Три источника информации для молодой мамы

Порой очень непросто начинающей родительнице получать грамотные ответы на вопросы, так или иначе возникающие в процессе ухода за своим малышом. Что делать, если недостаточно молока или, наоборот, обнаружился его переизбыток? В какой позе лучше всего кормить ребёнка, как самой маме питаться в период кормления грудью? Эти и другие вопросы возникают почти ежедневно, а поначалу и в ночное время, и не всегда стоит рассчитывать на собственный жизненный опыт, интуицию и авось. Есть доступные и легальные способы получения информации, обладание которой поможет стать увереннее в таком нелёгком деле, как обеспечение здоровья карапуза.

**Родственники и знакомые**

Мамы и свекрови – кладезь полезных советов из разряда «Вот в наше время…». И хотя в подобных, исключительно доброжелательных беседах зачастую приходится балансировать на грани между сохранением хороших отношений и попыток избежать нервного срыва, иногда родственники предлагают довольно дельные вещи. Но, как говорится, подобный ценный груз следует воспринимать критически, с учётом собственного, пусть небольшого опыта и здравого смысла. Смазывать грудь гусиным салом, конечно, круто и небанально, но, во-первых, где его взять, а во-вторых, есть более действенные и современные препараты.

Советам от подруг тоже не стоит доверять безоговорочно, поскольку люди разные, ситуации разные, и что может подойти одной маме, совершенно может быть неприемлемо для другой. Защитой от подобных информационных атак может стать опять же включение критического мышления.

**Плюсы:** доступность, возможность наладить отношения с родственниками.

**Минусы:** информация может быть, мягко скажем, не вполне актуальной, есть вероятность испортить отношения с родственниками.

**Просторы интернета**

Вот уж где максимально можно наткнуться на противоречивую информацию даже, казалось бы, на такую узкую и подробно изученную тему, как грудное вскармливание, так это интернет. Начиная со специализированных форумов и заканчивая блогами экспертов, съевшими на этом не одну собаку. Найти адекватный ответ на свой вопрос – сорвать куш. Сколько времени/электроэнергии/мобильного трафика при этом потрачено – остаётся за скобками.

Если уж доверять интернету, то лучше выбирать проверенные источники, где информацию готовят медицинские специалисты по детству и родовспоможению. Все о вынашивании беременности, развитии, воспитании и здоровье ребенка на портале «Интернет-кабинет здорового ребенка» Центра общественного здоровья и медицинской профилактики <https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-vozrastu/dlya-beremennykh/>

**Плюсы:** доступно, существует вероятность найти что-то действительно ценное и эксклюзивное.

**Минусы:** очень много спама, велик риск отвлечься на танцующих зверушек.

**Кабинет здорового ребёнка**

Как прокомментировала специалист кабинета здорового ребёнка ГАУЗ СО «ДГБ №8» г. Екатеринбурга Наталья Новикова, с 2003 года такой кабинет должен находиться в любом детском лечебно-профилактическом учреждении страны. Получить консультацию по вопросам воспитания здорового ребёнка можно несколькими способами. Это может быть консультативный приём. Так, например, в Чкаловском районе Екатеринбурга кабинеты работают в детских поликлиниках по адресам: ул. Дагестанская, 34а, ул. Академика Шварца, 14г, пер. Гончарный, 5. Также возможна консультация по телефону «горячей линии» по средам с 10:00 до 12:00 по телефону 8-922-133-99-84 или через форму обратной связи на официальном сайте больницы круглосуточно.

Помимо этого, в детской городской больнице №8 организована школа будущих мам «Колыбелька», где специалисты кабинета здорового ребёнка рассказывают о преимуществах грудного вскармливания, уходом за молочными железами, диагностируют психологическую готовность к рождению ребёнка, дают понимание осознанного материнства и многое другое. Курс бесплатный, рассчитан на четыре занятия.

**Плюсы:** получение только необходимой, достоверной информации от специалиста по различным каналам.

**Минусы:** нужно заставить себя идти на занятия вместо того, чтобы продолжать смотреть короткие видео с беседующими котиками.