

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
НАУЧНО-МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
МАТЬ И ДИТЕ



Профилактика инвалидности и социальная интеграция
для детей с инвалидностью и особенностями
психофизического развития в Республике Беларусь

юнисеф
для каждого ребенка

Для мамы

- Предотвращение послеродового кровотечения и способствование возвращению матки к добеременному состоянию
- Естественная контрацепция, скорейшее восстановление физического состояния и нормализация веса матери
- Снижение риска ревматоидного артрита, диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы и онкологических заболеваний
- Антидепрессивный эффект
- Укрепление эмоциональной связи между матерью и ребенком



Для малыша

- Питание ребенка оптимально сбалансировано по качественному и количественному составу нутриентов
- Польза для пищеварения и становления кишечной микрофлоры
- Защита ребенка от инфекционных заболеваний
- Уменьшение риска заболеваний кожи, органов слуха и зрения
- Уменьшение риска аллергических заболеваний
- Уменьшение риска ожирения
- Повышение интеллектуальных способностей и социальной адаптации ребенка в последующем, за счет полноценного формирования нервной ткани и клеток головного мозга



Ребенок хочет есть:

- Он потягивается. Кричит
- Издает сосательные звуки
- Пытается сосать все, что приближается к губам

Ребенок не доедает:

- Стул уменьшился в объеме, на протяжении более 5 дней
- Малыш теряет в весе
- Моча стала темнее и уменьшилась в объеме
- После кормления ребенок беспокойный



Что влияет на грудное молоко

- Время суток
- Температура и влажность
- Состояние здоровья, прием лекарств
- Сила и упорство, с каким малыш сосет грудь
- Здоровый образ жизни и качественная пища
- Кормление по требованию

Разновидности грудного молока

- Молозиво — 1–3 сутки после родов
- Переходное молоко — 4–15 сутки после родов
- Зрелое молоко — с 16–20 суток после родов до окончания лактации
- Инволютивное молоко — через 2–3 года после родов



Высокоаллергизирующие продукты

(не рекомендуемые в рационе в первые три месяца жизни ребенка)

- Сырые фрукты и овощи
- Сухофрукты
- Орехи
- Продукты коровьего молока
- Речная рыба
- Вкусовые добавки (приправы и острые специи, а также продукты с высоким их содержанием — консервы, маринады, соленья, сладости)
- Промышленно переработанные мясные продукты
- Курица, субпродукты и сало

Правильный захват груди матери



*возможные варианты положения ребенка при кормлении представлены на иллюстрациях

Диета и питьевой режим

- Если есть аллергия или плохая переносимость каких-то продуктов — лучше от них воздержаться на время, и вводить по одному с промежутком 1–2 дня
- Продукты с высокой аллергенной активностью необходимо употреблять с осторожностью.
- Питьевой режим необходим для поддержания водного баланса. Примерно 1,5–2 литра жидкости в день (индивидуально)

