

Материнское молоко – это не только идеальное питание для малыша.

Это защита от инфекций и профилактика многих болезней.

Это путь воспитания любовью, продолжение пуповинной связи матери и ребенка.

### **Преимущества грудного молока для ребенка:**

- легко усваивается, обладает уникальными питательными свойствами;
- способствует гармоничному росту и развитию;
- снижает риск развития диатеза, рахита и анемии;
- содержит широкий спектр антимикробных, противовоспалительных и живых клеток, которые защищают его и способствуют развитию защитной системы малыша;
- дети, которые длительно получали грудное молоко, реже болеют во взрослом возрасте астмой, диабетом, атеросклерозом.

### **Преимущества кормления грудью для мамы:**

- профилактирует послеродовую депрессию;
- предупреждает послеродовые кровотечения;
- предупреждает риск развития рака молочной железы (в 28% случаев);
- снижает риск развития гипертензии после родов;
- профилактирует развитие остеопороза.

### **Что необходимо для успешного кормления малыша:**

1. Настройтесь на кормление.
2. Создайте спокойную обстановку. Выключите телевизор и отложите телефон. Посвятите это время общению с малышом.
3. Выпейте стакан горячего напитка, если вам это необходимо.
4. Кормите в удобной для вас позе. Не напрягайте спину, под ноги лучше поставить пуф или стульчик. Расслабьтесь.
5. А теперь правильно расположите ребенка у груди, чтобы он смог хорошо ее захватить. Ведь он еще так мал, что не может сам принять удобное положение...

Лучшее, что вы можете дать своему ребенку – это материнское молоко!