

Чтобы всё было в порядке.

Контрацепция в послеродовом периоде особенно необходима. По статистике, около 28% женщин в течении первого года после родов приходят на прерывание незапланированной беременности – аборт. Приём противозачаточных таблеток (оральных контрацептивов) – это самый современный и надежный метод предохранения от нежелательной беременности.

Если женщина кормит, необходимо, чтобы контрацептивы не влияли на качество и количество грудного молока, а также на рост и развитие ребенка.

Для этого в состав препарата должен входить только прогестаген. Таким требованиям отвечает препарат Лактинет. Его эффективность составляет 99%. То есть, нежелательная беременность практически исключена.

Принимать таблетки нужно ежедневно, в одно и то же время, в непрерывном режиме. Правило забытых таблеток составляет 12 часов, т.е. опоздание с приёмом таблетки на этот срок не уменьшит его эффективность.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ



*Материнское молоко –
«эликсир жизни»
для малыша.*



Грудное вскармливание заложено в природу человека. Это важнейший этап развития ребенка, необходимый для его полноценного роста, оптимального физического и психического развития.

Уникальность грудного молока обусловлено тем, что состав молока матери индивидуален и идеально подходит для конкретного ребенка.

Грудное молоко:

● приспосабливается к кишечнику именно Вашего малыша, облегчая адаптацию системы пищеварения;

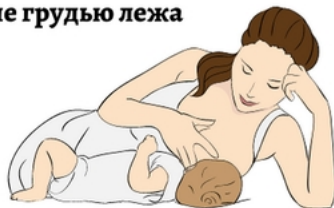
● меняется на протяжении всего периода лактации в связи с меняющимися физиологическими потребностями растущего ребенка, а также в процессе каждого кормления. Это невозможно повторить в смесях

ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ

- сигналом к выработке молока служит прикладывание ребенка к груди сразу после его рождения;
- огромное значение имеет техника прикладывания, правильный захват ребенком груди - лучшая профилактика трещин соска;
- перед кормлением необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

ПОЗЫ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ

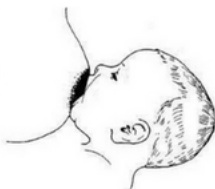
Кормление грудью лежа



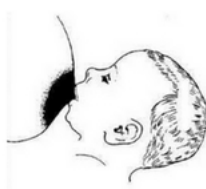
Классическая поза кормления грудью - "колыбелька"



Кормление грудью из-под руки, из-под мышки



Правильное



Неправильное

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ ДОСТАТОЧНО МОЛОКА?

- ребенок спокойно отпускает грудь после кормления;
- спит до следующего кормления;
- стул от 1 до 6-8 раз в сутки, однородный, мягкий, без неприятного запаха;
- ребенок прибавляет в весе.

ДО КАКОГО ВОЗРАСТА НУЖНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ЮНИСЕФ рекомендуют кормление грудью до двух и более лет.

УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ

Бюстгальтер кормящей женщины может иметь отстегивающиеся верхнюю часть, и его не придется снимать. Очень важна чистота нижнего белья;

Полезны воздушные ванны, общие гигиенические процедуры;

Не стоит мыть грудь перед кормлением, с кожи ареолы и соска удаляется защитный слой жиров; После каждого кормления сосок должен высохнуть самостоятельно на воздухе;

Для поддержания формы груди можно делать простые упражнения:

Стоя или сидя на стуле прямо. Руки на уровне груди, с силой нажимать нижними частями ладоней друг на друга;

Преимущества грудного вскармливания

ДЛЯ РЕБЕНКА:

- Способствует психоэмоциональному развитию и формированию положительных черт ребенка, нежным, трогательным отношениям матери и ребенка.
- Полноценное питание.
- Легко усваивается.
- Способствует гармоничному росту и интеллектуальному развитию ребенка.
- Препятствует возникновению диатеза, рахита, анемии.
- Надёжно защищает от желудочно-кишечных и респираторных инфекций, пневмонии.
- Предупреждает возникновение ожирения, аллергии, диабета, сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний в более старшем возрасте.



ДЛЯ МАТЕРИ:

- Предупреждает послеродовые кровотечения, способствуя сокращению матки.
- Предупреждает развитие лактостаза и мастита.
- Снижает риск развития злокачественных новообразований молочной железы и яичников.
- Помогает избежать новой беременности в первые месяцы после родов.
- Сохраняет бюджет семьи, укрепляет семейные узы.

Мамочка! Корми меня грудью и - будем здоровы!