



ДЕСЯТЬ ПРИНЦИПОВ ЕСТЕСТВЕННОГО КОРМЛЕНИЯ ПО ВОЗ

1. Соблюдение разработанных и принятых правил и норм грудного вскармливания в родительных домах и прочих подобных учреждениях. Популяризация знаний и ценности кормления грудью;
2. Обучение технике кормления грудью персонала родильных домов и других соответствующих медицинских учреждений. Именно они должны показать и научить женщину правилам кормления сразу после рождения крохи;
3. Подача информации беременным женщинам и новоиспеченным мамочкам о преимуществах кормления грудью. Важно, чтобы женщина уже до родов приняла решение о способе кормления. При отсутствии противопоказаний важно помочь правильно расставить приоритеты. Решение должно быть взвешенным и продуманным;
4. Первое прикладывание к груди совершают в первые полчаса после рождения крохи, а не в течение суток, как рекомендовали еще лет десять назад. Исследования показали, что раннее прикладывание запускают выработку молока, помогает сформировать лактацию. Оно помогает женщине скорее восстановиться после родов и предотвращает послеродовое кровотечение за счет ускорения сокращения матки;
5. Помощь кормящим мамам в сохранении и поддержании лактации, особенно в первые недели после родов. Когда женщина и малыш лежат в разных палатах, не следует торопиться переходить на искусственное кормление. В данном случае поможет сцеживание грудного молока;
6. Не вводить докорм, питье и искусственные смеси в рацион новорожденного. Все необходимые элементы дает грудное молоко. Поэтому допаивание даже обычной водой здесь неуместно. В обратном случае у ребенка усиливаются колики, появляются боли в животе, развивается дисбактериоз. Молоко же наладит микрофлору кишечника. Кроме того, вода и напитки вымывают молозиво со стенок желудка. Специализированное питание и молочные смеси могут быть рекомендованы врачами при недоношенности, малом весе и врожденных заболеваниях крохи либо при отсутствии грудного молока, при противопоказаниях грудного кормления и прочим подобным причинам;
7. Мама и ребенок должны круглосуточно находиться рядом в одной палате, если нет оснований для разделения. Это поможет оперативному и правильному становлению лактации;
8. Кормить детей по требованию, а не по режиму. Молоко в организме крохи усваивается за короткий срок, поэтому он требует грудь часто. Кроме прочего, кормление грудью нужно не только, чтобы утолить голод. Данный процесс обеспечивает для ребенка психологический комфорт и безопасность;
9. Не использовать соски и пустышки – важное правило при соблюдении и поддержании лактации. Сосать с использованием данных приспособлений гораздо легче и проще. Кроха за короткий срок привыкает к комфорту и в результате отказывается от грудного молока;
- 4-10. Поощрение групп поддержки грудного вскармливания и консультантов по ГВ. Организаторами таких групп и консультаций становятся опытные мамы, психологи, врачи. Здесь можно не только проконсультироваться по технике и организации кормления, но и получить психологическую и эмоциональную поддержку.
Принять решение о методе кормления желательно еще до родов, взвесив плюсы и минусы каждого способа. Наиболее подходящим и полезным станет именно кормление грудью. Причем продолжительность этого процесса не должна быть ограничена. Многие кормят малышей грудью до двух-трех лет.
Прикорм грудничку, по советам экспертов, нужно вводить только после шести месяцев.