



ГЦМП
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

**ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ – ГРУДНОЕ
МОЛОКО**



ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

- способствует интеллектуальному, когнитивному, эмоциональному развитию ребёнка
- помогает матери и ребёнку сформировать тесный эмоциональный контакт
- способствует сокращению матки, уменьшает риск кровотечения в послеродовом периоде и предотвращает развитие анемии у матери
- снижает риск возникновения рака яичников и молочных желёз

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО МОЛОКА

- содержит питательные вещества, необходимые ребёнку
- легко усваивается и эффективно используется детским организмом
- защищает ребёнка от инфекций, заболеваний желудочно-кишечного тракта, аллергии, метаболических нарушений

ЧТО НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЛАКТАЦИИ?

- обеспечить раннее (при отсутствии противопоказаний – в первые 30 мин после рождения) прикладывание ребёнка к груди матери, в дальнейшем регулярное прикладывание, в том числе ночное
- прикладывать ребёнка в одно кормление поочерёдно то к одной, то к другой груди
- оптимизировать питание и питьевой режим матери
- организовать полноценный отдых и дневной сон матери
- по рекомендации врача-педиатра использовать лактогонные травы и продукты, способствующие лактации

Молочные железы вырабатывают
молоко в достаточном количестве,
когда ребёнок сосёт грудь часто и
правильно



**Форма соска и размер груди не
влияют на кормление ребенка**
Ребёнок может получать грудное
молоко из груди любого размера, с
любой формой соска



Технике прикладывания ребенка к груди можно научиться на приеме у врача-педиатра, при посещении Кабинета здорового ребёнка детской поликлиники и Школы материнства женской консультации



ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ – ГРУДНОЕ МОЛОКО:

- единственное и самое физиологичное питание малыша сразу после рождения, предпочтительно в течение первых года-полутора лет жизни
- залог активного роста и развития ребёнка, высокого качества жизни, как в раннем детском возрасте, так и в последующие годы

Молоко матери – это золотой стандарт детской диетологии



Поделись информацией
с друзьями и близкими

