

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА  
МОСКВЫ  
«НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ПОМОЩИ ДЕТЯМ ВВ.Ф.ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО  
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ»  
(ГБУЗ «НПЦ спец.мед.помощи детям ДЗМ»)

**ГРУДНОЕ**  
**ВСКАРМЛИВАНИЕ**

## Содержание:

Польза грудного вскармливания

Правильное грудное вскармливание

Оценка эффективности грудного вскармливания.

Режим кормления грудью

Становление лактации

Сцеживание и хранение молока

Ночное кормление грудью

Контрацепция и восстановление менструального цикла при кормлении грудью

Советы по грудному вскармливанию

Начало прикорма при грудном вскармливании

Как отучить ребенка от грудного вскармливания

Проблемы с грудью при вскармливании

Противопоказания к кормлению грудью

Советы специалиста

Часто задаваемые вопросы???

Современные педиатры и иные профильные специалисты настоятельно рекомендуют всем молодым мамам осуществлять грудное вскармливание новорожденных детей и не отказываться от данного процесса длительный период времени.

## **Польза грудного вскармливания**

С появлением искусственных смесей, максимально адаптированных под особенности организма новорожденных и детей до 1 года, значительно упростился процесс кормления ребенка — по сути, было решено достаточно много проблем, связанных с физиологической потребностью растущего организма. Еще несколько десятков лет назад врачи рекомендовали быстрый переход от грудного

вскармливания к заместительному питанию. Однако современные глобальные исследования показали ошибочность подобных суждений. Почему же так важно кормить малыша собственной грудью?

- Максимальный адаптационный потенциал. Молоко матери на физиологическом уровне предназначено для ребенка, чего не может обеспечить даже самая совершенная искусственная смесь;
- Защита от различных инфекций. Как показывают последние биохимические исследования, материнское молоко содержит в себе лейкоциты и множество противoinфекционных факторов, которые на начальном этапе развития дополняют иммунную систему новорожденного;
- Оптимальная усвояемость. Грудное молоко содержит в себе особые ферменты, в частности липазу, которые помогают максимально эффективно расщеплять жиры. Более того, сывороточные белки материнского молока без последствий для организма малыша перерабатываются желудочно-кишечным трактом. Искусственные смеси не имеют ни того, ни другого. Визуально это легко заметить по стулу новорожденного — в первом случае он более мягкий и практически не имеет неприятного запаха, тогда как испражнения детей, находящихся на кормлении смесями довольно густые, более темные и обладают выраженным ароматом. Этими же факторами обусловлено практически полное отсутствие аллергических проявлений и системных проблем с ЖКТ у новорожденных, употребляющих грудное молоко;
- Более быстрое умственное развитие. Отдельные исследования последних лет указывают на косвенное влияние качества пищи при развитии умственных способностей детей до 5 лет. Контрольные группы малышей, употребляющих на постоянной основе искусственные смеси, имели более низкие показатели в тестах по сравнению со сверстниками, находящимися на грудном вскармливании. Отдельные профильные специалисты связывают данный факт с *наличием в молоке матери целой группы естественных полиненасыщенных жирных кислот, влияющих на работу и развитие мозговой деятельности;*
- Стабильный психоэмоциональный фон. Грудное вскармливание — это не просто процесс введения пищи в организм ребенка, а еще и тесная эмоциональная, а также психическая близость матери и малыша. Доказанным является факт активной *выработки эндорфинов* (их еще называют гормонами счастья) организмом женщины в процессе кормления, ребенок же, чувствуя близкое присутствие матери, спокоен и меньше плачет;

- Хорошее развитие глотательно-сосательных рефлексов. Кормление грудью в отличие от искусственного вскармливания бутылкой со смесью, позволяет в полной мере обеспечивать компенсацию сосательного рефлекса и развитие правильного глотания — молоко, естественно, и дозировано попадает в детский организм;
- Улучшение здоровья матери. Естественное вскармливание позволяет быстрее преодолеть послеродовую депрессию, избавиться от стресса первых месяцев после родов, нормализовать гормональный фон, *снизив риски развития рака матки и яичников, активнее избавляться от лишнего веса и мастопатии, продлить временную лактационную аменорею (отсутствие менструации и как следствие — естественная контрацепция с эффективностью до 99 процентов), предотвратить анемию;*
- Экономия средств. Если мать питается правильно и достаточно, поддерживает здоровый образ жизни, то её молоко длительный период времени полностью удовлетворяет потребность малыша в питании. Хорошие же смеси стоят достаточно дорого, а система искусственного кормления требует постоянного мониторинга (стерилизация бутылок и сосок, разведение и приготовление смеси, контроль за тем, чтобы в сырье не попали различные патогенные бактерии и так далее).

## Правильное грудное вскармливание

Первый прикорм после рождения ребенка желательно организовать как можно быстрее — сегодня, отечественные акушеры прикладывают новорожденного к груди матери буквально через 5-30 минут после появления на свет. Естественно, впервые рожавшей женщине данный процесс непривычен. Правильная организация данного мероприятия позволит избежать неприятных болевых ощущений, трещин на сосках, лактостаза, мастита, плохого оттока молока и иных потенциальных проблем в среднесрочной перспективе.

## Базовые рекомендации:

- ✓ Поза. Грудь и туловище на одной линии. Поза должна быть максимально удобной для женщины. Оптимальным считается положение лежа на боку или же сидя — именно они обеспечивают максимально возможный отток молока;
- ✓ Контакт кожа к коже.
- ✓ Носик напротив соска.

- ✓ Придерживаем грудь снизу. Женщина должна слегка придерживать грудь во время кормления и при необходимости направлять её к ротовой полости ребенка.
- ✓ Захват груди. Малыш должен максимально захватить не только сосок, но и ореол вокруг него. Нос новорожденного свободно дышит, а нижняя губка слегка оттопырена;
- ✓ Широко открыт рот.
- ✓ Если с первого раза не удаётся обеспечить правильную схему кормления, то стоит отнять грудь до малыша на несколько секунд и повторить попытку.

## **Оценка эффективности грудного вскармливания.**

- ✓ Бородка, носик и щеки прилегают к груди.
- ✓ Нижняя губа вывернута.
- ✓ Язык обхватывает сосок.
- ✓ Ореола видна только вверху.
- ✓ Щеки округлые
- ✓ Нет посторонних звуков
- ✓ Ритмично сосет и глотает.
- ✓

## **Режим кормления грудью**

Наверное, самый частый вопрос, задаваемый молодой матерью профильному специалисту, заключается в оптимальном режиме грудного вскармливания новорожденного. Еще десять лет назад педиатры рекомендовали кормить ребенка строго дозированно и по часам, однако современные исследования показывают, что данная схема не является лучшим решением. Оптимальным для малыша признано кормление по требованию.

Как показывает современная клиническая практика, каждое чадо имеет собственный биологический график для употребления пищи, обусловленный индивидуальными особенностями его организма. Старайтесь давать новорожденному грудь, когда он потенциально хочет этого — например, открывает рот в поисках источника пищи, капризничает и хнычет.

Поведение малыша до полугода обусловлено не высшей психологической деятельностью, а базовыми инстинктами, поэтому ребенок не будет кушать больше, чем ему это необходимо. Также стоит учитывать факт улучшения лактации при частом прикладывании чада к груди. **Через месяц** после рождения, внешне хаотичные позывы ребенка к еде стабилизируются в естественный график и мать сможет легко ориентироваться во времени, когда малыш захочет употреблять молоко.

Немаловажный фактор режима грудного вскармливания — это продолжительность такого акта. Современные педиатры не рекомендуют ограничивать временные рамки и дать ребенку самостоятельно отстраниться от груди. Как показывает практика, в среднем **1 кормление занимает от 15 до 30 минут** — вначале чадо употребляет так называемое «раннее» молоко, содержащее преимущественно минеральные вещества, быстрые углеводы и воду, а спустя 4–8 минут доходит до продукта, богатого белками и жирами (именно последние обуславливают полноценно насыщение на продолжительный период времени).

Не стоит забывать и об очередности прикладывания новорожденного к груди — если первое кормление производилось из левой, то на следующий раз стоит дать правую. Одновременное предложение обоих сразу в рамках разового кормления нежелательно, поскольку малыш насытится «ранним» углеводно-водным молоком достаточно быстро и не станет употреблять оставшееся, богатое на белки и жиры. Последнее приведет к необходимости слишком частого вскармливания (новорожденный быстро насытится, но спустя непродолжительный период времени вновь будет испытывать потребность в пище) и ряду проблем ЖКТ, а также недополучению необходимых растущему организму вещества.



## **Становление лактации**

Как показывает современная педиатрическая и неонатальная практика, около половины всех матерей, обеспечивающих ребенка грудным вскармливанием, испытывает проблемы с качественной лактацией, особенно в первый месяц после родов. Данная проблема не нова и соблюдение комплексных рекомендаций профильных специалистов позволит решить её на протяжении нескольких недель.

- Частое и длительное прикладывание к груди (раздражение соска во время лактации). Чем активнее, чаще и дольше ребенок сосет грудь, тем больше молока вырабатывается у матери;
- Кормить, когда «ничего»
- Полноценное и разнообразное питание. Для того чтобы молоко содержало в достаточной мере все полезные вещества, а также белки, жиры и углеводы, кормящая мать должна хорошо, правильно и разнообразно питаться;
- Никаких диет, голодовок и экспериментов с едой!!!
- Эмоциональная стабильность. В период кормления грудью необходимо избегать любых стрессовых ситуаций;
- Правильный подбор одежды и забота о собственном здоровье. Женщина, кормящая ребенка грудным молоком, обязана тщательно следить за состоянием своего здоровья, не допускать серьезных заболеваний (как острых, так и хронических), своевременно обращаться к врачу и одеваться исключительно по погоде, чтобы не застудить грудь;
- Употребление жидкости. Не стоит забывать и о питьевом режиме — кормящей матери при отсутствии склонности к отечности, желательно употреблять от 1,5 до 2,5 литров жидкости. Это может быть как обычная, так и столовая минеральная вода, сладкий теплый чай, компот, отвар шиповника, натуральные свежевыжатые соки (как овощные, так и фруктовые).
- Не рекомендуется кофе, сладкая газировка, алкоголь и иными вредными изделиями.

## Сцеживание и хранение молока

Преимущества сцеживания грудного молока:

- ✓ Индукция лактации. При полном опорожнении груди, усиливается выработка молока;
- ✓ Предотвращение застойных процессов. Зачастую ребенок в процессе употребления молока не высасывает его полностью. Если кормление производится через значительные промежутки времени, то остатки могут застаиваться и провоцировать различные проблемы с молочными железами;



- ✓ Создание запаса. Сцеженное молоко при правильном хранении можно применять для докармливания малыша в тех случаях, когда классическое прикладывание к груди произвести невозможно.

Особенности сцеживания:

- ✓ Рекомендуется проводить мероприятие не больше, чем 3–4 раза в сутки;
- ✓ Сроки хранения сцеженной жидкости зависят от температурных условий. При 20 градусах тепла — это 6 часов. При температуре от 0 до 4 градусов (внутри холодильника) — до 2 суток. В совместной с холодильником морозильной камере — 1 неделя. В отдельной морозилке при температуре около 10 градусов мороза — 1 месяц. В случае глубокой заморозке при температурах от -20 градусов и ниже — 3 месяцев;
- ✓ Среднее время сцеживания — не более 15 минут руками и около 10 минут с помощью молокоотсоса;
- ✓ Сцеживать молоко желательно после кормления;
- ✓ В обязательном порядке стоит соблюдать правила личной гигиены — руки или молокоотсос, а также груди должны быть тщательно вымыты;
- ✓ Для хранения желательно использовать стеклянную тару с плотной крышкой и не заполнять её на 100 процентов — в случае заморозки молоко расширяется и ёмкость может лопнуть;

**Молоко правильно сцеженное, замороженное и правильно размороженное (на водяной бане, а не в микроволновке) не теряет своих качеств!**

## **Ночное кормление грудью**

Как показывает медицинская статистика, именно необходимость ночного кормления ребенка зачастую становится главным фактором быстрого отказа матери от грудного вскармливания и перевода малыша на искусственные смеси. Женщина, активно проводящая световой день в заботах о чаде, вынуждена 3–4 раза прерывать сон ночью, что негативно сказывается на общем эмоциональном фоне. Однако временная и, казалось бы, очевидная выгода в среднесрочной перспективе может принести массу проблем.

Ребенок до 6 месяцев должен получать питание ночью. В процессе внутриутробного развития плод непрерывно получает необходимые ему вещества. После рождения и вплоть до года у ребенка сохраняется потребность в частом регулярном употреблении молока — как для получения полезных компонентов, так и в качестве жидкостной «подпитки». Как правило, после 1 года, промежутки между кормлениями начинают значительно увеличиваться, в результате малыш физиологически выходит на полноценный ночной 8-ми часовой сон;

У матери активно вырабатывается молоко. Выработка молока регулируется пролактином, который проявляет максимальную активность именно в ночной период времени (с 1-4 часов ночи). Если женщина не производит регулярное ночное кормление, то у неё существенно возрастают риски лактостаза и формирования различных застойных явлений в груди.

Как же найти в данном случае компромисс? Идеальной схемы решения проблемы, к сожалению, не существует. Оптимальные действия могут включать в себя:

- Сокращение количества ночных кормлений. Дайте малышу поесть прямо перед началом ночного сна, сдвинув процедуру на более позднее время. Если чадо уже употребляет дополнительный прикорм — не забудьте дать его вечером;
- Ночное сцеживание. Если у женщины есть близкий человек, который может помочь ей ночью, то в качестве альтернативы полному подъёму с постели можно перейти на быстрое сцеживание молокоотсосом, а помощник, перелив жидкость в бутылку, легко покормит малыша самостоятельно;
- Совместный сон. Речь идёт не об общей постели, а о соединении родительского ложа с одной из сторон детской кровати — часть её защитной секции, находящаяся со стороны матери, просто снимается. При пробуждении ребенка женщине не нужно вставать с кровати — ей достаточно повернуться в сторону чада, немного придвинуться и дать грудь, а после окончания ночного вскармливания вновь принять удобное положение.

**Как показывает педиатрическая практика, с 6 месяцев ребенок начинает спать гораздо дольше, а после первого года зачастую количество ночных кормлений сокращается до одного либо же вовсе исключается ввиду отсутствия необходимости.**



## **Контрацепция и восстановление менструального цикла при кормлении грудью.**

Несмотря на то, что в период начального активного кормления грудью у женщины наступает временная менструальная пауза, шансы забеременеть все равно остаются. Как правило, менструальный цикл начинает восстанавливаться уже через 2 месяца после родов, а при перебоях с лактацией — уже спустя 30–40 календарный дней.

Чтобы избежать быстрой нежелательной повторной беременности, которая сильно ударит по здоровью женщины, необходимо в первую очередь подумать о контрацепции. Несмотря на то, что прямых противопоказаний к приёму оральных контрацептивов на основе прогестинов, гестагенов или эстрогенов нет, в подавляющем большинстве случаев их регулярный приём (а именно постоянное применение даёт нужный эффект) может внести существенный дисбаланс в процесс восстановления гормонального фона представительницы прекрасного пола.

Рекомендуемые методы:

- Установка «спирали». Возможна лишь при отсутствии послеродовых осложнений и иных патологий половой системы женщины;
- Использование презерватива. Классическая методика с высокой степенью эффективности, но зачастую игнорируемая мужчинами ввиду ухудшения тактильных ощущений при сексе;
- Установка диафрагмы. Классический «колпачок», можно устанавливать спустя 1,5–2 месяца после родов и при отсутствии эрозии/дисплазии шейки матки.

## **Начало прикорма при грудном вскармливании**

Вне зависимости от того, насколько часто и интенсивно мать использует грудное вскармливание, рано или поздно рацион малыша необходимо дополнять прикормом. Как показывает современная педиатрическая практика, делать это стоит после 6 месяцев в том случае, если ребенок полностью обеспечивается молоком матери. После 6 месяцев ребенок становится более активным и ему требуется больше энергии, а чем пища гуще, тем больше в ней энергии.

Следует отметить, что введение прикорма не отменяет необходимость грудного кормления — его можно проводить параллельно вплоть до 2 лет. Детские диетологи не рекомендуют начинать отдельное питание с семейного стола — даже измельченные и самые лакомые кусочки, предназначенные для взрослых, далеко не всегда идут на пользу растущему ребенку. Оптимальной схемой, считается применение специальных моно компонентных пюре на первом этапе с постепенным расширением до мульти компонентных решений и каш.

Основные фазы:

- С 6 месяцев — овощные пюре из моркови, кабачка, цветной капусты. Новый компонент добавляется не чаще, чем 1 раз в неделю;
- С 8 месяцев — кукурузная, гречневая и рисовая каши;
- С 9–10 месяцев — овсянка, пшеница, много зерновые решения;
- С 11–12 месяцев — поэтапный ввод фруктов, мяса, рыбы, печенья и прочих продуктов.
- Начинать вводить прикорм следует с 1 чайной ложки, на протяжении 1–2 месяцев доходя до стандартной порции в 100–180 грамм.

## **Как отучить ребенка от грудного вскармливания ?**

Если ребенок находится полностью на грудном вскармливании и молока матери полностью хватает для покрытия всех потребностей малыша в пище, то начать процесс отучения от данного мероприятия можно не ранее, чем через 6 месяцев после рождения.

На начальном этапе введения прикорма следует продолжать активное грудное вскармливание, однако по мере расширения рациона питания (особенно с появлением в нём каш) стоит создавать предпосылки к сокращению процесса — реже давать грудь. По достижению 1 года жизни, ребенок в подавляющем большинстве случаев практически обеспечен всеми необходимыми полезными веществами с основного рациона, однако зачастую все еще требует грудь. В

течение 3 месяцев сокращайте количество грудных вскармливаний до 1–2 подходов в сутки, после чего плавно переходите к обычному меню.

Переключитесь на игры и внимание ребенку.

## **Проблемы с грудью при вскармливании**

подавляющее большинство проблем с грудью на этапе естественного вскармливания ребенка формируются не из-за самого физиологического процесса, а как результат несоблюдения рекомендаций специалистов.

Типичные проблемы:

- Болевые ощущения и трещины на сосках. Обычно формируются при неправильно организованном процессе кормления, когда ребенок лежит в неудобном для себя положении и обхватывает ртом только сосок, а не ореол вместе с ним;
- Лактостаз и мастит. Застаивание молока в груди свидетельствует о нерегулярном кормлении ребенка либо же слишком быстром его проведении, когда малыш отнимается от груди до полного насыщения. Помимо этого данные проблемы могут сформироваться как следствие переохлаждения тела;
- Инфекции. Возникают при несоблюдении норм местной гигиены груди;
- Изменение формы груди. Многие женщины жалуются, что после окончания периода естественного вскармливания их грудь сильно обвисает. Такая проблема действительно существует, однако правильные профилактические мероприятия в виде специальной гимнастики, использования подтягивающего лифтинг-крема и прочие процедуры быстро восстановят мягкие ткани и эпителий.

## **Противопоказания к кормлению грудью:**

- Онкологические заболевания в стадии активного лечения
- Активный туберкулез органов и систем
- ВИЧ
- Психические заболевания матери

## Советы специалиста

Ниже, предложены несколько базовых рекомендаций, которые помогут правильно организовать процесс грудного вскармливания новорожденных и избавить его от потенциальных проблем:

Избегайте стрессов. Плохое настроение, депрессия, иные психологические проблемы значительно ухудшают лактацию и приводят к массе иных проблем;

Хорошо и разнообразно питайтесь. Не забывайте, что помимо вашего организма, часть полезных веществ из употребляемой пищи достаётся и ребенку;

Соблюдайте рекомендации врачей и регулярно посещайте их. Регулярное посещение педиатра, гинеколога и иных профильных специалистов, а также соблюдение их рекомендаций — это залог здоровья матери и малыша;

Любите и будьте любимы. Материнская любовь к своему чаду и ответное чувство малыша — лучшее, что может быть в жизни женщины. Папу тоже нужно любить.

## Вопрос-ответ

### **Какой должен быть стул у грудничка на грудном вскармливании?**

Стул у новорожденного и грудничка до 6 месяцев имеет мягкую и жидковатую консистенцию без насыщенных оттенков и сильно выраженного неприятного запаха. С введением прикорма испражнения меняют свою структуру в зависимости от вводимых продуктов.

### **Когда начинаются месячные после родов при грудном вскармливании?**

При активной лактации, месячные начинаются спустя 60–90 дней после родов.

### **Какие овощи можно при грудном вскармливании?**

При грудном вскармливании нет каких-либо особых ограничений матери по употреблению овощей. Старайтесь, чтобы продукты проходили тепловую обработку.

### **Какие каши можно кушать при грудном вскармливании?**

При грудном вскармливании можно употреблять любые каши, но в ограниченном количестве, чтобы не спровоцировать повышенного газообразования и запора (это касается в первую очередь овсянки, многозлаковых продуктов и иных «тяжелых» для желудка блюд).

### **Какие сухофрукты можно при грудном вскармливании?**

Разрешены к употреблению любые сухофрукты, кроме тех, что произведены из экзотических тропических плодов.

### **Можно ли пить при грудном вскармливании?**

Кормящая мать должна употреблять не менее полутора литров чистой жидкости в сутки.

### **Можно ли кушать семечки, орехи и сухофрукты при грудном вскармливании?**

Данные продукты диетологи рекомендуют включать в суточный рацион питания кормящей женщины, естественно, соблюдая ограничения по калорийности и объему (то есть кушать в меру, а не бесконтрольно).

### **Можно ли бананы при грудном вскармливании?**

Бананы — это единственный вид экзотических и тропических фруктов, которые может употреблять представительница прекрасного пола в период лактации без особых ограничений.

### **Можно ли пить чай и кофе при грудном вскармливании?**

Можно употреблять зеленый и некрепкий черный чай. Кофе — не желательно. Но при жизненной необходимости и нейтральной реакции ребенка на кофе – можно.

### **Можно ли капусту при грудном вскармливании?**

Белокочанную капусту можно употреблять в ограниченном количестве. Вреда малышу она не нанесет, но может вызвать повышенное газообразование у самой представительницы прекрасного пола.

### **Можно ли красить волосы при грудном вскармливании?**

Если используется безопасная и гипоаллергенная краска, то она не проникнет в молоко и не вызовет каких-либо последствий для организма ребенка. Внимательно читайте инструкцию и состав, при необходимости проконсультируйтесь по конкретному виду продукции с вашим педиатром.

### **Можно ли принимать ванну при грудном вскармливании?**



Кормящим матерям рекомендуется принимать теплые (от 35 до 40 градусов) ванны без ароматических или прочих синтетических подпиток.

### **Как быстро отучить ребенка от грудного вскармливания в год?**

Педиатры не рекомендуют резко прекращать грудное вскармливание. Если вам необходимо закончить данный процесс к первому дню рождения ребенка, то начинать следует с 9–10 месяцев, постепенно наращивая объем прикорма и сокращая количество кормлений грудью вплоть до 1–2 раз.

### **Могут ли быть месячные при грудном вскармливании?**

Месячные, как правило, даже при активном грудном вскармливании и хорошей лактации, восстанавливаются спустя 60–90 дней после родов. В отдельных случаях — до полугода.

### **Питание мамы при грудном вскармливании?**

Ребенок высосет все, что ему нужно, питание важно для самой мамы, а не для ребенка.

### **Можно ли перекормить ребенка грудью?**

Да! Необходимо ориентироваться на таблицу правильного расчета питания.

В случае несоответствия таблице и лишнего набора веса необходима консультация педиатра.

Во многих случаях ребенок испытывает дискомфорт от повышенной температуры помещения, пониженной влажности помещения (чаще в зимнее время года), от «укутываний» большого количества одежды. И утоляет жажду не водой а – молоком.

### **Почему в летнее время не рекомендуется заканчивать грудное вскармливание?**

В теплое время года возрастает риск кишечных инфекций при переходе на общий стол, а так же снижается гигиена и правильная обработка продуктов.

### **Причина предобморочных состояний мамы?**

Лень! нужно менять образ жизни (душ, питание, физические нагрузки)

### **Кормление по режиму или по требованию?**

По требованию первый месяц (на момент становления кормления), далее зависит от желаний мамы. Интервал между кормлениями минимум 2-3,5 часа, при нормальном наборе веса.

### **Как долго можно кормить ребенка грудью?**

До 6 месяцев желательно кормить только грудью (при достаточном количестве молока и соответствии веса и роста ребенка). После 1 года кормление грудью не биологическая и питательная функция, а функция общения мамы и ребенка. И сроки кормления являются индивидуальным выбором семьи.

Задача семьи поддерживать грудное вскармливание.