**МИФЫ О ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ**

1. Миф? Кормить грудью легко.

Младенцы рождаются с рефлексом поиска материнской груди. Тем не менее многим матерям необходима практическая помощь в размещении ребенка для грудного вскармливания и обеспечении его правильного прикладывания к груди. Грудное вскармливание требует времени и навыка как у матерей, так и у младенцев. Кроме того, оно является длительным процессом, поэтому матерям необходимы место для его осуществления и поддержка как дома, так и на работе.

2. Миф? Обычно грудное вскармливание причиняет боль — раздражения сосков избежать невозможно.

Многие матери испытывают дискомфорт в первые несколько дней после родов, когда учатся кормить ребенка грудью. Однако при наличии надлежащей поддержки в размещении ребенка для грудного вскармливания и обеспечении его правильного прикладывания к груди раздражения сосков можно избежать. В случае если мать сталкивается с проблемами в области грудного вскармливания, такими как раздражение сосков, поддержка консультанта по вопросам лактации или другого квалифицированного специалиста может помочь ей преодолеть возникшие трудности.

3. Миф? Перед кормлением грудью необходимо вымыть соски.

В мытье сосков перед кормлением грудью нет необходимости. При рождении младенцы уже хорошо знакомы с запахами своих матерей и звуками, которые они издают. Соски вырабатывают вещество, запах которого ощущает ребенок и которое содержит «хорошие бактерии», помогающие сформировать у младенцев здоровую иммунную систему на всю жизнь.

*Знаете ли вы, что грудное вскармливание защищает вашего ребенка от ушных инфекций, диареи, пневмонии и других детских болезней?*

4. Миф? Новорожденного необходимо отделить от матери, чтобы дать ей отдохнуть.

Врачи, медсестры и акушерки часто поощряют практику установления контакта «кожа к коже», также известную как метод кенгуру, сразу после родов. Установление непосредственного контакта с младенцем, при котором его кожа соприкасается с вашей, является очень важной практикой, которая помогает младенцу найти и взять грудь. Совершение соответствующих действий в течение часа после родов и их частое повторение в дальнейшем поможет установлению грудного вскармливания. Если мать не в состоянии сделать это, на помощь может прийти ее партнер или другой член семьи.

5. Миф? В период грудного вскармливания необходимо питаться только простой пищей.

Как и все остальные люди, кормящие матери должны придерживаться сбалансированной диеты. В целом менять привычный рацион не требуется. Пищевые предпочтения матерей влияют на младенцев, начиная с периода их пребывания в материнской утробе. Если мать чувствует, что ее ребенок реагирует на конкретный продукт, который она ест, лучше всего проконсультироваться со специалистом.

6. Миф? Физические упражнения повлияют на вкус молока.

Физические упражнения полезны, в том числе для кормящих матерей. Ничто не указывает на то, что они влияют на вкус молока.

7. Миф? Вы не сможете кормить ребенка грудью, если не начнете делать это сразу.

Начать грудное вскармливание легче, если вы сделаете это в первый час после родов, поскольку в этот период рефлексы ребенка очень сильны. Младенцы готовы учиться питаться грудным молоком. Если вы не приложили ребенка к груди сразу же после родов, сделайте это как можно скорее с учетом сложившейся ситуации. Если вам необходима помощь в этой области, обратитесь к квалифицированному консультанту по вопросам лактации или к другому специалисту, имеющему надлежащую подготовку. Частые контакты «кожа к коже» и прикладывание ребенка к груди помогут начать грудное вскармливание.

*Знаете ли вы, что грудное вскармливание защищает мать от диабета, рака молочной железы и яичников, сердечно-сосудистых заболеваний и послеродовой депрессии?*

UNICEF/UN0202896/Serbia

*Знаете ли вы, что грудное вскармливание защищает мать от диабета, рака молочной железы и яичников, сердечно-сосудистых заболеваний и послеродовой депрессии?*

8. Миф? Грудное вскармливание полностью исключает возможность использования молочной смеси

Матери могут принять решение об использовании молочной смеси в определенных случаях и при этом продолжать грудное вскармливание. Важно искать объективную информацию о молочной смеси и других продуктах, заменяющих грудное молоко. Для того чтобы производство грудного молока не прекратилось, продолжайте как можно чаще предлагать ребенку грудь. Матерям может быть полезно побеседовать с консультантом по вопросам лактации или другим квалифицированным специалистом, который поможет им составить наиболее подходящий план продолжения грудного вскармливания.

9. Миф? Многие матери не в состоянии вырабатывать достаточное количество молока.

Почти все матери вырабатывают необходимое количество молока для своих младенцев. Выработка грудного молока определяется правильностью прикладывания ребенка к груди, частотой грудного вскармливания и тем, насколько хорошо ребенок высасывает молоко при каждом кормлении. Грудное вскармливание не является делом только женщины, и матерям необходима поддержка, такая как постоянные консультации по вопросам лактации со стороны медицинских работников, помощь дома и поддержание здорового образа жизни за счет полноценного питания и употребления надлежащего количества жидкости.

10. Миф? Нельзя кормить ребенка грудью, если вы заболели.

Все зависит от вида заболевания, но обычно матери могут продолжать грудное вскармливание в период болезни. Вы должны убедиться в правильности лечения, а также отдыхать, хорошо питаться и употреблять достаточное количество жидкости. Во многих случаях антитела, вырабатываемые вашим организмом для борьбы с болезнью, передаются ребенку, создавая его собственную систему защиты.

11. Миф? В период грудного вскармливания нельзя принимать никаких лекарств.

Важно сообщить своему врачу, что вы кормите ребенка грудью, и читать инструкции к любым лекарственным препаратам, которые вы покупаете без рецепта. Может возникнуть необходимость в приеме лекарств в определенное время либо в определенной дозировке или в замене препарата. Наряду с этим следует сообщить врачу ребенка обо всех лекарствах, которые вы принимаете.

*Знаете ли вы, что «первое молоко», или молозиво, богато антителами и укрепляет иммунитет новорожденных, собственная иммунная система которых еще развивается?*

12. Миф? Дети, находившиеся на грудном вскармливании, слишком привязаны к матери.

Все дети разные. Одни слишком привязаны к матери, а другие — нет, и это не зависит от того, как их кормят. Грудное вскармливание не только обеспечивает лучшее питание для младенцев, но и имеет большое значение для их развивающегося мозга. Детей, находящихся на грудном вскармливании, подолгу держат на руках, в связи с чем был сделан вывод о том, что грудное вскармливание укрепляет связь с матерью.

13. Миф? Ребенка трудно отлучить от груди, если вы кормите его грудью больше года.

Данные о том, что грудное вскармливание сложнее прекратить по истечении года, отсутствуют, однако имеются свидетельства того, что его продолжение до достижения ребенком двухлетнего возраста полезно как для матерей, так и для детей. Все матери и младенцы разные и должны вместе определять желаемую продолжительность грудного вскармливания.

14. Миф? В случае возвращения на работу придется отлучить ребенка от груди.

Многие матери продолжают грудное вскармливание после возвращения на работу. Прежде всего следует изучить политику, проводимую в вашей стране и на вашем рабочем месте. При наличии у вас права на время и место для грудного вскармливания в часы работы вы можете сходить/съездить домой и покормить ребенка грудью, попросить члена семьи или друга принести/привезти ребенка к вам либо сцедить молоко и отнести/отвезти его домой. Если вы не можете осуществлять грудное вскармливание в рабочее время, ищите возможности для сцеживания грудного молока в течение дня, а затем кормите ребенка сами по возвращении домой. Даже если вы примете решение давать ребенку заменитель грудного молока во время отдельных кормлений, продолжение грудного вскармливания во всех случаях, когда вы находитесь рядом с ребенком, сыграет очень полезную роль.