 кормлений. При правильном кормлении ребенок сосет медленно, ритмично, глубоко, нет втягивания воздуха (со звуком) и раздувания щек.

Большое значение имеет полное сцеживание молока после кормления, это может быть ручное сцеживание или с использованием молокоотсоса. Оно стимулирует дальнейшую лактацию и служит профилактикой лактостаза.

Схема прикладывания к груди:



***Софья Михайловна Колесникова,***  
зав. кафедрой педиатрии и неонатологии КГБОУ ДПО ИПКСЗ  
министерства здравоохранения Хабаровского края,  
кандидат медицинских наук, доцент,  
заслуженный врач РФ