



**Емшекпен емізу.
Гипогалакция.**

Нәрестенің дұрыс өсуі мен үйлесімді дамуы үшін:

- Сіздің мейіріміңіз.
- Қамқорлығыңыз бен күтіміңіз.
- Пайдалы тағам қажет.

Ал ана сүтінен артық пайдалы қорек жоқ.

Ғалымдар ана сүтінің ерекшеліктерін зерттей отырып, оның құрамы мен қасиетінің нәрестенің қалыпты дамуы үшін қаншалықты үйлесімді екендігіне таң қалуда.

АНА СҮТІНІҢ АРТЫҚШЫЛЫҒЫ

- **Ана сүті** сәби өмірінің алғашқы айларында оның ағзасына қажет тағамдық құндылықтар мен энергияны толығымен қамтамасыз етеді.
- **Ана сүті** жылдам сіңеді.
- **Ана сүтінің** құрамында сәби ағзасын түрлі аурулардан қорғайтын қорғаныш факторлары бар
- **Ана сүті** таза әрі әрдайым бір қалыпты температурада болады.

Және де баланы емізу тек жай физиологиялық процесс ғана емес. Бұл сәби дүниеге келгеннен кейінгі ана мен баланың үздіксіз байланысы, бұл екеуіне де жайлы әсер ететін рухани байланыс.

ЕМІЗУ ТУРАЛЫ КЕҢЕСТЕР

-  Туғаннан соң бірден сәбиіңізді емізіңіз, бұл омырауда сүт жиналуға себін тигізіп, баланың ішек жолдарында пайдалы бактериялардың пайда болуына әсер етеді. Егер тіпті сәби көп сормаса да, сородың өзі лактацияның қалыптасуына жағдай жасайды.
-  Сәбиіңізді сағаттармен емізетін кесте ұстанбай, баланың талабы бойынша емізіңіз. Ең алдымен нәресте жиі омырау сұрауы мүмкін, кейіннен емізу арасындағы аралық ұлғаяды, және де уақыт өте келе Сәбиіңіз өзінің тамақтану кестесін қалыптастырады. Баланы жиі емізген сайын, омырауыңызда да соншалықты көп сүт толатынын естен шығармағаныңыз абзал.
-  Бала өзі емшекті жібермейінше, оны омыраудан босатпаңыз. Ол қанша емгісі келсе, сонша емізіңіз.
-  Босағаннан кейінгі алғашқы күндері сүт аздығынан балаңызға қосымша тамақ бермеңіз. Сәбидің бойында қоректік заттардың эндогендік қоры жеткілікті.
-  Емізуді дұрыс жолға қойғаныңызды балаға қосылатын салмақ көрсетеді. Егер алғашқы айдың соңында сәбиіңіз 600 г салмақ қосатын болса, сіз барлығын дұрыс жасағансыз.



ГИПОГАЛАКТИЯНЫҢ СУБЪЕКТИВТІ БЕЛГІЛЕРІ

- ☐ Нәресте емудің арасында жиі мазасыз
- ☐ Нәресте емшекті ұзақ сорады, тамақтанудан кейін жылайды
- ☐ Әйел, сүттің келуін сезбейді, ал кеудесі әрдайым жұмсақ болады
- ☐ Әйел омырауынан сүтті сауа алмайды
- ☐ Нәресте анасының омырауын емуден бас тартады

ЕМШЕК СҮТІН ҚАЛАЙ КӨБЕЙТУГЕ БОЛАДЫ?

Егер Сіз сәбиіңізге сүт жеткіліксіз деп ойласаңыз, онда:

- Балаңызды жиі емізіңіз. Бұл сүттің жиналуын ынталандырады. Баланы жиі емізген сайын, Сіздің сүтіңіз көбейеді деген қағида жақсы әрекет етеді.
- Өз режиміңізді өзгертіңіз: дұрыс тамақтаныңыз, демалыс сағаттары мен таза ауада серуендеу уақытын көбейтіңіз.
- Күніне 2-3 литр сұйықтық ішіңіз. Сүттің дұрыс жиналуын көтеретін фенхель, қалақай, бәден, зире тұқымы немесе арнайы сүт жинауға көмектесетін шөптер жинағын ішіңіз.

ЕМШЕК ЕМІЗЕТІН АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АРНАЙЫ ШӘЙ



- **HUMANA Nursing tea** шәй сусыны, әйелдер босанғаннан кейін емшек сүтінің мөлшерін көбейту үшін пайдаланатын шөптер – фенхель, роибуш, нарқайсар, таңқурай жапырағы, тасбеде, **галега экстрактын** қамтиды.
- Шәйдің құрамы сүттің сапасына әсер етпейді және ана мен бала үшін қауіпсіз. Бұл шәйді жүйелі пайдалану ана сүтінің жиналуын ынталандырады және емізетін ананың сұйықтық ішуге деген қажеттілігін ішінара өтейді.

Ана мен балаға арналған дәмді әрі пайдалы шайлар

Сұйықтық ішу емшекпен емізу кезеңінде ана үшін де, өсіп келе жатқан және белсенді балалар үшін де маңызды



«Ал сіздер біздің тамақпен бірге тәуліктік сұйықтық нормасының тек 15-20%-ын тұтынатынымызды білесіздер ме? Қалғанының барлығы сусындармен жабылуы тиіс»

Шайлар – судың танымал баламасы – дәмді жақсы және ыңғайлы.



Емшек сүтін көбейтуге арналған Humana Nursing Tea – бұл шөптер, жемістердің теңдестірілген кешені бар және емшекпен емізетін аналарға көмектесуге арнайы жасалған дәмді әрі пайдалы сусын. Емшек сүтінің жиналу кезеңін ұзартуға, босанудан кейін ағзаның қалпына келуіне ықпал ете отырып, сүттің бөлінуін ынталандырады. Асқазан-ішек жолдарының жұмысына пайдалы әсер етеді.

Дәмді әрі пайдалы



Жағымды жұмсақ дәм – емшектен шығаруды бастау үшін өте қолайлы.



Мұқият таңдалған өсімдік сығындылары бар – пестицидтерді қолданбай өсірілген.



Дайындалуы ыңғайлы – бар болғаны су қосып, араластырыңыз.

Ерте заманнан шөптер өзінің емдік қасиеттерімен белгілі.



Галега және тасбеде: емшек сүтін көбейтуге көмектеседі.



Түймедақ: тыныштандыратын және қабынуға қарсы қолдау



Жаужапырақ: босаңсуға ықпал етеді



Фенхель: ішті тыныштандыруға көмектеседі



Итмурын және гибискус: иммундық жүйені қолдау

СКАНЕРЛЕ!



Шай уақыты-кез келген жағдайға арналған дәм

Аналар үшін

Балалар үшін



Сүтті көбейтуге арналған шай



"Қайырлы түн" шайы



Жеміс-жидек шайы

Humana
www.humana-baby.kz

Humana
for mommy and me



Вкусные и полезные чай для мамы и ребенка.

Потребление жидкости важно как для мамы в период грудного вскармливания, так и для растущих и активных детей.

«А знаете ли вы, что с едой мы потребляем только 15-20% суточной нормы жидкости? Все остальное должно покрываться напитками».

Чай — популярная альтернатива воде —
хороший вкус и удобство.



Humana Nursing Tea для повышения лактации — это вкусный и полезный напиток, который содержит сбалансированный комплекс трав, фруктов и создан специально в помощь мамам, кормящим грудью. Стимулирует выработку молока, способствует продлению периода лактации, восстановлению организма после родов. Взаимомерно влияет на работу желудочно-кишечного тракта.



Вкусно и Полезно

Приятный мягкий вкус — идеально подходит для начала отлучения от груди.

С тщательно отобранными растительными экстрактами — выпарены без использования пестицидов.

Удобно в приготовлении — просто добавь воды и перемешайте

Время чаепития - вкус на любой случай

для мам

Чай для лактации



"Спокойной ночи" Чай



Фруктовый чай



для детей



www.humana-baby.kz



СКАНИРУЙ!

СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЗНАКИ ГИПОГАЛАКТИИ



☐ ребенок беспокоен между кормлениями и часто требует грудь

☐ малыш подолгу сосет грудь и после кормления плачет

☐ женщина не чувствует прилив молока и грудь ее всегда мягкая

☐ женщина не может сцедить молоко из груди

☐ ребенок отказывается сосать грудь матери

КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ГРУДНОГО МОЛОКА?

- Если Вам кажется, что Вашему малышу молока недостаточно, то:
- Увеличьте частоту прикладываний к груди. Это стимулирует выработку молока. Действует принцип: чем чаще прикладывается ребенок к груди, тем больше молока у Вас вырабатывается.
 - Измените свой режим: наладьте питание и увеличьте часы отдыха и прогулок на свежем воздухе.
 - Увеличьте прием жидкости до 2-3 литров в день. Используйте сборы трав, повышающие лактацию: фенхель, крапива, анис, семена тмина или специальный лактационный чай.

ЧАЙ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ЛАКТАЦИИ

- Чайный напиток **HUMANA Nursing tea** включает экстракты трав для увеличения количества грудного молока и быстрого восстановления сил после родов: фенхель, ромбш, вербена, листья малины, пажитник и **травы галерея**.
- Состав чая не влияет на качество молока и безопасен для матери и ребенка.
- Регулярный прием этого чая стимулирует образование грудного молока и частично покрывает повышенную потребность кормящей матери в жидкости.



Для правильного роста и гармоничного развития ребенка нужны:

- Ваша близость
- Заботливый уход
- Здоровое питание

А здоровое питание – это, прежде всего, грудное молоко.

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО МОЛОКА

- **Грудное молоко** полностью обеспечивает все потребности в пищевых веществах и энергии детей первых месяцев жизни.
- **Грудное молоко** легко усваивается.
- **Грудное молоко** содержит факторы защиты, которые являются надежным барьером на пути различных заболеваний.
- **Грудное молоко** стерильно и всегда нужной температуры.

Изучая особенности женского молока и находя в нем все новые и новые компоненты, ученые не перестают удивляться, насколько природа предусмотрела его состав и свойства.

СОВЕТЫ ПО УСПЕШНОМУ ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

Приложите Вашего ребенка к груди сразу же после его рождения, это стимулирует образование грудного молока и обеспечит заселение кишечника малыша полезными бактериями. Даже если малыш высасывает не очень много, именно сосание способствует становлению лактации.



Кормите ребенка по требованию, не придерживаясь расписания по часам. В начале ребенок может просить грудь часто, позже промежуток между кормлениями увеличивается, и со временем Ваш малыш вырабатывает свой собственный режим питания. Важно следить: чем чаще Вы прикладываете ребенка к груди, тем больше молоко у Вас вырабатывается.



Не отнимайте ребенка от груди, пока он сам не отпустит сосок. Позвольте ребенку сосать столько, сколько он хочет.



Не докармливайте ребенка в первые дни после родов, когда вам кажется, что у вас мало молока. У ребенка достаточно эндоргинальных запасов питательных веществ.



Правильно ли у Вас налажено вскармливание – покажет прибавка веса. Если к концу первого месяца она составила 600 г – все в порядке.

Грудное вскармливание. Гипоаллергия.

