

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Правила кормления и сна ребенка**

#### **1. Правила кормления грудью**

- 1.1. Займите удобное положение сидя и лежа. Поднесите ребенка к груди, чтобы его голова и тело находились в одной плоскости. Ребенок должен быть обращен лицом к груди: носик его расположен напротив соска.
- 1.2. При желании можно поддерживать грудь снизу всей рукой или положить четыре пальца под грудь, а пятый (большой) - сверху.
- 1.3. Коснитесь соском губ ребенка, и когда ребенок широко раскроет рот, плотно прижмите его тело к себе. Если ребенок правильно приложен к груди, он захватывает ртом не только сосок, но и большую часть ореолы с расположенной под ней тканью. При этом: подбородок ребенка касается груди; его рот широко раскрыт; его нижняя губа вывернута наружу; можно видеть большую часть ореолы над верхней губой, а не под нижней. Вы не испытываете никаких неприятных ощущений в груди.
- 1.4. Как правило, ребенок сам выпускает грудь удовлетворенный и сонный.
- 1.5. Носовые ходы ребенка не должны закрываться грудью матери во время кормления.
- 1.6. Удерживайте малыша у груди не более 20 минут. Большую часть необходимого объема кормления ребенок высасывает за 5-10 минут, в остальное время он в основном удовлетворяет рефлекс сосания.

#### **2. Искусственное вскармливание**

- 2.1. При искусственном вскармливании в технике кормления ребенка из бутылочки большое значение имеет адекватный выбор отверстия в соске.
- 2.2. Отверстие должно быть таким, чтобы при опрокидывании бутылочки с молоком через отверстие соски молоко вытекало только каплями.
- 2.3. При кормлении из бутылочки следите за тем, чтобы во время кормления горлышко бутылочки и соска постоянно были заполнены смесью и не содержали воздух. Попадание воздуха в горлышко приводит к насасыванию воздуха ребенком. При этом ребенок не наедается, и у него легко возникают срыгивание и рвота.
- 2.4. Питательная смесь должна быть теплой. Холодная или горячая смесь может вызывать рефлекторный спазм мускулатуры пищевода и желудка.
- 2.5. После кормления необходимо 2-3 минуты подержать ребенка в вертикальном положении, что будет способствовать отхождению воздуха, попавшего при кормлении в желудок.
- 2.6. Как правило, ребенок сам выпускает грудь (или бутылочку) удовлетворенный и сонный.

#### **3. Правила сна**

- 3.1. Оптимальное место для сна ребенка первого года жизни - детская кроватка в спальне родителей, для детей старше 1 года - детская кроватка в детской. Сон в одной кровати с родителями - запрещается.

#### **4. Профилактика аспирации у детей**

**Аспирация у детей - это попадание в дыхательные пути инородного тела (молока, молочной смеси, кусочков пищи, содержимого желудка).**

4.1. У новорожденных детей причиной аспирации могут быть срыгивания грудным молоком или молочной смесью. Соблюдайте правила кормления детей. После кормления новорожденного ребенка следует укладывать на бочок, поворачивая головку в сторону.

4.2. Во время кормления носовые ходы ребенка не должны закрываться грудью матери.

4.3. Во время грудного вскармливания необходимо воздержаться от алкоголя - спиртное притупляет бдительность матери. Выпившая женщина может взять ребенка с собой в постель, что бы не просыпаясь, накормить его ночью. ребенок может захлебнуться, задохнуться, получить другие травмы.

4.4. Во время приема пищи на глотательный акт могут повлиять различные психоэмоциональные состояния. Внезапный смех, крик, испуг или плач способны привести к запрокидыванию пищевого комка из глотки в верхние дыхательные пути.

4.5. Внимательнее относитесь к маленькому ребенку. Не оставляйте его одного! Не позволяйте играть с мелкими предметами (монетами, шариками, пуговицами и другими мелкими предметами). Обращайте внимание на мелкие фрагменты игрушек, даже если ребенок у Вас на глазах, ведь вдохнуть их - дело нескольких секунд!

4.6. Не нужно кормить малыша орешками, семечками, горохом, плотными цельными ягодами, маленькими конфетами, потому что часто малыши вдыхают именно эти продукты питания. Не нужно рисковать жизнью собственных детей!!Профилактика аспирации у детей

**Дата проведения беседы:**

**Беседу провел:**

**Законный представитель ребенка:**