**Как правильно кормить грудью**

Как правильно кормить грудью? Во время кормления мать должна сосредоточиться, внимательно следить за тем, чтобы ребенок взял не только сосок, но и околососковый кружок. Таким образом предупреждается захватывание воздуха при сосании. Если ребенок захватывает воздух, то у него создается ощущение полноты в желудке и он перестает сосать. Обычно в первые пять минут кормления малыш высасывает почти 3/4 необходимого ему молока. После этого он начинает сосать медленнее, может задремать у груди. В таких случаях хорошо спокойно и медленно перевести ребенка в вертикальное положение и подождать, пока выйдет воздух из желудка, а потом снова приложить к груди. Достаточно кормить малыша 25-30 минут, но это время должно быть полностью отдано ребенку. Во время кормления не надо отвлекаться, разговаривать с окружающими и по телефону, думать о несделанных делах. Малыш очень хорошо чувствует отвлеченность матери, начинает плохо сосать, плохо прибавлять в весе. > Во время кормления грудью отвлекаться не следует! В моей практике были дети, которые плохо развивались, недостаточно прибавляли в весе, хотя родились здоровыми и были на грудном вскармливании, и вся обстановка вокруг них не представляла ничего необычного. Оказалось, что мамы кормили своих детей во время работы, одна из них читала в это время, а другая, держа ребенка у груди, вытирала пыль или делала другие домашние дела. Чем внимательнее и любовное будет отношение матери к ребенку и во время кормления и во время бодрствования, тем крепче будет впоследствии привязанность ребенка к своей матери. Подумайте и об этом.

**Болезненное кормление**

Посмотpи внимательно сосок, там такие маленькие тpещинки могут быть. Если есть, то постpайся этой гpудью день-дpуго не коpмить, (сцеживай) а потом пpикладывай маpлечку, напpимеp с облепиховым маслом.

Очень хоpошо от тpещин помогает гусиный жиp. Втиpать его в соски как можно чаще. А чтобы гpудь не болела могу посоветовать пpикладывать мед. Очень помогает и от затвеpдений тоже.

Из классических рекомендаций синтомециновая эмульсия А из собственного опыта лучше всего помог фурацелин. После каждого кормления кладешь на соски кусочки бинта, смоченные в растворе, и ходишь с ними, пока не высохнут.