**Грудное вскармливание** — это удивительный процесс, который обеспечивает питание ребенка и дарит возможность маме и малышу ощутить особую эмоциональную связь. Кормление грудью предусмотрено природой как стандартное физиологическое явление. Казалось бы, в чем могут быть сложности? Но на деле женщины нередко сталкиваются с различными трудностями: недостаток молока, боли во время сосания, застои молока и плохой набор веса у новорожденного. Наши советы помогут кормящей маме наладить грудное вскармливание и получать от процесса максимум пользы и удовольствия.

**В чем польза грудного вскармливания?**

Плюсы кормления грудью доказаны огромным количеством современных научных исследований.

Для ребенка польза грудного вскармливания заключается в следующих моментах:

1. Сосание груди ускоряет развитие головного мозга и мышц челюстно-лицевой области.
2. Грудное вскармливание способствует переносу нормальной микрофлоры матери к малышу, что защищает его от инфекций и аллергий.
3. Благодаря грудному вскармливанию между матерью и ребенком устанавливается прочная психоэмоциональная связь.
4. Грудное молоко уникально по своему составу, который меняется в зависимости от потребностей малыша. На состав грудного молока влияет возраст, время суток и даже то, насколько зрелым или недоношенным родился ребенок.
5. У детей, находящихся на грудном вскармливании в течение первого года жизни, снижается вероятность развития сахарного диабета.
6. Грудное вскармливание учит детей контролировать аппетит благодаря уникальным компонентам: лептину и грелину. К тому же жирность материнского молока увеличивается постепенно в процессе сосания, что способствует плавному насыщению ребенка и самостоятельному завершению кормления. Риск развития ожирения у детей на грудном вскармливании ниже.
7. Дети, которые кормятся грудью, имеют возможность ощутить различные оттенки вкусов через молоко своей матери, что в будущем облегчает введение прикорма.
8. При грудном вскармливании вместе с полноценным питанием малыш получает материнские антитела и другие иммунные факторы, что облегчает борьбу с микроорганизмами и ускоряет выздоровление.

**Уход за грудью и гигиена**

Не стоит мыть грудь перед и после каждого кормления. И ни в коем случае нельзя использовать для ухода мыло или какие-либо растворы антисептиков. Мойте грудь 1–2 раза в день обычной теплой водой во время душа. Этого более чем достаточно. Недостаток или избыток гигиенических процедур сушит кожу и повышает риск возникновения трещин на сосках.

## Советы мамам: как правильно приложить ребенка к груди?

Правильное прикладывание — это важный аспект успешного и комфортного грудного вскармливания. Для того чтобы малыш эффективно высасывал молоко, прикладывая минимум усилий, советуем мамам освоить асимметричный захват груди. При этом во рту ребенка располагается сосок и большая часть ареолы снизу. Подбородок малыша как будто утопает в груди, головка слегка запрокинута, а носик немного отдален и дышит свободно.

С помощью асимметричного захвата кроха сдавливает молочные протоки, которые располагаются под ареолой: именно они активно наполняются и расширяются во время кормления.

Чтобы проверить себя, пробегитесь по основным принципам правильного прикладывания малыша к груди:

1. мама сидит/лежит/стоит в комфортной позе с хорошей опорой под спиной и руками;
2. ребенок удобно расположен на маме: при этом грудь и живот малыша плотно прижаты к телу матери;
3. если ручки не дают плотно расположить на себе малыша, следует развести их в стороны;
4. позвоночник ребенка ровный: таз, плечи, голова располагаются по одной линии, без изгибов;
5. носик находится напротив соска, а не выше;
6. головка слегка запрокинута, при этом малыша нужно поддержать за подзатылочную ямку;
7. по необходимости придвигать ребенка к груди, а не грудь к ребенку.

При правильном прикладывании хорошо слышны глотки, малыш активно высасывает молоко, а мама не испытывает болевых ощущений.