



МЕРОПРИЯТИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ И ПОДДЕРЖКЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Организационные мероприятия, направленные на увеличение объема вырабатываемого молока и на облегчение его выделения, должны включать* :

- ✓ *положительный настрой матери на грудное вскармливание, ориентацию всех членов семьи на поддержку грудного вскармливания;*
- ✓ *более частые прикладывания ребенка к груди без ограничения времени кормления, в том числе в ночное время, с обязательным соблюдением правильной техники прикладывания;*
- ✓ *поочередное прикладывание к одной и другой груди за одно кормление и контакт «кожа-к-коже»;*
- ✓ *кормление ребенка из одной груди с одновременным сцеживанием молока с помощью молокоотсоса из другой груди;*
- ✓ *применение горячего напитка (200 мл) перед кормлением в сочетании с теплыми компрессами на область молочных желез в виде полотенец, смоченных теплой водой, или термонакладок промышленного производства;*
- ✓ *использование контрастного душа на область молочных желез перед кормлением 1-2 раза/сутки с мягким растиранием груди махровым полотенцем, легкий массаж молочных желез;*
- ✓ *организация полноценного отдыха и сна кормящей матери;*
- ✓ *дополнительный прием жидкости в объеме 1000 мл (вода, чай, компот и др.);*
- ✓ *лактогенные чаи в рекомендуемом объеме.*

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Полноценное питание определяется следующими показателями:

- ✓ *достаточная энергетическая ценность пищи;*
- ✓ *сбалансированность рациона по белкам, жирам и углеводам;*
- ✓ *обеспеченность витаминами, минеральными веществами и другими микронутриентами.*

Установлено, что ***оптимальный рацион кормящей женщины, состоящий из натуральных продуктов, не может содержать достаточного количества витаминов и минеральных веществ.***

Для улучшения рационов питания кормящих женщин, достаточной выработки грудного молока и оптимизации его состава ***целесообразно использовать специализированные продукты для беременных и кормящих женщин.***

Данные продукты могут назначаться для коррекции рациона как женщинам с недостаточностью питания, так и матерям с избыточной массой тела за счет замены высококалорийных и рафинированных продуктов рациона.

* - рекомендации составлены в соответствии с Программой оптимизации вскармливания детей первого года жизни (РФ, 2019г., глава 2). Питание кормящих матерей, глава 3. Грудное вскармливание, раздел 3.3. Гипогалактия, стр.33-34