

7. Не заменять ночное кормление бутылочкой. Во время прикладывания к груди ночью женщине обеспечивается стойкая лактация, а также предохранение от нежелательной беременности почти до шести месяцев. Грудное молоко ночью имеет наибольшую ценность и питательность.

8. Исключить любую дополнительную жидкость — воду, соки и компоты, если ребенок требует пить. Желательно напаять его только грудным молоком (переднее молоко позволяет малышу полностью напаяться).

9. Не приучать новорожденного к соске и бутылочному кормлению. Прикорм следует давать из специальной чашки, чайной ложки или пипетки.

10. Переключать младенца к другой груди пока он не опорожнит первую. Последние капли молока обладают большей питательностью, поэтому если молодая мама поспешит дать вторую грудь, то ребенок не получит этих насыщенных питательных веществ. Это приводит к проблемам с пищеварением и сбоем в работе кишечника.

11. Исключить частое обмывание сосков, которое приводит к потере специфического слоя, образующегося вокруг ареолы, и возникновению трещин. Грудь можно мыть не чаще одного раза в день во время обязательных гигиенических процедур перед сном.

12. ВОЗ рекомендует отказываться от постоянных взвешиваний массы тела новорожденного, если они назначены чаще, чем 1 раз в неделю. Даже если ребенок не набирает вес в полной мере, это ещё не говорит об отклонениях, а только приводит к расстройству матери. Как известно, любой стресс плохо сказывается на лактации.

13. Сцеживание груди только по крайней необходимости. Чтобы остатков молока не было в молочных железах необходимо разработать правильное питание с полным опорожнением груди. Сцеживание необходимо только при отлучении матери от ребенка на неопределенный срок или поступлении на работу.

14. До 6 месяцев не включать прикормы, так как грудное молоко для ребенка является полноценным питанием.

15. Общаться с женщинами, которые успешно кормили своих детей грудью и имеют в этом хороший опыт. Практические советы и консультации материнских групп поддержки необходимы для молодых мам, не имеющих опыта по кормлению детей.

16. Обеспечить ребенку длительное кормление — до 2 лет, чтобы он с меньшей психологической травмой перенес отлучение от груди.