

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ



ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Грудное вскармливание (*естественное вскармливание*) ребенка материнским молоком

Материнское молоко - это уникальное и оптимальное питание, созданное самой природой именно для малыша первых месяцев жизни:

- ✓ Соответствует особенностям его пищеварительной системы и обмена веществ
- ✓ Обеспечивает адекватное развитие детского организма при рациональном питании кормящей женщины

Грудное вскармливание – это наилучший способ дать вашему ребенку здоровый старт в жизни

Всемирная Организация Здравоохранения (*ВОЗ*) рекомендует исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев жизни малыша и продолжение кормления грудью после введения прикорма до 2 лет



ПЕРВЫЕ СОВМЕСТНЫЕ МОМЕНТЫ

Психологический настрой – значимый аспект успешного грудного вскармливания

Важно обратить внимание на образ жизни, питание, настроение, а также воспользоваться поддержкой близких людей

«Золотой час» - первый час после родов

Зачем нужен телесный контакт сразу после родов?

- ✓ Ребенок успокаивается (*снижается уровень послеродового стресса*)
- ✓ Устанавливаются и остаются стабильными температура тела малыша (*в норме — 36,5 – 37,5 °C*), уровень глюкозы в крови, сердцебиение и кровяное давление
- ✓ Организм малыша заселяется бактериями, обитающими на теле мамы (*в комплексе с грудным вскармливанием это профилактика аллергии*)
- ✓ Осуществляется первый контакт глаз (*установление крепкой эмоциональной связи*)
- ✓ Стимулируется поисковый рефлекс (*поиск груди и прикладывание*)
- ✓ Снижается потребность в кислороде и стабилизируются показатели общего состояния (*у недоношенных малышей*)
- ✓ Повышается вероятность длительного грудного вскармливания



ПОЛЬЗА ГРУДНОГО МОЛОКА

Материнское молоко содержит все необходимые для малыша компоненты: антитела, иммунные клетки, бифидо- и лактобактерии, биологически активные вещества:

- Оказывает благоприятное влияние на развитие центральной нервной системы
- Укрепляет иммунитет
- Снижает риск заболевания отитом и острыми респираторными инфекциями
- Нормализует обменные процессы
- Снижает частоту кишечных инфекций и возникновения диареи

Польза для мамы:

- Устанавливается тесная эмоциональная связь с ребенком
- Снижается риск развития послеродовой депрессии
- Снижается боль после Кесарева сечения
- Усиливается сократительная способность матки после родов
- Снижается риск возникновения послеродовых кровотечений
- Восстанавливается вес (*при кормлении грудью не менее 6 мес.*)
- Снижается риск развития рака молочной железы, матки, яичников



ПОДГОТОВКА К ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

Во время беременности организм матери готовится к лактации:

- ✓ Молочные железы становятся чувствительными и увеличиваются в размере (*увеличиваются количество альвеол и молочных протоков*)
- ✓ Ареолы вокруг сосков могут увеличиваться в размере, их пигментация становится более выражена
- ✓ Сосудистая сетка становится более заметна
- ✓ Начинает выделяться молозиво

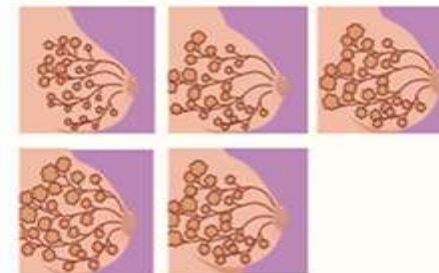
Изменения в молочных железах происходят из-за:

- ✓ Увеличения уровня прогестерона, пролактина и эстрогена во время беременности
- ✓ Накопления воды и жиров в тканях молочных желез
- ✓ Увеличения притока крови

Первые 36 - 72 часа после родов крайне важны в становлении лактации

Прикладывайте малыша к груди по первому его требованию, включая ночной период, или пользуйтесь молокоотсосом при раздельном пребывании

Как изменяются
молочные железы



Как вырабатывается
грудное молоко



- Пролактин=выработка молока
- Окситоцин=выделение молока
- Сосание младенца

СОСТАВ ГРУДНОГО МОЛОКА

Молозиво:

- ✓ Густое, липкое, желтоватого цвета
- ✓ Содержит высокий уровень белка, витаминов, иммуноглобулин
- ✓ Вырабатывается в небольших количествах (*достаточно для ребенка в первые дни жизни*)
- ✓ Обеспечивает защиту от инфекций,
- ✓ Способствует созреванию кишечника
- ✓ Обладает мягким слабительным эффектом (*очищает кишечник ребенка от мекония*)

Переходное молоко:

- ✓ Цвет молока становится светлее
- ✓ Имеет более низкий уровень белка (*по сравнению с молозивом*)
- ✓ Содержит высокий уровень иммуноглобулинов и пр. биологически активных веществ

Зрелое молоко:

- ✓ Цвет молока более светлый
- ✓ Отвечает всем потребностям в питании малыша в первые 6 месяцев
- ✓ Чем чаще прикладывать к груди или сцеживать, тем больше вырабатывается молока



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

- ✓ Необходимое количество калорий зависит от веса, возраста, роста и уровня активности женщины (*базовая потребность в энергии в возрасте 18-29 лет составляет примерно 2200 ккал/сут*)
- ✓ Для производства 1 литра грудного молока (*столько молока съедает малыш за сутки*) кормящая женщина тратит примерно 500 ккал, поэтому в первые 6 месяцев лактации кормящей маме требуется дополнительно к базовой потребности еще 500 ккал, т. е. 2700 ккал/сут
- ✓ После 6 месяцев лактации кормящей женщине дополнительно требуется чуть меньше калорий (*вводится прикорм*) – до 450 ккал к базовой потребности, т. е. до 2650 ккал/сут
- ✓ При грудном вскармливании маме необходимо пить достаточное количество жидкости



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

- ✓ Пища должна быть качественной, полезной и разнообразной
- ✓ Соблюдать осторожность, употребляя продукты, которые могут быть потенциальными аллергенами (*цитрусовые, клубника, яйца, молоко и др.*) ограничить их количество в своем рационе
- ✓ Внимательно наблюдать за реакцией собственного организма и организма малыша
- ✓ Исключить из рациона алкоголь, сладкие газированные напитки, консервы, копченые и маринованные продукты, экзотические фрукты
- ✓ Пищу готовить на пару, варить или тушить

Минздрав РФ рекомендует кормящим мамам следующие суточные дозы продуктов:



Овощи
500 г



Фрукты
300 г



Мясо/рыба
70/70 г



Масло сливочное/растительное
25/15 г



Молоко/творог/сыр
500 г



Хлеб
220 г



Сахар
60 г



Соль
5 г

КАК ПЬЕТ ВАШ МАЛЫШ?

Младенцы дышат только носом

Этому способствует уникальное строение дыхательной и пищеварительной системы новорожденного

(во время кормления ребенок может одновременно дышать носом и глотать)

Кормление происходит по принципу:

«сосание - глотание - дыхание»

У новорожденного все три процесса протекают одновременно

Сосание:

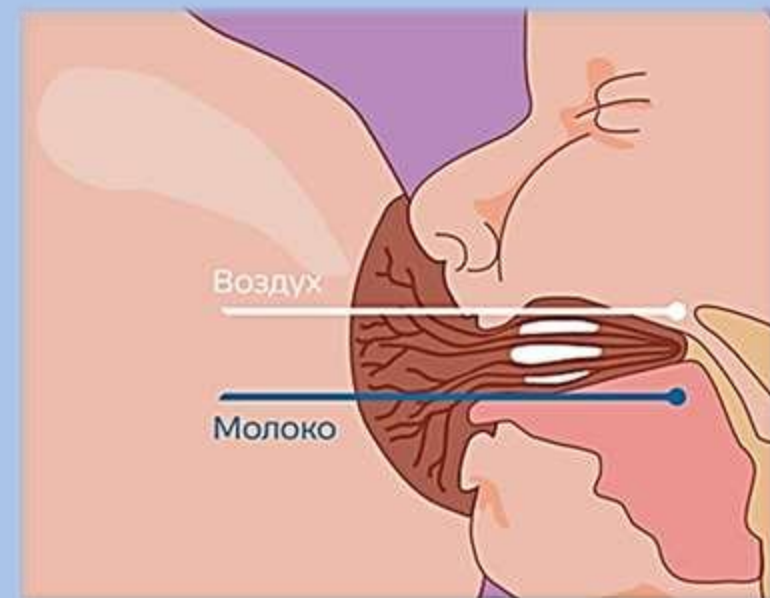
- ✓ Нижняя челюсть движется вперед-назад
- ✓ Язык ребенка совершает волнообразные колебательные движения *(выдавливая молоко и всасывая его при помощи вакуума)*
- ✓ Во время сосания можно заметить короткую паузу («фазу отдыха») после которой сосание возобновляется

Глотание:

- ✓ Ребенок делает глоток со специфичным звуком «к-к-к»

Дыхание:

- ✓ Совершается автономно, на протяжении всего процесса кормления



УНИКАЛЬНЫЕ РЕФЛЕКСЫ НОВОРОЖДЕННЫХ

Это врожденные физиологические рефлексы, необходимые для получения грудного молока:

Поисковый рефлекс Кулсмауля: *(необходим для начала кормления)*

- ✓ Возникает при поглаживании пальцем в области щеки и угла рта ребенка
- ✓ Выражается в виде поворота головы в сторону раздражителя и открывания рта в поиске груди

Сосательный рефлекс: *(срабатывает при касании соска неба ребенка)*

- ✓ Малыш воспроизводит ритмичные сосательные движения
- ✓ Имеет успокаивающий эффект
- ✓ Спустя 3–4 месяца начнет угасать
- ✓ Ребенок отвлекается и хочет больше играть

Выталкивающий рефлекс языка: *(«выталкивания ложки»)*

- ✓ Происходит, когда губы малыша соприкасаются
- ✓ Является защитным механизмом *(при слишком раннем введении прикорма, когда организм еще не готов к этому)*

Рвотный рефлекс:

- ✓ Проявляется при попадании твердой пищи или ложки в полость рта
- ✓ Является защитным *(блокирует дыхательные пути ребенка, выталкивает объект наружу во избежание удушья)*



РОЛЬ РЕФЛЕКСОВ В РАЗВИТИИ РЕБЕНКА

Рефлексы - показатели развития малыша

Наблюдение за рефлексам и их угасанием поможет выявить следующую ступень в развитии

0 – 3 мес.	4 – 6 мес.	7 – 12 мес.
Виды рефлексов		
✓ Поисковый ✓ Сосательный	Выталкивающий рефлекс языка и рвотный начинают угасать	✓ Малыш растет и активно двигается ✓ Все основные рефлексы новорожденного полностью угасают
Навыки ребенка		
Ребенок может захватывать и сосать грудь	✓ Малыш сидит ✓ Проявляет активный интерес к пище ✓ Возможность держать тело в вертикальном положении <i>(означает, что можно предлагать прикорм с ложки и напитки в чашке для питья)</i>	✓ Малыш значительно лучше контролирует движения ✓ Действия ребенка скоординированы ✓ Наблюдается проявление активного пищевого интереса



КАК РАСПОЗНАТЬ ГОЛОД У МАЛЫША

Признаки:

- ✓ Малыш двигает головой из стороны в сторону, открывает рот
- ✓ Высовывает язык и двигает губами
- ✓ Сосет кулачки или пальцы

Длительность кормления:

Зависит от веса малыша, его возраста и частоты кормлений

Как долго кормить из каждой груди:

- ✓ В идеале в одно кормление следует предлагать малышу одну грудь и дать ему высосать молоко до конца
- ✓ В следующее кормление предложите другую грудь

Количество кормлений в день:

- ✓ Зависит от индивидуальных особенностей ребенка

Общие рекомендации:

- ✓ Новорожденных нужно кормить минимум 8–12 раз в день
(соответствует 1 кормлению в 2–3 часа)
- ✓ Частота и длительность кормлений могут меняться в периоды активного роста ребенка, при плохом самочувствии
- ✓ В первые 1-2 месяца лактации плач - один из признаков голода
(важно дать грудь при первых признаках беспокойства)



ПОДГОТОВКА К КОМФОРТНОМУ КОРМЛЕНИЮ

1.

- ✓ Принять комфортное положение
- ✓ Максимально уменьшить нагрузку на спину и руки
(в качестве опоры для спины использовать спинку дивана/кресла или подушку)
- ✓ Создать комфортную обстановку в помещении
(приятная тихая музыка)

2.

- ✓ Поднести малыша близко к груди (чтобы маме было комфортно)
- ✓ Поместить ребенка животиком к себе и лицом к соску (голова и тело ребенка должны находиться на одной прямой линии)

3.

- ✓ Осторожно поддерживать грудь снизу свободной рукой
(удобно при большой груди)

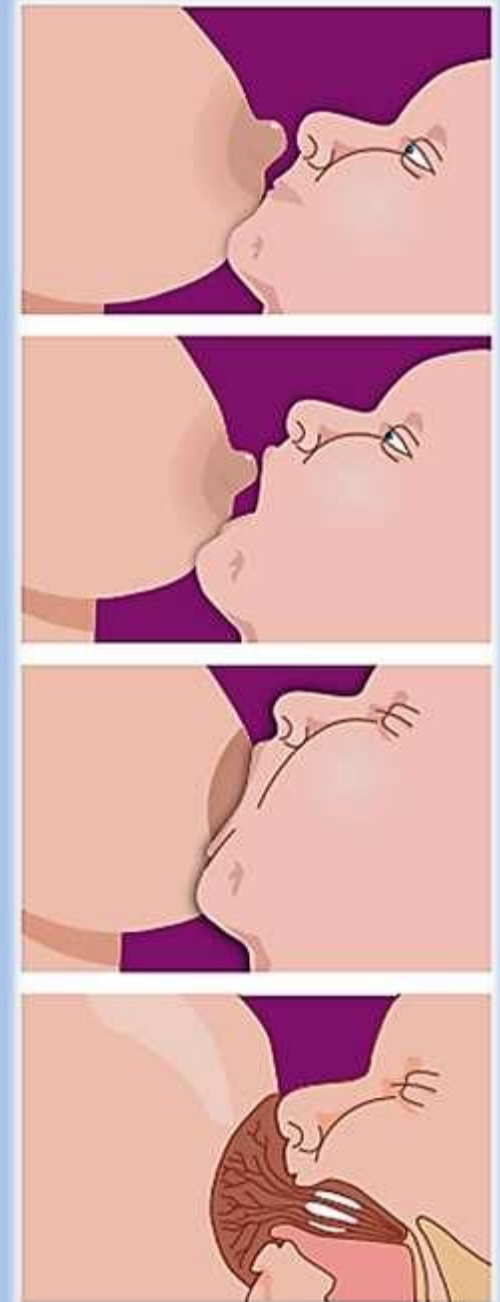


ПРАВИЛЬНОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ

Правильное прикладывание – залог успешного грудного вскармливания:

- ✓ Голова и тело ребенка должны находиться на одной прямой линии
- ✓ Малыш располагается близко матери, мать не наклоняется вперед
- ✓ Кончик носа ребенка должен быть напротив кончика соска
- ✓ Рот ребенка широко открывается, малыш слегка откидывает голову назад
- ✓ Мама направляет сосок к небу ребенка
- ✓ В момент захвата губы ребенка должны быть вывернуты наружу, не поджаты внутрь, подбородок и нос прижаты к груди
- ✓ Большая часть ареолы находится под нижней губой, меньшая часть – над верхней
- ✓ Щеки ребенка округлены, а не втянуты

Сначала малыш сосет быстро и поверхностно; как только молоко начинает выделяться, малыш переходит к более глубокому и медленному сосанию



ТРУДНОСТИ НАЧАЛА КОРМЛЕНИЯ

Сильный поток молока в начале кормления может вызывать трудности в прикладывании малыша *(мама меняет позу для кормления: принимает позу лежа или больше отклоняется назад)*

Признаки неправильного прикладывания к груди:

- ✓ Щеки малыша втянуты
- ✓ Ребенок издаёт чмокающие звуки
- ✓ Рот не открыт широко, губы соприкасаются
- ✓ Мама ощущает боль сосков после кормления

Если наблюдаются вышеперечисленные признаки, то нужно мягко ослабить захват, отнять малыша от груди и приложить снова

Небольшое чувство боли или повышенная чувствительность *(особенно в первое время)* является нормой

Если боль длительно беспокоит надо немедленно обратиться к специалисту



ХВАТАЕТ ЛИ РЕБЕНКУ МОЛОКА

Потеря веса после рождения - это нормальный физиологический процесс

Вес ребенка возвращается к первоначальному ко второй неделе после родов

Признаки достаточного питания:

- ✓ Малыш ест не менее 8–10 раз в сутки
- ✓ Хорошо берет грудь и активно сосет
- ✓ После кормления выглядит удовлетворенным
- ✓ Производит впечатление здорового и счастливого
- ✓ После пробуждения ребенок активен

Дети, находящиеся на исключительно грудном вскармливании до 6 мес. не нуждаются в допаивании водой!

Ситуации, которые требуют допаивания водой:

- ✓ Низкая влажность в помещении/квартире
- ✓ Высокая температура окружающей среды
- ✓ При ряде заболеваний ребенка (*лихорадка, диарея, рвота, гипербилирубинемия*)

В этих ситуациях предложить ребенку воду из ложки, и если он начал охотно пить, то есть необходимость в допаивании



ХВАТАЕТ ЛИ РЕБЕНКУ МОЛОКА?

Следить, наедается ли ребенок, получится по количеству опорожнений мочевого пузыря и кишечника

- ✓ Опорожнять мочевой пузырь малыш должен столько раз в сутки, сколько ему дней (*1 раз в 1 -й день, 2 раза во 2 -й день и т. д.*)
- ✓ Стул должен быть не менее раза в сутки
- ✓ Определить опорожнение мочевого пузыря можно тестом «на мокрые пеленки» (*посчитать количество использованных пеленок или подгузников*)
- ✓ Определить наполненность подгузника при однократном использовании малышом (*взять пустой, налить в него 2 – 4 ст. ложки воды и потрогать*)

Тест на «мокрые пеленки»

День 1-2	Меконий – первичный кал новорожденного. Выглядит как черная или зеленова-то-черная масса.	
	мокрые подгузники	желтый стул
День 3	3 	3 
День 4	4 	3-4 
День 5	5 	3-4 
День 6	6 	3-4 
День 7	7 	3-4 
Недели с 2 по 4	6-8 	Более 3  • Появляется практически после каждого кормления.
Начиная с 1 месяца	6-8 	1 

ПРИЗНАКИ СЫТОСТИ МАЛЫША

Независимо от времени кормления можно понять, что ребенок наелся:

- ✓ Ребенок отталкивает грудь ручкой
- ✓ Отводит голову назад
- ✓ Засыпает
- ✓ Лицо и тело ребенка будут расслаблены
- ✓ Ноги и руки станут «тяжелыми»

Увидев признаки сытости надо:

- ✓ Аккуратно отнять малыша от груди
- ✓ Поднять его в вертикальное положение столбиком
- ✓ Погладить по спинке (*чтобы вышли излишки воздуха*)



ОСОБЕННОСТИ ЛАКТАЦИИ

Признаки достаточной лактации:

- ✓ Ребенок нормально прибавляет в весе (*не менее 500–700 г в первые месяцы жизни*)
- ✓ Подгузники (*пеленки*) меняются 6–8 раз в сутки

Ситуации, при которых выработка молока снижается

- ✓ Болезнь мамы
- ✓ Неправильный захват груди и неэффективное сосание
- ✓ Скачки роста ребенка (*в это время малыш ест больше, для выработки большего количества молока необходимо несколько дней*)

Возможные решения:

- ✓ Прикладывать малыша к груди чаще, не пропуская ночные кормления
- ✓ Проводить сцеживание молокоотсосом для стимуляции притока молока (*не ранее чем через 30 минут после кормления из той же груди*)

Важно: отдыхать, гулять на свежем воздухе, нормализовать рацион питания, стабилизировать сон

Размер желудка новорожденного



ВОЗМОЖНЫЕ СЛОЖНОСТИ

Сильный поток молока, переполнение молочной железы

Происходит в момент становления лактации

Со временем молоко будет вырабатываться в количестве, необходимом малышу

Возможное решение:

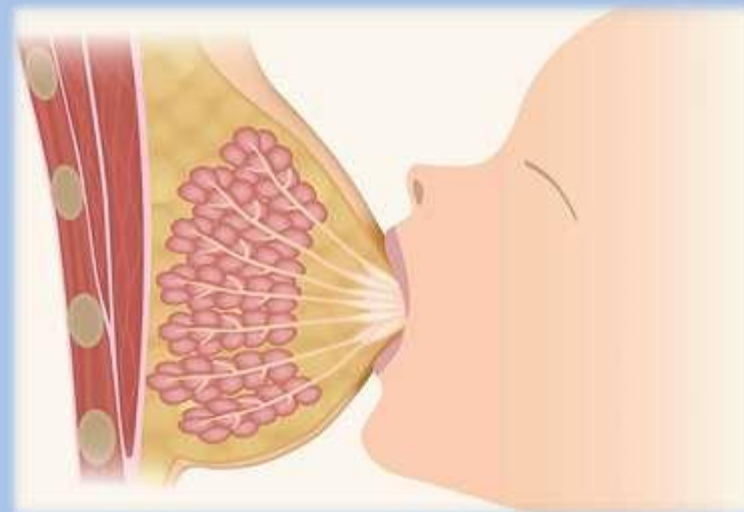
- ✓ Изменить позу при кормлении (*отклониться назад или кормить лежа*)
- ✓ Стараться давать 1 грудь за кормление (*при необходимости делать перерывы, давая малышу отдыхать*)
- ✓ Сцедить молокоотсосом небольшое количество молока

Нагрубание молочных желез

Молочные железы твердеют, молоко «не течет», возникает тяжесть и боль, малышу сложно захватить грудь

Перед кормлением:

- ✓ Приложить теплый компресс к груди
- ✓ Сцедить немного молока (*для удобства малыша*)



ВОЗМОЖНЫЕ СЛОЖНОСТИ

Лактостаз (*застой молока в протоках молочных желез*)

Боль и дискомфорт в молочной железе, покраснение кожи

Причина возникновения:

- ✓ Недостаточное высасывание молока из груди ребенком
- ✓ Пережимание груди тесной одеждой
- ✓ Изменение режима кормления по любой причине
- ✓ Чрезмерное или неправильное сцеживание
- ✓ Ношение бюстгальтера ночью
- ✓ Сон на животе или в неудобной позе
- ✓ Любые физические воздействия на грудь (*удар, сдавливание*)
- ✓ Стресс
- ✓ Усиленные физические нагрузки

Возможное решение:

- ✓ Частое прикладывание малыша к груди
- ✓ Использование теплых термонакладок перед кормлением
- ✓ Теплый душ
- ✓ Проведение легкого массажа груди (*рекомендация врача*)
- ✓ Прикладывание к груди прохладных термонакладок или компрессов после кормления



ВОЗМОЖНЫЕ СЛОЖНОСТИ

Мастит - воспаление ткани молочной железы

Часть молочной железы становится красной. горячей. болезненной при прикосновении (*из-за растяжения капсулы или из-за воздействия на неё агрессивных медиаторов воспаления*) повышается температура тела

Процесс может перейти в инфицированный в случае присоединения бактериальной инфекции

На данном этапе следует:

- ✓ Прекратить кормление ребёнка больной железой
- ✓ Сцедить молоко, используя специальную помпу-молокоотсос

Провоцировать мастит может застой молока (*лактоз*) и трещины сосков

Если интенсивное сцеживание не принесло облегчения в течение 2-3 дней или выраженный болевой синдром не позволяет кормить малыша, следует обратиться к врачу



ВОЗМОЖНЫЕ СЛОЖНОСТИ

Плоские и втянутые соски

До 10% женщин сталкиваются с проблемой плоских или втянутых сосков

Со временем при кормлении сосок вытянется естественным способом

Использование накладок для сбора грудного молока и для коррекции формы сосков:

- ✓ Надеть накладки так, чтобы сосок был в центре, где расположено отверстие
- ✓ Создаётся легкое давление, и сосок выталкивается в отверстие
- ✓ При кормлении использовать защитные накладки на сосок, чтобы малышу было проще его захватить



ПРАВИЛА УХОДА ЗА ГРУДЬЮ ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

1. Носить специальный бюстгальтер для кормящих женщин *(не сдавливает грудь, снижая риск лактостаза, обеспечивает легкий доступ к груди для кормления и позволяет удобно размещать вкладыши)*
2. Использовать вкладыши для бюстгальтера, впитывающие излишки молока и защищающие соски от раздражения
3. Принимать душ или обмывать грудь проточной водой без мыла *(не более двух раз в день)*
4. После душа, а также перед каждым кормлением массировать грудь лёгкими круговыми движениями *(стимулирует лактацию, профилактирует лактостаз)*
5. После кормления наносите на соски специальный крем с ланолином *(защита кожи сосков от появления трещин, увлажнение и поддержание эластичности)*



ВОЗМОЖНЫЕ СЛОЖНОСТИ У РЕБЕНКА

Колики: *(характерно для 90% детей)*

Появляются на 2–3 неделях жизни, усиливаются на 2-м месяце и заметно уменьшаются после 3 месяцев жизни

Возникает беспричинный плач ребенка:

- ✓ Повышенное газообразование в кишечнике ребенка
- ✓ Избыточное заглатывание воздуха во время кормления

Возможное решение:

- ✓ Исключить из рациона мамы бобовые, огурцы, белокочанную капусту, виноград, газированные напитки, свежую выпечку
- ✓ Следить, чтобы малыш правильно брал грудь, захватывая не только сосок и ареолу,
- ✓ Подержать малыша вертикально после кормления
- ✓ Прикладывать к животу ребенка согретую пелёнку
- ✓ Выкладывать ребенка на живот
- ✓ Делать лёгкие поглаживания животика по часовой стрелке *(до 10 оборотов)* поочередное сгибание-разгибание ножек *(по 6–8 повторений)*
- ✓ Использовать антиколиковые бутылочки с клапаном для отведения воздуха



ВОЗМОЖНЫЕ СЛОЖНОСТИ У РЕБЕНКА

Срыгивания: самопроизвольный заброс (*рефлюкс*) желудочного содержимого в пищевод или ротовую полость ребенка

- ✓ Незначительные срыгивания после кормлений характерны для большинства младенцев и являются вариантом нормы, проходят самостоятельно (*освобождение от излишков воздуха или молока*)

Возможное решение:

1. Кормить ребенка в полувертикальном положении,
 2. После кормления носить в вертикальном положении 10-15 минут
 3. Приподнять головной конец кровати на 20-30 градусов
- ✓ Могут быть связаны с недостаточным развитием сфинктерного аппарата желудка (*классифицируется как гастроэзофагиальная рефлюксная болезнь - ГЭРБ*)

При частых и обильных срыгиваниях, приводящих к потере веса малыша необходимо обратиться к педиатру



ПОДДЕРЖАНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ПРИ ОТЛУЧЕНИИ МАМЫ

Сцеживая молоко после или между кормлениями, мама может создать запасы своего грудного молока

Сцеживание:

1. Планировать заранее (*используйте молокоотсос за несколько недель*)
2. Выбрать комфортное удобное место
3. Сцеживать так же часто, как кормить

Хранение грудного молока:

- ✓ Использовать чистые контейнеры или одноразовые пакеты
- ✓ Следить за сроком годности (*писать дату и время сцеживания*)
- ✓ Хранить до 3–4 часов при комнатной температуре и до 24 часов в холодильнике
- ✓ Хранить в морозильном отделении холодильника до 3–6 месяцев
- ✓ Охладить ёмкость с молоком в холодильнике минимум 30 минут перед заморозкой
- ✓ Использовать размороженное молоко в течение 24 часов
- ✓ Выбирать самое холодное место в холодильнике (*не в дверце*)
- ✓ Ставить контейнер глубже на полку холодильника
- ✓ Не замораживать размороженное молоко повторно
- ✓ Транспортировать молоко в термосумках со льдом



ПОДДЕРЖАНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ПРИ ОТЛУЧЕНИИ МАМЫ

Подготовка сцеженного молока к кормлению:

- ✓ В холодильнике: при этом нужно не забывать заранее поставить контейнер с молоком, т.к. для разморозки в холодильнике может потребоваться достаточно много времени
- ✓ Под струей горячей воды: *(потребуется около 3 часов, важно постоянно поворачивать контейнер с молоком)*
- ✓ На водяной бане: *(следить за температурой, не выше 37 °C.)*

Для быстрого размораживания и подогрева молока можно использовать подогреватель бутылочек и детского питания
Не использовать микроволновую печь

Перед кормлением:

- ✓ Встряхнуть бутылочку с молоком
- ✓ Проверить температуру молока



ВОПРОСЫ

Нужно ли кормить ночью?

В первые недели жизни новорожденного важно придерживаться свободного режима вскармливания, прикладывая ребенка не реже, чем через 1,5–2 часа днем и 3–4 часа ночью

В дальнейшем мать и ребенок выбирают «свой режим кормления», при котором дневные кормления происходят через 2,5–3,5 часа, а ночной интервал увеличивается

Что такое кластерное кормление?

Это серия коротких (*непродолжительных*) кормлений в течение короткого промежутка времени

Некоторые дети так питаются в первые месяцы жизни или при скачках роста (*является нормой*)

Когда можно вводить прикорм?

ВОЗ рекомендует вводить прикорм с 6 месяцев

(последние исследования показали, что детям на исключительно грудном вскармливании рационально вводить прикорм с 5-5,5 месяцев для профилактики развития железодефицитной анемии в более старшем возрасте)

Важно:

- ✓ Продолжать грудное вскармливание
- ✓ Проконсультироваться у педиатра, с чего лучше начинать прикорм и в какой последовательности





**«БЫТЬ МАТЕРЬЮ —
ЭТО ЗНАЧИТ НАЙТИ
В В СЕБЕ СИЛЫ,
О КОТОРЫХ ВЫ
НЕ ПОДОЗРЕВАЛИ,
И ПОБОРОТЬ СТРАХИ
О КОТОРЫХ ВЫ
НЕ ИМЕЛИ ПОНЯТИЯ»**

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

