

Ребенка в возрасте до одного года у нас часто называют **«грудничком»**. Сам термин предполагает, что питается такой ребенок грудным молоком.

В этот период отмечается высокий темп физического и психического развития. Масса тела к концу первого года **утраивается**, рост увеличивается в среднем на **25см**, увеличивается и окружность головы, и окружность груди.



Для ребенка кормление по требованию – очень естественно, как и задумано природой. Не следует мучить его голодом, пусть ест, когда попросит. Система органов пищеварения у детей имеет ряд анатомо-физиологических особенностей. У ребенка на первом году жизни потребность в пище относительно большая, чем у детей старшего возраста. А функциональная способность органов пищеварения ограничена и может быть достаточной только при условии, если ребенок получает физиологическую пищу, а именно **женское молоко**.

Кормим грудью!

(памятка для кормящих мам)

**Режим кормления:
по требованию или по часам?**



Вскармливание ребенка **по требованию** не является каким-то новомодным течением. Так было испокон веков. Малыш практически постоянно был на руках у мамы или находился в непосредственной близости. И кормился грудью по первому своему требованию. Сроки эвакуации пищи из желудка зависят от вида вскармливания. Грудное молоко находится в желудке 2 –3 часа, а молочные смеси из коровьего молока 3–4 часа. Поэтому при **искусственном вскармливании** рекомендуется соблюдение **режима кормления по часам**. Частое прикладывание к груди налаживает выработку молока в достаточном количестве. Затем промежутки между приемами пищи постепенно увеличиваются. Малыш сам приходит к некому **своему режиму**. Это происходит где-то на **втором-третьем** месяце жизни. Обязательны ночные кормления. Именно они способствуют интенсивной выработке гормона пролактина, ответственного за продукцию молока. Наилучшее время – с двух часов ночи и до восьми утра.

Ребенок получает грудь не только по причине голода. Этим способом мама может его утешить, облегчить боль, сгладить излишние переживания и эмоции, помочь уснуть.

400081 Волгоград
ул. политрука Тимофеева, дом 5
Телефон/факс: (8442) 36-26-20
Адрес электронной почты:
vostpr@vomiac.ru

