

ПАМ'ЯТКА КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ



ОМІ ГАУЗ СО «ДГБ №8»
Кабинет здорового ребенка
Новикова Наталья Юрьевна

Режим дня

- ▶ Первые 2-3 недели после родов максимально постельный режим для восстановления организма после родов и беременности, и становления лактации.
- ▶ Прием пищи, кормление, сон, ничего тяжелее ребенка не поднимать.

Питание

- ▶ Кормящей женщине не следует употреблять избыточное количество молочных продуктов, поскольку они не влияют на становление лактации, но могут приводить к функциональным расстройствам ЖКТ и аллергическим реакциям у ребенка.
- ▶ Не рекомендуется использовать соки, морсы (особенно из кислых ягод), орехи, крепкие чай и кофе, концентрированные бульоны, бобовые и др. продукты, способствующие повышенному газообразованию, в том числе сухофрукты.
- ▶ Предпочтительна щадящая тепловая обработка при приготовлении блюд. Рацион в дальнейшем расширяется постепенно, с учетом переносимости ребенком тех или иных продуктов.

Смеси для кормящих

- ▶ **Смеси для кормящих** могут получить все бесплатно по направлению врача или специалиста Кабинета здорового ребенка. Эти смеси помогают восстановиться женщине после родов, дополняют питание белком и витаминами, улучшают выработку молока.

Кормление

- ▶ Режим кормления ребенка – не более 10-12 в сутки. Рекомендуется в одно кормление прикладывать к одной груди. Если молока много - сцеживать перед кормлением.
- ▶ Тщательно готовить сосок перед кормлением, чтобы он был плотным. Если после кормления чувство наполненности груди сохраняется, то сцеживать до ощущения легкости.
- ▶ Кормить в разных позах, чтобы все доли груди функционировали, соблюдая правильную технику кормления.

Недостаточно грудного молока?

- ▶ Это можно оценить только взвесив ребенка: прибавка менее 500 грамм за месяц, запоры (1 раз в 3-4 дня), менее 6 мочеиспусканий.
- ▶ В данном случае контроль питания кормящей, режим сна – отдыха, положительный эмоциональный фон, техника кормления, активное сосание ребенком.
- ▶ Проверьте количество отверстий в соске – если их менее 6-8, то после каждого кормления сцеживайте молокоотсосом для увеличения их количества в течении 20 минут.
- ▶ Лактационные кризы – через 2-3 недели после родов, через 1.5 месяца, с 3-4 месяцев и с 6-8 месяцев. Длится 5 дней, сопровождается снижением гормонального фона. Причина: усталость, тревожность, недостаточное питание, замена кормлений. Что делать? Питание, режим, положительный эмоциональный фон, смеси для кормящих, чай для лактации. Никакого докорма! Только прикладывать к груди каждые 2 часа

Помощь

- ▶ Всегда можете обратиться за советом и помощью к участковому врачу, медсестре или в **Кабинет здорового ребенка** по предварительной записи тел: 227-01-72
- ▶ Много информации в инстаграм [@maudgb8](#) и на официальном сайте ДГБ №8