Автор: admin
24.07.2011 07:43 -

Женщина беременеет, вынашивает ребенка, рождает ее и выкармливает грудью. Мама, которая кормит грудью, делает для своего ребенка то, что никто другой не сможет сделать. Лишь грудное выкармливание разрешает ребенку ощущать стук маминого сердца, ее дыхание, запах, нежное объятие и защиту.

Так постепенно рождается настоящая любовь, формируются жизненные ценности, рождаются таланты. Самая природа заложила грудное кормление как искусство, как продолжение рода, как основу здоровья, и дала возможность женщине наполниться ощущением своего назначения на земле. Чего стоят все богатства мира перед животиком будущей мамы и грудью с молоком, для маленького карапузика?

Открыть для себя ответ вы сможете именно теперь... **Грудное выкармливание** способно возвратить телу матери те пропорции, которые были до рождения ребенка. Часто при раннем прекращении лактации женщины полнеют.

Гормон пролактин, который выделяется при лактации, предотвращает развитие целлюлита. Это связано с возникающим дисбалансом - природа не предусматривала быстрое прекращение лактации. И поскольку сегодня, редко кто кормит грудью детей, создается впечатление, что самое кормление приводит к чрезмерному весу.

Поэтому позвольте, в силу своего опыта предоставить вам насколько советом, которые позволят Вам сохранить фигуру после родов и правильно кормить ребенка. Носите удобную нижнюю белизну. Не нужно, чтобы бюстгальтер слишком поднимал грудь.

Вкладывайте салфетки в бюстгальтер для того, чтобы соски были сухими. Практикуйте массаж и душ, а так же смазывайте соски витамином Е. Каждое утро осматривайте грудь, проверяйте нет ли раздражений и старайтесь чаще кормить малыша. Наличествуют также аксессуары для выкармливания - накладки, которые надевают после кормления.

Сосок, не играет большой роли при кормлении и если научить малыша брать грудь, трудностей быть не должно. Женщины с маленькой грудью становятся превосходными

кормилицами. Для выделения молока размер груди значение не имеет, главное забота и внимание близких. Природой предусмотрено, чтобы грудь исполняла свою определенную функцию. Форма груди начинает изменяться во время беременности и у женщин, после 30 лет железы постепенно теряют свою конфигурацию.

Именно поэтому, неразумно отказаться от кормления лишь для того, чтобы оставить грудь в форме. Придерживаясь правил и отказываясь от сцеживания, Вы быстро догоните утраченное. Секрет вот в чем: во время женщина набирает вес и сразу после рождения малыша организм начинает их использовать накопленные жировые отложения.

Конечно, рацион должен быть с ограничением специй, приправ, но есть, и пить нужно столько, сколько Вам хочется. После родов рекомендованы: овсяная каша, печеные яблоки, кефир, ряженка. Дальше вводят супы и отваренное мясо. Откажитесь от всего красного, от консервов, винограда и конечно алкоголя.

Избегайте йогуртов с продолжительным сроком хранения. Кофе может подождать, а лучше пейте отвар шиповника, компоты из фруктов. На протяжении всего периода **кормление грудью**
питание должно быть сбалансированным по содержимому веществ: минеральных солей и микроэлементов.

Безусловно, и экология, обозначаются на качестве молока, поэтому мама должна стать умной мамой. Облегчит процесс сцеживания компресс из капустных листков. Не применяйте для этого водку и камфару! чрезвычайно важно приложить ребенка к груди сразу после сцеживания. Через несколько дней припухлость пропадает без следа.

Если Вы бездействовали, то может начаться инфицированный мастит. Вы будете ощущать боль и грудь покраснеет. Если грудь "горит" приложите лед и выбирайте такую позицию, чтобы подбородок малыша был направлен в сторону уплотнения.

Помните заболевание - не причина отказаться от грудного выкармливания. переведите малыша на смесь, а свое молоко сцеживайте. Лишь состояние, угрожающее жизни кормящей матери, требует прекращения кормления. У многих матерей после родов

возникает так именуемый лактационный криз.

Наблюдение показывают, что во многих случаях криз - явление связанное с гормональными процессами, и лактация может быть полностью восстановлена. Поэтому наш совет: прикладывания, сон, успокоение, имамам удается легко с этим управиться. Ни когда не давайте ребенку молоко - оно опасно для ее здоровья!

Содержимое козьего молока, а именно: белки, жиры, железо, значительно отличаются от того, что нужно для ребенка. Этот вид молока на переваривается желудком ребенка и слишком перегружает почки Считайте это аксиомой! Помните такие животные как козы, склонны к заболеванию на бруцеллез и молочная смесь лучше козьего молока.