**Рекомендации по кормлению**

Грудное молоко – идеальная пища для малыша. Оно содержит все необходимые питательные вещества . кормите ребенка только грудным молоком. Кроме молока не вводите в рацион другую пищу, жидкости, даже воду.

При кормлении держите ребенка правильно, это очень важно!

**Как правильно держать ребенка у груди:**

1. Голова и тело ребенка выпрямлены, находятся в одной плоскости.
2. Тело и лицо ребенка обращено к груди матери, нос ребенка на уровне соска.
3. Тело ребенка находится вплотную к телу матери (живот к животу)
4. Мать поддерживает все тело ребенка, а не только шею и плечи.

**Как правильно подать грудь:**

1. Коснуться губ ребенка соском.
2. Подождать, пока ребенок откроет широко рот.
3. Быстро приблизить ребенка к груди, стремясь , чтобы нижняя губа ребенка была достаточно низко под соском.

**Как убедиться, что ребенок правильно приложен к груди:**

1. Подбородок младенца касается груди.
2. Рот младенца широко раскрыт.
3. Нижняя губа вывернута наружу.
4. Большая часть ареолы груди видна сверху рта, а не снизу.

Заметно, как ребенок делает медленные глубокие сосательные движения с паузами, и слышно, как глотает молоко.

Не давайте ребенку пустышку, и не используйте соски и бутылочки для кормления, так как это нарушает правильное прикладывание ребенка к груди и приводит к тому, что малыш откажется сосать грудь.

Грудное вскармливание творит чудеса. Время кормления – это прекрасная возможность ощутить всю полноту единения и любви со своим ребенком, неповторимую радость и нежность к малышу. Кормите ребенка столько раз, сколько он захочет. Не ждать, когда ребенок заплачет. Если малыш начинает проявлять признаки голода – суетится, сосет пальцы, делает сосательные движения губами, покормите его. Общайтесь с ребенком с самых первых минут его рождения – смотрите ему в глаза, говорите ласковые слова и улыбайтесь. Самое главное время общаться с ребенком во время кормления: говорите с ним, пойте ему песенки, нежно поглаживайте его, улыбайтесь и смотрите ему в глаза. Ребенку необходимо сосать грудь не только для того, чтобы получать питание, но и для того чувствовать себя комфортно.