



Министерство здравоохранения Республики Мордовия
Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального
образования
Республики Мордовия «Мордовский республиканский центр повышения квалификации
специалистов здравоохранения»





Планируйте беременность с врачом



Нужно начать с приема врача, на котором он назначит необходимый именно вам перечень обследований и витаминный комплекс.

02





Составьте план рационального питания



Откажитесь от фастфуда. Нужно избегать очень жирной пищи, слишком острой или соленой. Чем больше витаминов – тем лучше для развития малыша, поэтому включайте в свой рацион разные овощи и фрукты.

03





Откажитесь от вредных привычек

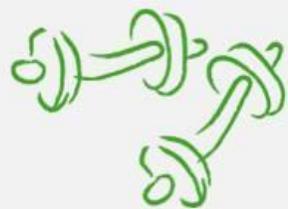


Курение во время беременности повышает риск сердечных заболеваний у будущего ребенка. А алкоголь легко переходит из кровотока матери в кровь малыша, что может сказаться на его развитии мозга и других жизненно важных органов.

04



Занимайтесь физической активностью



Кардиотренировки и упражнения на дыхание помогут легче справиться с родами. Обратите внимание на аэробику, релакс-упражнения, упражнения на укрепление мышц таза, ходьбу и плавание.

05





НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ

Не игнорируйте предложение врача, ведущего вашу беременность, записаться на специальные курсы для родителей. Выберите те, на которых максимально подробно рассказывают о кормлении грудью и учат решать возможные проблемы.



ЗАПАСИТЕСЬ ИНФОРМАЦИЕЙ

Кормление грудью не только никогда не навредит малышу, но и принесет много пользы его здоровью. А также сделает более доверительными отношения между ребенком и мамой.





НАЧНИТЕ В РОДДОМЕ

Попросите приложить ребенка к груди прямо в родзале. Не отказывайтесь от совместного пребывания с малышом в палате. Позволяйте ему есть как можно чаще.



**«Иногда сила материнства мощнее,
чем законы природы».**

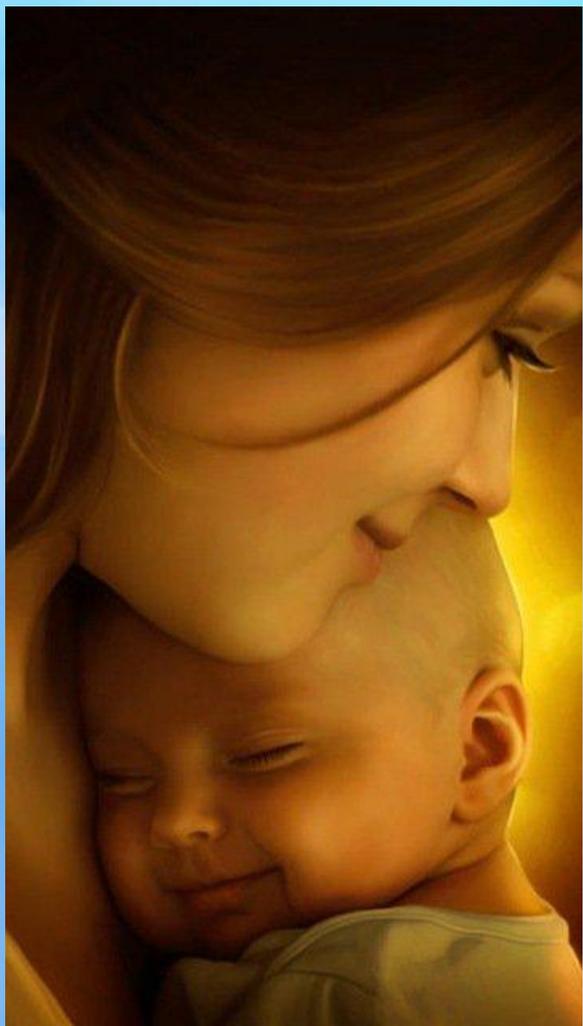
Барбара Кингсолвер, писательница



НАУЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ МАЛЫША

В первые дни жизни ребенок может требовать грудь до 20 и более раз. Это абсолютно нормально. Основной индикатор того, что малыш проголодался в первый месяц жизни – это плач.





НЕ СТАВЬТЕ СРОКОВ

Кормите малыша грудью до тех пор, пока это абсолютно удобно и вам, и ему. Заканчивайте после полутора лет, если оно причиняет вам дискомфорт.

1 СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

Не следует разлучать мать и дитя после родов. Необходимо обеспечить им круглосуточное совместное проживание, что способствует спокойствию как мамы, так и малыша, а также облегчает адаптационный период для них.



2 РАННЕЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ

Первое кормление обязательно происходит в первый час после рождения ребенка. В это время вырабатывается только несколько капель молозива, но они содержат мощную дозу веществ, необходимых для иммунной защиты малыша, и полезных бактерий, заселяющих его стерильный кишечник.



3 ПРАВИЛЬНОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ

Необходимо с первых часов научиться правильно прикладывать ребенка к груди, чтобы избежать проблем в дальнейшем. Неправильное прикладывание не только может спровоцировать появление трещин на сосках, но и стать причиной колик и недостаточного насыщения малыша, так как вместе с молоком он будет захватывать и воздух.



4 ОТКАЗ ОТ ЗАМЕНИТЕЛЕЙ ГРУДИ

Полный отказ от бутылочек и пустышек. Молоко из бутылочки достается ребенку гораздо легче, чем грудное – там приходится постараться, чтобы добыть его. Познакомившись с бутылочкой, дети часто отказываются от груди, чтобы получать более легкое молоко. Пустышки, как замена кормления, также сбивает настройку лактации, ребенок не наедается, так как его реже прикладывают к груди.





5 КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ

Очень важно отказаться от привычного "режимного" кормления, когда допускался "шаг в сторону" не больше чем на 15 минут. Оптимальный режим кормления, согласно рекомендациям ВОЗ, исключительно по требованию ребенка. Это помогает наладить лактацию и в результате грудничок получает ровно столько молока, сколько ему необходимо, а вместе с ним жизненно важные материнское тепло и близость, необходимые для эмоционального формирования. Кроме того, кормление по требованию улучшает качество молока и снижает риск развития лактостаза.



6 НЕ ОТНИМАТЬ ГРУДЬ У КРОХИ

Кормление должно продолжаться до тех пор, пока малыш сам не выпустит грудь. Прерывание кормления негативно сказывается как на физическом, так и на эмоциональном состоянии ребенка. Кроме того, это приводит к тому, что ребенок не дополучает полезное "заднее" молоко, которое отличается повышенной калорийностью.



7

НЕ ДОПАИВАТЬ

Ребенок в первые полгода должен находиться исключительно на груди, без допаивания. Ведь материнское молоко на 88% состоит из воды. Вода нарушает микрофлору желудка и кишечника. Кроме того, она создает иллюзию сытости, и кроха меньше ест. Допаивания разрешены исключительно в медицинских целях и в особых случаях. Например, если у ребенка риск обезвоживания из-за высокой температуры или рвота.



8

ПРИКОРМ ВВОДИТСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ 6 МЕСЯЦЕВ

До полугода малыш получает 100% необходимых питательных веществ из материнского молока. От 6 месяцев до года – 75%, а с года до двух лет – 25%. Этот пункт – одна из важнейших рекомендаций ВОЗ о грудном вскармливании. Поэтому раннее введение прикорма совершенно лишено смысла – все нужное ребенку он уже получил.



9

МОРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА МАМЫ

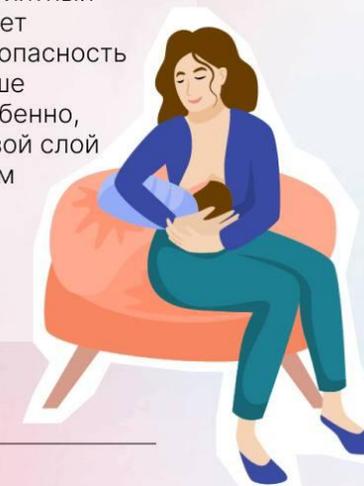
Важна поддержка молодой матери, ее уверенности в своих силах, поощрение грудного вскармливания. Многие женщины не уверены в том, что смогут кормить ребенка грудью, что у них получится и хватит молока.

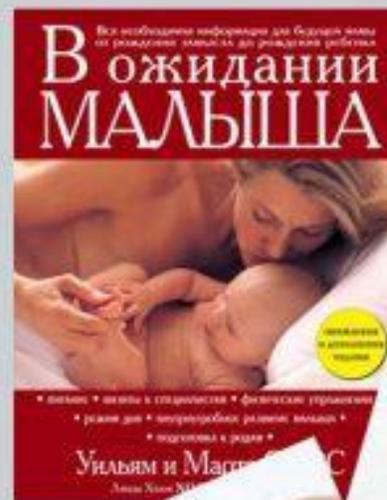


10

ОТКАЗ ОТ МАЗЕЙ ДЛЯ СОСКОВ

Рекомендуется отказаться от мазей и кремов для сосков. Они часто придают им неприятный вкус или запах, из-за чего ребенок может отказаться от груди. Кроме того, их безопасность нельзя назвать абсолютной. Также лучше отказаться от частого мытья груди, особенно, с мылом. Это смывает защитный жировой слой и приводит к трещинам и повреждениям соска. Если же на сосках появились трещины, причина – в неправильном прикладывании малыша. В этом случае нужно решить эту главную проблему.





Презентацию подготовила библиотекарь Буланова С.А.