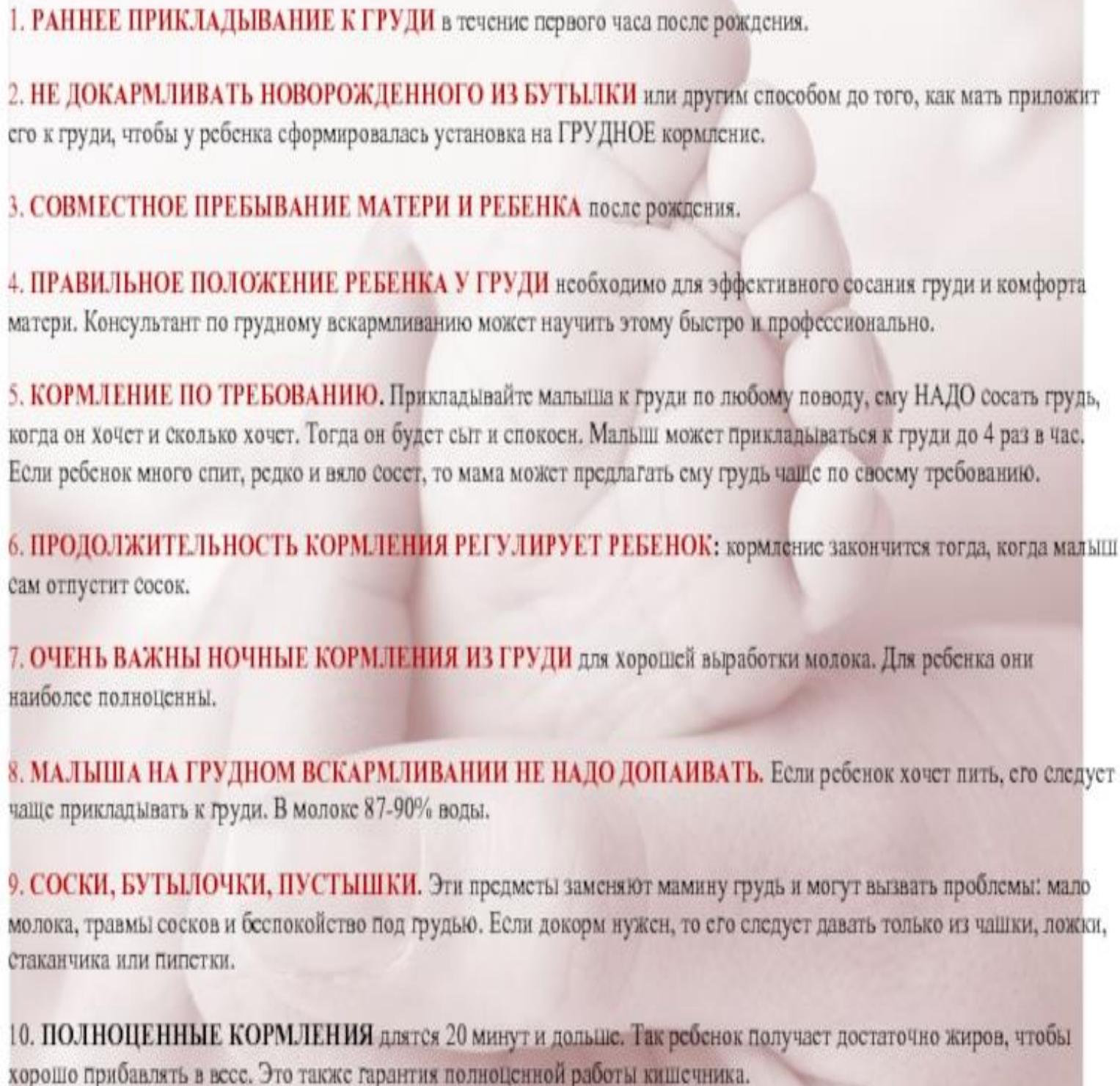


ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УСПЕШНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

(Рекомендации ВОЗ/ЮНИСЕФ)

- 
- 1. РАННЕЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ** в течение первого часа после рождения.
 - 2. НЕ ДОКАРМЛИВАТЬ НОВОРОЖДЕННОГО ИЗ БУТЫЛКИ** или другим способом до того, как мать приложит его к груди, чтобы у ребенка сформировалась установка на ГРУДНОЕ кормление.
 - 3. СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ МАТЕРИ И РЕБЕНКА** после рождения.
 - 4. ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА У ГРУДИ** необходимо для эффективного сосания груди и комфорта матери. Консультант по грудному вскармливанию может научить этому быстро и профессионально.
 - 5. КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ.** Прикладывайте малыша к груди по любому поводу, ему НАДО сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокойен. Малыш может прикладываться к груди до 4 раз в час. Если ребенок много спит, редко и мало сосет, то мама может предлагать ему грудь чаще по своему требованию.
 - 6. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОРМЛЕНИЯ РЕГУЛИРУЕТ РЕБЕНОК:** кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок.
 - 7. ОЧЕНЬ ВАЖНЫ НОЧНЫЕ КОРМЛЕНИЯ ИЗ ГРУДИ** для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны.
 - 8. МАЛЫША НА ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ НЕ НАДО ДОПАИВАТЬ.** Если ребенок хочет пить, это следует чаще прикладывать к груди. В молоке 87-90% воды.
 - 9. СОСКИ, БУТЫЛОЧКИ, ПУСТЫШКИ.** Эти предметы заменяют мамину грудь и могут вызвать проблемы: мало молока, травмы сосков и беспокойство под грудью. Если докорм нужен, то это следует давать только из чашки, ложки, стаканчика или пипетки.
 - 10. ПОЛНОЦЕННЫЕ КОРМЛЕНИЯ** делятся 20 минут и дольше. Так ребенок получает достаточно жиров, чтобы хорошо прибавлять в весе. Это также гарантия полноценной работы кишечника.