ПАМЯТКА для членов семьи

Помните! Кормящая грудью мама всегда нуждается в Вашей поддержке!

Особенно важна поддержка семьи, куда она пришла с малышом. Первые дни самые трудные: младенец привыкает к новой обстановке, часто плачет, вызывая беспокойство всех. В этот период старайтесь, чтобы ребенок как можно больше времени проводил с матерью, чаще сосал материнскую грудь. Это залог успешного вскармливания. Малыш должен сосать грудь днем и ночью, каждый раз как он этого пожелает. Именно поэтому малыш должен находиться с матерью в одной комнате, в одной постели при кормлении.

Ваша помощь и поддержка необходима маме и малышу. Старайтесь помочь постирать и погладить белье, приготовить пищу для кормящей мамы, сходить в магазин. Этим Вы предоставите больше времени матери быть рядом с ее младенцем. А она ему очень нужна. Он без нее еще совсем беспомощный.

Старайтесь не только вкусно и калорийно накормить маму, но и дать ей время для дневного сна и прогулки на свежем воздухе. Прогулки следует начинать как маме, так и ребенку через 2 - 3 дня после выписки из родильного дома. Свежий воздух углубляет сон, улучшает аппетит, успокаивает нервную систему.

Вечером, когда вся семья в сборе, а малыш уже устал за день, он часто плачет. Помогите маме, возьмите малыша на руки, поносите, спойте песенку. Ваши движения, тепло Вашего тела, ласковый убаюкивающий голос помогут ему. Особенно дети любят низкий тембр папиного голоса, быстро успокаиваются и засыпают.

Дорогие папы, бабушки и дедушки! Помогая маме, Вы поможете сохранить грудное молоко для младенца. Он не нуждается ни в какой другой пище, кроме материнского молока до 6 месяцев. Не советуйте маме докармливать ребенка из соски - это может стать причиной его отказа от груди и снижению лактации у матери. Посоветуйте сохранять грудное вскармливание для Вашего сына или внука до двух лет и более. Это самый надежный залог его здоровья на будущие годы.

Желаем Вам удачи. А малышу - приятного аппетита у маминой груди!