**Грудное вскармливание: советы кормящей маме**

Рождение ребенка это всегда счастье для женщины. Каждой матери хочется, чтобы ее чадо росло сильным и здоровым. А для правильного развития ребенка, немаловажным фактором является кормление грудью. Здесь пойдет речь **про грудное вскармливание: советы кормящей женщине**, которые помогут пройти этот этап с максимальной пользой, как для ребенка, так и для матери.

Для начала поговорим о том, что же представляет собой грудное вскармливание. Это не только процесс, благодаря которому малыш получает питательные вещества, которые могут быть усвоены его еще неокрепшим организмом. Грудное вскармливание – это также и создание тесной психо-эмоциональной связи между малышом и его матерью. Данный период в психическом развитии ребенка очень важен и от него зависит многие параметры дальнейшего здоровья ребенка.

**Как часто кормить?**

Многие матери задаются вопросом о частоте кормления ребенка. Оптимальным вариантом тут будет прикладывать ребенка к груди каждый раз, когда он этого требует. Нужно понимать, что никакой режим кормления в этом возрасте не может конкурировать с внутренними потребностями ребенка. Новорожденный, руководствуясь сигналами своего организма, будет требовать молока именно тогда, когда оно ему нужно

Что касается продолжительности вскармливания, то и тут нет никаких ограничений. Сколько ребенок насосет, столько и достаточно. Новорожденный сам определит ту дозу, которой ему будет достаточно. Лучше всяких систем и программ тут работают инстинкты вашего малыша

Многие эксперты советуют не ограничиваться прикладыванием ребенка к груди, только в тот момент, когда он голоден. Согласно данным рекомендациям, грудь ребенку стоит давать по малейшему признаку беспокойства или недовольства с его стороны. Таким образом, мать с одной стороны стимулирует лактацию, а с другой – дает ребенку, так необходимое в этот период его жизни, ощущение безопасности.

**Как правильно питаться маме?**

Для того чтобы у матери всегда было молоко, которое приносит ребенку лишь пользу, нужно правильно питаться. Употребление нерекомендованных продуктов, немедленно отражается на химическом составе грудного молока, которым питается ребенок. Такое положение дел чревато возникновением проблем со здоровьем малыша.

Начинать следить за своим рационом нужно уже во время беременности. Однако после рождения ребенка, этот процесс должен быть поставлен на особый контроль. Новоиспеченная мама должна четко понимать, какие продуты будут благотворно влиять на питательность ее молока, а какие – отрицательно.

Нужно отметить, что в первые полтора месяца после рождения ребенка, диета матери должна быть особенно жесткой. Именно в этот период происходит адаптация малыша к незнакомому миру. Пищеварительная система новорожденного только начинает учиться работе в новых условиях. И именно первые полтора месяца являются тем адаптационным периодом.

Ни в коем, случае сразу же после родов и в первые полтора месяца, нельзя употреблять следующие продукты питания:

* Шоколад, халва, выпечка, хлеб, торты.
* Морепродукты.
* Сырые овощи, красные ягоды и фрукты, цитрусовые, фрукты из заморских стран
* Консервы, колбасы, сосиски, мясной бульон, соленья, копченья.
* Сметана, майонез, кетчуп, сырки, молоко сгущенка, мороженное
* Перловка, манка,
* Соки, чай, кофе, какао.
* Ну и, конечно же, алкоголь

Прочитав этот список, можно задаться справедливым вопросом, а что же, собственно можно употреблять? Список того что можно кушать матери в первые полтора месяца после родов не менее длинен. Итак, вот что относится к продуктам, которые рекомендуют к употреблению в описываемый нами период:

* Каши, сваренные на воде, макароны
* Вареное мясо и рыбу
* Кисломолочные продукты, твердый сыр.
* Запеченные яблоки, выросшие в наших краях, бананы. Тушеные овощи
* Овощные супы.
* Воды, компоты, травяные чаи.
* Сухари, бублики, галетное печенье.

Как видим, с голода мамаше умирать не придется. Представленные тут продукты довольно питательны, и что самое главное полезные для здоровья, причем не только мамы, но и малыша. Для составления более полного списка рекомендуемых и запрещенных к употреблению, в этот период продуктов, лучше обращаться к своему врачу. Также мама должна следить за реакцией от употребления даже разрешенных продуктов, так как усвоение той или иной пищи ребенком сугубо индивидуальное.

После полутора месяцев в рацион кормящей матери уже можно вводить некоторые, запрещенные ранее продукты. К ним относятся слабый чай, некоторые виды кондитерских изделий, хлеб и т. д. Когда же ребенку исполняется три месяца, ограничения окончательно ослабляется и мама уже может спокойно кушать такие продукты, как мясо, соки, каши, овощи и фрукты, специи. Наверное, единственным ограничением будет являться запрет на употребление молока, которое можно будет ввести в рацион только по исполнению ребенку 6 месяцев.

Не стоит забывать о самом главном, что должна помнить кормящая мать при приеме пищи. Все употребляемые кормящей матерью продукты, должны быть чистыми, свежими и безопасными для здоровья. Нужно отдавать предпочтение только натуральным продуктам.

**Как правильно кормить грудью?**

Как уже было сказано, главным условием качественного и питательного грудного молока, является правильное питание матери. Это обеспечивает так же здоровье малыша и адаптацию его пищеварительной системы к новым условиям. Но если с питанием все предельно ясно, то как быть с кормлением малыша? Как правильно это делать? В какое время, когда, при какой позе? Сколько времени?

Именно такие вопросы задают мамаши, которые первый раз сталкиваются с этой проблемой. В первую очередь нужно понимать, что процесс кормления может составлять разный промежуток времени. Это может быть и 5-10 минут, а может и – 40-50. Все зависит от насыщения ребенка и его настроения. Ни в коем случае нельзя прекращать корить малыша, пока он не насытиться и сам не отпустит грудь.

Понятное дело, что новоиспеченной мамаше в первые дни бывает очень сложно привыкнуть к этому процессу, который может затянуться почти на час. Поэтому очень важным является момент выбора удобной позы. Самым главным правилом тут является комфорт матери и ребенка. Любая поза, в которой удобно и кормящей женщине и ее ребенку будет приемлемой. Так как вскармливание это не только насыщение малыша питательными веществами, но и создание психо-эмоциональной связи между ребенком и матерью, хорошее настроение последней, является немаловажным условием.

После того как мама определилось с удобной для нее позой, нужно следить за тем, чтобы прикладывание к груди было безболезненным и правильным. В первую очередь, нужно смотреть, чтобы ребенок захватывал не только сосок, но и часть груди вокруг него. При правильном захвате будет комфортно и кормящей матери и малышу. Если же ребенку не удалось с первого раза правильно примоститься к груди, нужно аккуратно, при помощи мизинца отодвинуть его от груди и предоставить вторую попытку.

Несмотря на то, что материнский инстинкт просыпается у всех новоявленных мамаш, кормление грудью нельзя отнести к простому занятию. Тут, опять же, все индивидуально. У кого-то вскармливание получается с первого раза и доставляет только удовольствие. А у кого-то привыкание к новой роли идет не одну неделю. Но как бы там ни было, нужно помнить, что грудное вскармливание это наука, которой придется научиться каждой. А любая наука всем дается по-разному. Но при определенном желании и старании любое знание можно освоить.

**Аксессуары для кормления**

Кормление грудью процесс естественный и не требующий никаких дополнительных трат. Достаточно правильно питаться и удовлетворять желание малыша. Однако бывают такие ситуации, когда без некоторых «гаджетов» просто не обойтись. Да и современная цивилизация позволяет, с помощью некоторого количества аксессуаров, упростить процесс вскармливания.

Первое, что рекомендуется приобрести, это специальные бюстгальтеры. Их основная функция заключается в поддержке увеличившийся груди. Этот предмет гардероба выполняет, прежде всего, терапевтическую функцию облегчая нагрузку новоиспеченной мамаше. Современные производители подобных аксессуаров, предлагают множество разновидностей подобного бюстгальтера.

Данные бюстгальтеры продаются обычно с комплектом специальных подкладок, которые способны впитывать жидкость. Необходимо это для того, чтобы вытекающее молоко не создавало никакого дискомфорта. Такие подкладки могут быть как для многоразового использования, пригодные к стирке, так и одноразовые, которые нужно периодически менять.

Также полезной является устройство, предназначенное для сцеживания молока. Нужно оно в том случае, если кормящей матери не будет некоторое время возле малыша. Сцеженное молоко помещается в специальную детскую бутылочку, с помощью которой кормление может осуществлять любой член семьи.

Нужно отметить, что устройство для сцеживания грудного молока помогает производить профилактику застоя молока или же ликвидировать увеличение его количество Часто бывает так, что у мамаши образуется чрезмерное количество грудного молока, которое попросту некуда девать. В данном случае описываемое здесь устройство просто незаменимо.

**Сроки грудного кормления и отлучение от груди**

Многих интересует вопрос о том, когда же нужно прекращать грудное вскармливание малыша. Большинство специалистов советуют в этом вопросе довериться «мнению» самого ребенка. То есть когда малыш сам перестанет сосать грудь, тогда и пришло время отлучать его от нее.

Если говорить о международных стандартах, то Всемирная организация здравоохранении рекомендует до 6 месяце кормить малыша только грудным молоком. И лишь по истечении полугода можно переходить к иным способам получения питательных веществ.

Однако отлучение от груди, происходящее по инициативе матери также возможно, но только после шести месяцев с момента рождения. Самым главным условием такой операции является ее постепенность и плавность. Категорически запрещено отлучать ребенка от груди резко, в один день. Этим будет нанесена непоправимая травма малышу. К тому же и у матери могут возникнуть проблемы, связанные с застоем молока.

Если мать решила начать отлучение, то нужно понимать, что процесс этот продолжительностью в несколько недель или даже месяцев. Мамаше стоит постепенно заменять грудное вскармливание на искусственное. Начинать нужно с одно кормления в день. То есть нужно продолжать кормить грудью, но один раз в день предлагать вместо нее ребенку бутылочку. Таким образом, через некоторое время ребенок полностью откажется от груди. И самое главное, что произойдет это безболезненно.

**Подведение итогов**

Исходя из всего вышеописанного, можно сделать несколько конкретных и полезных выводов, которые помогут новоиспеченной мамаше правильно кормить ребенка грудью. Прежде всего, любая мама должна правильно питаться, насыщая свое молоко только полезными веществами и исключая из него ненужные.

Также немаловажным является настроение и ощущение комфорта при грудном кормлении. Удобно и уютно должно быть, как маме, так и малышу. Нужно помнить, что вскармливание хоть и является частью материнского инстинкта, однако ему нужно учиться. Почерпнув здесь информацию про **грудное вскармливание: советы кормящей маме**, каждая женщина должна задуматься о здоровье своего малыша.

<http://mamashkam.com/story/grudnoe-vskarmlivanie-sovety-kormyashchey-mame>