

Рекомендации прикладывания к груди:

1. Регулярное прикладывание
Чаще предлагайте ребёнку грудь, даже ночью. Это стимулирует выработку молока и предотвращает застой.

2. Эффективное прикладывание
Контролируйте правильность захвата груди малышом: губки раскрыты, язычок лежит на нижней челюсти, большая часть ареолы захвачена.

3. Лечение трещин сосков
Используйте натуральные средства (ланолин, кокосовое масло), чаще меняйте стороны кормления, давайте соскам отдыхать и дышать.

4. Борьба с лактостазом
Часто сцеживайтесь вручную или с помощью молокоотсоса, делайте теплые компрессы, массируйте молочные протоки круговыми движениями.

5. Диета кормящей мамы
Включайте продукты, стимулирующие лактацию ("молочные супы", орехи, семена льна, фенхель, укроп, имбирь, зелёный чай).

6. Режим отдыха и расслабления
Старайтесь избегать переутомления, полноценно отдыхайте, спите вместе с ребёнком, принимайте помощь близких.

7. Поддержка близких
Просите помощи у мужа, родственников, друзей, участвуйте в группах поддержки кормящих мам.

8. Долгосрочный настрой
Помните, что нормальная длительная лактация возможна минимум год-два и больше, если комфортно вам обоим.

Контакты:

г. Челябинск, ул. Днепровская, 23
+7 (351) 214-29-29
+7 (351) 253-39-66

gkb11-chel.ru



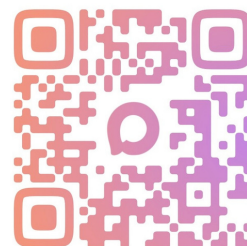
Школа здоровья



Так Здорово



Мы В Контакте



Мы в MAX

дата посещения с
по

2026г.
г.



ШКОЛА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

г. Челябинск, ул. Днепровская, 23

Проверь себя!

Анкета

Вопросы:

1. Раннее прикладывание ребенка к груди рекомендуется осуществлять:
А) Через 6 часов после рождения
В) Сразу же после рождения
С) Через 12 часов после рождения
2. Для эффективного захвата груди младенцем необходимо, чтобы он брал в рот:
А) Только сосок
В) Сосок и большую часть ареолы
С) Маленькую часть ареолы
3. Сколько раз в сутки рекомендуется кормить новорожденного в первые недели жизни?
А) 3–4 раза
В) 8–12 раз
С) 5–6 раз
4. Нужно ли мыть грудь специальными средствами перед каждым кормлением?
А) Да, обязательно
В) Нет, достаточно обычного мытья рук и чистой кожи
С) Только при наличии воспаления
5. Какой основной принцип питания кормящей мамы?
А) Ограниченное питание
В) Диета без соли и сахара
С) Полноценное и разнообразное питание

1 занятие

Тема занятия:

«Подготовка к успешному началу грудного вскармливания».

Основные вопросы:

Почему важно кормить грудью: польза для здоровья мамы и малыша.

Когда и как начинать первое прикладывание новорожденного.

Оптимальное питание и питьевой режим кормящей мамы.

Какие изменения происходят в организме женщины в период лактации.

Практикум: правильное прикладывание младенца к груди, удобные положения для кормления.



Школа грудного вскармливания

2 занятие

Тема занятия: «Решение частых трудностей и поддержание длительной лактации»

Основные вопросы:

Типичные трудности первого месяца: боль, трещины, застой молока (лактостаз) — профилактика и помощь.

Как увеличить количество молока и поддерживать стабильную лактацию.

Совмещение грудного вскармливания и выхода на работу/учебу.

Введение прикорма: совместимо ли оно с продолжением грудного вскармливания.

Эмоциональный комфорт и поддержка окружающих: роль папы и членов семьи.



Школа грудного вскармливания