

## **МАМА, первые полгода-только ТЫ и твое МОЛОКО!**

**Рано, часто, правильно.** Раннее прикладывание после родов, и частые кормления по требованию с самого начала. Это обеспечит хороший старт. Ребенок должен оказаться в контакте кожа к коже с мамой сразу же после рождения и быть в таком непрерывном контакте не менее 2-х часов. Это сохраняет нормальную температуру малыша, заселяет его кожу и слизистые дружественной, "правильной флорой" (профилактика дисбактериоза и аллергий!) и обеспечивает максимально плавную адаптацию.

**Научитесь** правильно прикладывать малыша к груди. Если ребенок причиняет вам боль при сосании, не терпите. Боль может говорить о том, что ребенок неправильно взял грудь. Отберите сосок, аккуратно разжав пальцем десенки, и приложите малыша еще раз. Если не получается — найдите того, кто сможет вам помочь: хорошего консультанта по грудному вскармливанию, врача или акушерку, которые разбираются в грудном вскармливании, опытную маму, долго и успешно кормившую своих детей.

**Кормите** малыша так часто, как он просит, и днем, и ночью. Ему надо много энергии и пищи, чтобы хорошо расти и развиваться — дети удваивают своей вес за несколько месяцев! Не ждите, пока ребенок расплачется от голода.

**Чем чаще** ребенок эффективно сосет, тем больше молока у мамы.

**В первом полугодии** ребенок получает все необходимое из грудного молока. Он не готов усваивать другую пищу или жидкость. Начинать прикармливать ребенка не раньше, чем через полгода после рождения, только после появления у него активного пищевого интереса к еде взрослых. После начала прикорма сохраняйте кормление грудью по требованию.