



## Основные правила успешного грудного вскармливания

*Полный отказ от сосок и бутылочного кормления. При необходимости введения докорма его следует давать только из чашки, из ложки или из пипетки.*

*Не следует переключать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую грудь.*

*Исключение мытья сосков до и после кормления. Частое мытье груди приводит к удалению защитного слоя жиров ареолы и соска, что приводит к образованию трещин. Грудь следует мыть не чаще 1 раза в день во время гигиенического душа.*

*Отказ от частых контрольных взвешиваний ребенка. Эта процедура не дает объективной информации о полноценности питания младенца.*

*Исключение дополнительного сцеживания молока. При правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку.*

*Ребенок до 6 месяцев находится на исключительно грудном вскармливании и не нуждается в дополнительном питании и введении прикормов. По отдельным исследованиям на грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья он может находиться вплоть до исполнения 1 года.*

*Общение с женщинами, имеющими положительный опыт грудного вскармливания, помогает молодой матери обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью.*

## 10 правил успешного грудного вскармливания по ВОЗ

1. Кормим грудью по первому требованию
2. Учимся правильно прикладывать ребенка к груди
3. Кормим грудью в разных положениях
4. Не используем «пустышку» и бутылку
5. Кормим ребенка ночью
6. Не проводим контрольное взвешивание
7. Не допаиваем ребенка водичкой
8. Не сцеживаемся
9. Применяем «золотой стандарт»
10. Не стесняемся просить помощи

