

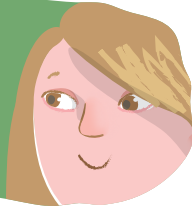


РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ГРУДНОМУ  
ВСКАРМЛИВАНИЮ  
МАЛЫША

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ИДЕАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗАЩИТУ РЕБЕНКА, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ ЕГО КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ. В ПЕРИОД КОРМЛЕНИЯ МАЛЫША ГРУДЬЮ МАМЕ И ЕЕ СЕМЬЕ НЕОБХОДИМА ОСОБАЯ ПОДДЕРЖКА.

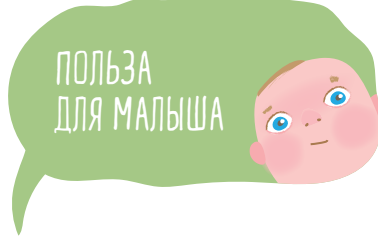
## ПОЧЕМУ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ТАК ВАЖНО

### ПОЛЬЗА ДЛЯ МАМЫ



- Способствует установлению психоэмоциональной связи с малышом.
- Способствует скорейшему снижению веса.
- Стимулирует сокращение матки и скорейшее ее восстановление после родов.
- Содействует спокойствию за счет выработки гормонов, снижающих уровень стресса.
- Длительное кормление грудью улучшает общее состояние здоровья и самочувствие.

### ПОЛЬЗА ДЛЯ МАЛЫША



- Способствует общему укреплению здоровья, гармоничному росту и развитию.
- Обеспечивает наиболее легко усваиваемое питание.
- Укрепляет иммунную систему и сокращает риск возникновения болезней и развития патологий.
- Содействует здоровому набору веса.
- Обеспечивает возможность физического и психоэмоционального контакта, который помогает сохранять тепло и чувствовать себя в большей безопасности.



НИЧТО НЕ СПОСОБНО ОБЕСПЕЧИТЬ ТАКУЮ ЖЕ ПОЛЬЗУ ДЛЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ, КАК ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ.

## РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С ОТСУТСТВИЕМ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Отсутствие грудного вскармливания влечет за собой риски для здоровья как новорожденных, так и их матерей.

У новорожденных отсутствие грудного вскармливания приводит к повышенному риску возникновения инфекций и более высокой опасности развития аллергии, ожирения, диабета, лейкемии, лейкоза, лимфомы и синдрома внезапной детской смерти. У недоношенных новорожденных отсутствие грудного молока в питании связывают с повышенным риском возникновения некротизирующего энтероколита.

Что касается матерей, отсутствие грудного вскармливания может создать повышенный риск развития рака груди и яичников, ожирения, диабета и заболеваний сердечно-сосудистой системы

При использовании детской смеси существует повышенный риск возможного бактериального загрязнения или неправильного приготовления.

## > РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ ПЕРВЫЕ СУТКИ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ  
В ПЕРВЫЕ СУТКИ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА  
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

### НАЧИНАТЬ ЕГО КАК МОЖНО РАНЬШЕ

Следует начинать грудное вскармливание в течение 1-го часа после рождения малыша по мере возможности. Раннее начало грудного вскармливания поможет защитить новорожденного от инфекций и сократить всевозможные риски, в том числе риск синдрома внезапной детской смерти.

Молозиво представляет собой самую раннюю форму грудного молока, которое вырабатывается в течение первых нескольких дней после рождения. Оно идеально подходит для питания

и защиты новорожденного ребенка. То количество, которое вырабатывается (даже если оно кажется незначительным), будет достаточным для малыша. Количество вырабатываемого молочными железами и потребляемого малышом грудного молока будет увеличиваться по мере роста желудка ребенка.

Следует кормить малыша по его требованию. Это поможет стимулировать выработку молока, которая будет оставаться на стабильном уровне.



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОМОЖЕТ РЕБЕНКУ НАЧАТЬ ЖИЗНЬ ВНЕ УТРОБЫ МАТЕРИ. **ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ** РЕКОМЕНДУЕТ НАЧИНАТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ КАК МОЖНО РАНЬШЕ, ЭТО БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ОПТИМАЛЬНОМУ РОСТУ, РАЗВИТИЮ И ЗДОРОВЬЮ МАЛЫША.

## ПРАКТИКОВАТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ В ПЕРВЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ

Исключительно грудное вскармливание означает, что малыш получает только грудное молоко и никакой иной еды или питья, в том числе воды, если только в этом нет необходимости по медицинским показаниям.

Исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев поможет защитить ребенка от болезней и инфекций, а также будет способствовать его росту и развитию для реализации полного потенциала.



## > РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ ПЕРВЫЕ СУТКИ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ

### ПРАКТИКОВАТЬ КОНТАКТ «КОЖА К КОЖЕ», ИЛИ «МЕТОД КЕНГУРУ»

«Метод кенгуру», или контакт «кожа к коже», представляет собой непрерывный физический контакт с вашим малышом на самом раннем этапе его жизни. В идеале данную практику следует применять непосредственно после рождения ребенка.

Такой метод позволяет согреть и защитить вашего малыша, а также способствует кормлению и установлению привязанности. Постоянное применение данной практики может помочь успешному грудному вскармливанию, укреплению привязанности и привыканию к роли родителя.

Рекомендуется положить малыша непосредственно на грудь. Ему можно надеть подгузник или обернуть одеяло/покрывало поверх себя и спинки малыша, чтобы было теплее.



## КОРМИТЬ МАЛЫША ПО ТРЕБОВАНИЮ

Кормление по требованию означает, что кормить малыша грудью необходимо каждый раз, когда он захочет, днем и ночью. Добиться результата проще, когда мама и ее малыш живут в одном помещении или круглосуточно остаются вместе.

Кормление по требованию поможет маме установить достаточную выработку молока, позволит научиться распознавать сигналы малыша.



## > РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ ПЕРВЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ

### ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ В ПЕРВЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ РЕБЕНКА РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

#### УКЛАДЫВАТЬ МАЛЫША В БЕЗОПАСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Оптимальное положение во время грудного вскармливания важно для безопасного и эффективного кормления. Оно поможет малышу хорошо захватить грудь и освоить навыки, которые ему необходимы при грудном вскармливании.

Единственно правильного положения для грудного вскармливания не существует. Следует найти такое положение, которое будет подходить и для мамы, и для малыша.

Какое бы положение не было выбрано, следует обязательно придерживать малыша, чтобы он лежал неподвижно и чувствовал опору.

Используйте любые подушки, которые помогут удерживать спину и руки, для комфорта и удобства в течение всего кормления.





ГРУДНОЕ МОЛОКО — ЭТО ИДЕАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗАЩИТА МАЛЫША, ОНО ОБЕСПЕЧИВАЕТ РЕБЕНКА ЭНЕРГИЕЙ И НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ. **ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ** РЕКОМЕНДУЕТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ МЛАДЕНЦА В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 6 МЕСЯЦЕВ ЕГО ЖИЗНИ.

## СЛЕДОВАТЬ СИГНАЛАМ МАЛЫША

Когда вы слушаете своего малыша и реагируете на его сигналы, вы помогаете создать безопасную среду для кормления. Это позволяет максимально снизить уровень стресса для вас и вашего ребенка, а также помогает выработать у него навыки приема пищи на всю жизнь.

Следует кормить малыша, когда заметите ранние сигналы о том, что он голоден. Заметив у ребенка признаки насыщения, нужно прекратить кормление. Кормление, основанное на сигналах, формирует навыки общения, а также здоровое понимание о том, что такое голод и насыщение.



## > РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ ПЕРВЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ

### НЕ ПРЕКРАЩАТЬ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ



Если малыш болен, следует продолжать грудное вскармливание, чтобы повысить его шансы на быстрое выздоровление. В грудном молоке содержатся антитела и прочие вещества, которые помогают бороться с инфекциями.

Грудное вскармливание также поможет успокоить ребенка во время болезни.



## СКОЛЬКО И КАК ЧАСТО НЕОБХОДИМО КОРМИТЬ МАЛЫША

Рекомендуется кормить малыша грудью исключительно по требованию.

Малыши, которые находятся исключительно на грудном вскармливании, кушают не менее 8 раз и съедают от 570 до 900 мл грудного молока в сутки. Каждый ребенок индивидуален, поэтому лучше всего кормить своего ребенка по требованию.

По мере роста малыша количество молока, которое он сможет съесть, будет увеличиваться, а кушать при этом он будет реже.

## > РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ ПРИ ВВЕДЕНИИ ПРИКОРМА (НА 6-М МЕСЯЦЕ ЖИЗНИ РЕБЕНКА)

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА  
НА 6-М МЕСЯЦЕ ЖИЗНИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

ПРОДОЛЖАТЬ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ  
НЕ МЕНЕЕ 24 МЕСЯЦЕВ

После достижения возраста в 6 месяцев малышу необходимо больше энергии и питательных веществ, чем они могут получить только из грудного молока.

Чтобы удовлетворить такую потребность, необходимо начинать вводить прикорм, не прекращая при этом грудное вскармливание.

В возрасте ребенка от 6 до 12 месяцев, грудное молоко продолжает удовлетворять половину или более от его потребности в энергии и питательных веществах. В возрасте от 12 до 24 месяцев грудное молоко должно удовлетворять одну треть потребности малыша.



ПОСТОЯННОЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРЕЙ И ИХ НОВОРОЖДЕННЫХ МАЛЫШЕЙ. **ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ** РЕКОМЕНДУЕТ НАЧИНАТЬ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПРИКОРМ В ВОЗРАСТЕ 6 МЕСЯЦЕВ В ДОПОЛНЕНИЕ К ПОСТОЯННОМУ ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 24 МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ.



## НАЧИНАТЬ ВВОДИТЬ ПРИКОРМ

Начинать вводить прикорм следует тогда, когда малышу будет 6 месяцев и он продемонстрирует свою готовность: например, он будет проявлять интерес к еде и будет хотеть сидеть с незначительной поддержкой или без нее.

Предлагайте ему богатую белками, витаминами и минералами пищу. Готовьте пищу таким образом, чтобы она соответствовала его умению кушать.

Ребенку понадобится некоторое время на то, чтобы освоить навыки, необходимые для начала питания продуктами прикорма.

## > РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ ПРИ ВВЕДЕНИИ ПРИКОРМА (НА 6-М МЕСЯЦЕ ЖИЗНИ РЕБЕНКА)

### КОРМИТЬ ПО ТРЕБОВАНИЮ



- Кормить ребенка следует медленно и терпеливо. Ласково и быстро реагировать на сигналы и голос малыша.
- Разговаривайте с ребенком и сохраняйте зрительный контакт.
- Предлагайте помощь малышу по мере того, как он учится кушать самостоятельно.
- Следует стимулировать ребенка кушать, но не заставлять его.



## СКОЛЬКО И КАК ЧАСТО НЕОБХОДИМО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

Следует вводить новый продукт прикорма по одному за раз, при этом продолжать грудное вскармливание по требованию.

Менять консистенцию пищи нужно постепенно по мере готовности ребенка. Начинайте с небольшого количества пищи и постепенно увеличивайте его.

Начиная с 6 месяцев, рекомендуется предлагать ребенку понемногу кушать 2-3 раза в день. В возрасте 10–24 месяцев можно предлагать кушать 3-4 раза в день, а также обеспечивать питательные перекусы.

> ВО ВРЕМЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ СЛЕДУЙТЕ СИГНАЛАМ ВАШЕГО МАЛЫША

Сигналы начального уровня: «Я голоден»



Активно шевелится



Открывает рот



Поворачивает голову. Ищет грудь

Сигналы среднего уровня: «Я действительно голоден»



Потягивается



Активнее двигается



Тянет руки в рот





СЛЕДИТЕ ЗА НЕВЕРБАЛЬНЫМИ СИГНАЛАМИ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЕТ РЕБЕНОК, ЧТОБЫ СООБЩИТЬ О ТОМ, ЧТО ОН ГОЛОДЕН/СЫТ.

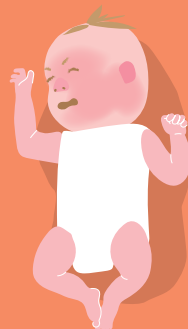
### Сигналы позднего уровня: «Успокой меня, а потом покорми»



Плачет



Активно  
двигается



Краснеет

### Сигналы после кормления: «Я покушал»



Разжимает  
кулачки



Руки лежат спокойно  
вдоль тела



Засыпает, тело  
расслаблено

## > КАК УЗНАТЬ, ЧТО МАЛЫШ ХОРОШО КУШАЕТ

	День 1	День 2	День 3	День 4
Мокрые подгузники				
Грязные подгузники				
Количество кормлений	8–12	8–12	8–12	8–12

## ПРИЗНАКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ:

- Малыш кушает непрерывно, энергично, делая лишь небольшие паузы.
- Ребенок легко находит грудь за минимальное количество попыток и не отпускает ее.
- Малыш ест 8 или более раз в сутки.
- Количество мокрых и грязных подгузников соответствует возрасту.
- Наблюдаются минимальная потеря веса (<10 % от веса при рождении) и возврат к весу при рождении ко 2-й неделе.



КОЛИЧЕСТВО ЕЖЕДНЕВНЫХ КОРМЛЕНИЙ И МОКРЫХ ПОДГУЗНИКОВ ПОМОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ, ДОСТАТОЧНО ЛИ ГРУДНОГО МОЛОКА ПОЛУЧАЕТ РЕБЕНОК.

День 5+

Неделя 4+



ВАРЬИРУЕТ

8–12

8–12

## ЧЕГО СЛЕДУЕТ ОЖИДАТЬ ОТ ВЕСА РЕБЕНКА

Большинство малышей теряют вес в первую неделю жизни. По мере того, как у мамы начнет увеличиваться выработка молока (на 3-5-й день), и вес ребенка будет увеличиваться на 15-30 г в сутки до достижения малышом возраста 3 месяцев. При наличии каких-либо беспокойств по поводу веса малыша следует проконсультироваться с педиатром.

## ПРИЗНАКИ ЗАТРУДНЕНИЙ В ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ У МАЛЫША:

- Слышатся щелкающие или хлопающие звуки во рту у малыша во время кормления.
- Малышу трудно захватить грудь или удерживать ее.
- Ребенок не выглядит удовлетворенным в конце кормления.
- Малыш ест редко.
- Количество мокрых и грязных подгузников ненадлежащее.
- Наблюдается медленный набор веса или стремительная/чрезмерная его потеря.

## > ОСОБЕННОСТИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19



ПО ДАННЫМ **ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ** ДО ТЕКУЩЕГО МОМЕНТА НЕ БЫЛО ЗАФИКСИРОВАНО СЛУЧАЕВ ПЕРЕДАЧИ АКТИВНОГО ВИРУСА COVID-19 ЧЕРЕЗ ГРУДНОЕ МОЛОКО И ВО ВРЕМЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРИЧИН ИЗБЕГАТЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ИЛИ ПРЕКРАЩАТЬ ЕГО НЕТ.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ УСПЕШНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ТАКЖЕ ДЕЙСТВУЮТ И ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19.

### СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И ГИГИЕНЫ РУК

Следует регулярно мыть руки, особенно до и после прикосновений к малышу.

Рекомендуется носить маску во время контакта с малышом, в том числе во время кормления.

Чихать и кашлять нужно в салфетку. Затем необходимо выбрасывать ее и снова мыть руки.

Важно проводить регулярную очистку и дезинфекцию поверхностей.

### ПРАКТИКА КОНТАКТА «КОЖА К КОЖЕ» / «МЕТОДА КЕНГУРУ»

Многочисленные преимущества контакта «кожа к коже», или «метода кенгуру», значительно перевешивают потенциальную опасность передачи и возникновения заболеваний, связанных с вирусом COVID-19.

Следует практиковать «метод кенгуру» сразу или вскоре после рождения. Продолжайте практиковать его столько, сколько это необходимо, соблюдая при этом меры защиты органов дыхания и гигиену рук.

ЕСЛИ У МАТЕРИ ИМЕЕТСЯ ПОДОЗРЕНИЕ ИЛИ ПОДТВЕРЖДЕНО НАЛИЧИЕ ВИРУСА COVID-19 И ПРИ ЭТОМ ОНА ЖЕЛАЕТ ПРОДОЛЖАТЬ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ, ЭТО ВОЗМОЖНО БЕЗ ОПАСЕНИЙ ПРИ УСЛОВИИ СОБЛЮДЕНИЯ ПРИВЕДЕННЫХ ДАЛЕЕ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.

## КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ПРИ ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ МАТЕРИ

Начинать или возобновлять кормление грудью стоит тогда, когда мать чувствует для этого уверенность в своих силах и ее состояние не вызывает опасений. За помощью и поддержкой в вопросах грудного вскармливания следует обращаться к медицинским специалистам организаций здравоохранения.

Четкого временного интервала, который необходимо выждать после подтверждения инфекции COVID-19 или подозрения на нее, не существует. Фактов, доказывающих, что грудное вскармливание изменяет клиническое течение болезни COVID-19 у матери, не существует.

## ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ МАТЕРИ

Если у мамы слишком плохое самочувствие для грудного вскармливания малыша в возрасте младше 6 месяцев, ей потребуется помощь в том, чтобы обеспечивать малыша грудным молоком любым возможным, доступным и приемлемым способом.

Возможно, следует прибегнуть к сцеживанию молока или, при возможности, к использованию донорского грудного молока.

## > ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ: 10 ПОПУЛЯРНЫХ ВОПРОСОВ, ВОЛНЮЩИХ МАТЕРЕЙ

### Что можно сделать, чтобы увеличить выработку молока?

Регулярное кормление малыша является наиболее эффективным способом для увеличения выработки молока. Вот что еще можно попробовать:

- Пить много жидкости и употреблять здоровую и питательную пищу.
- Больше отдыхать. Стресс может приводить к снижению количества вырабатываемого молока.
- Сцеживать грудное молоко молокоотсосом после кормлений или между ними.
- Стараться избегать того, что сокращает выработку молока (например, курение, прием сосудосуживающих препаратов, диета, предполагающая значительную потерю веса).

### Можно ли продолжать кормить грудью, при использовании молочной смеси?

Идеальным питанием для малыша в первые 6 месяцев является исключительно грудное вскармливание. Но, если такая возможность ограничена, для ребенка будет полезно даже частичное питание грудным молоком в дополнение к детской смеси.

Исключительно грудное вскармливание обеспечивает идеальное питание и максимальную пользу для малыша. Однако даже частичное грудное вскармливание также будет способствовать защите от болезней и инфекций.

## Можно ли кормить грудью во время беременности?

Да, грудное вскармливание во время нормально протекающей беременности, как правило, не несет в себе опасности. Однако нужно быть готовым к тем изменениям, которые может заметить ребенок, находящийся на грудном вскармливании. В середине беременности объем грудного молока может сократиться, а его состав – измениться, что, возможно, отразится на вкусе.

Стоит следить за ребенком, чтобы убедиться, что он продолжает получать достаточное питание (особенно в возрасте до 12 месяцев).

В некоторых случаях у женщин наблюдается болезненное ощущение в сосках, которое может усиливаться во время кормления.

Следует продолжать пить достаточно жидкости и есть здоровую пищу.

## Можно ли кормить малыша грудью после кесарева сечения?

Да! Независимо от того, было кесарево сечение плановым или срочным, оно может усложнить кормление грудью. Тем не менее успешное грудное вскармливание в таких случаях возможно.

Следует приложить малыша к груди как можно скорее после родов.

Из-за операции выработка молока может происходить немного медленнее, но маме нужно регулярно кормить малыша (не менее 8-12 раз в сутки) и контролировать, чтобы он кушал.

Маме необходимо найти удобное положение для кормления грудью; можно использовать подушки и одеяла, которые обеспечат необходимую опору.

## Что делать при болезненности во время кормления грудью?

Болезненные ощущения во время кормления грудью могут быть обычным явлением, но это ненормально, следует установить их причину.

Боль может быть вызвана тем, что малышу сложно захватить грудь, неправильным положением, избытком вырабатываемого молока, молочницей, или кандидозом, закупоркой млечного протока, лактостазом, воспалением или абсцессом молочных желез.

Для многих мам принятие оптимального положения может быть эффективным способом уменьшить боль. Тем не менее может понадобиться консультация медицинского специалиста по вопросам грудного вскармливания, который поможет установить причину боли и найти наилучшее решение.

## Разве кормить грудью не должно быть просто?

Грудное вскармливание является естественным, но не интуитивным. Маме и малышу понадобится время, чтобы освоить навыки грудного вскармливания. Важно сохранять терпение!

У многих женщин возникают трудности, особенно в начале. Кроме того, разделение матерей и их новорожденных детей или включение в рацион детской смеси еще больше могут усложнить грудное вскармливание.

Если мама сделает выбор в пользу грудного вскармливания, ей следует отстаивать свое решение и при необходимости обратиться за помощью и поддержкой.



## Влияет ли размер груди на выработку молока?

Нет. Размер груди матери не связан с тем, сколько молока у нее будет вырабатываться. У матерей с небольшой грудью может вырабатываться столько же молока, сколько и у матерей с грудью большего размера.

## Можно ли кормить малыша грудью, если мама не всегда ест здоровую пищу?

Да! Среди матерей по всему миру с различным, резко отличающимся рационом питания грудное молоко удивительно схоже.

У матери вырабатывается грудное молоко, которое будет идеальным для малыша, даже если ее рацион не является сбалансированным каждый день. Кроме того, исследования показали, что у женщин, которые недоедают, вырабатывается молоко, практически идентичное молоку хорошо питающихся женщин.

Тем не менее для собственного здоровья и хорошего самочувствия матери важно сбалансированное питание и достаточный объем жидкости в рационе.



## Как долго можно хранить грудное молоко?

Хранить грудное молоко следует небольшими порциями. Любое оставшееся после кормления малыша молоко следует использовать в течение 2 часов.

Следует соблюдать данные указания по безопасному хранению:

Если планируется использовать грудное молоко в течение 4 часов после сцеживания, нужно поместить его в холодильник или хранить при комнатной температуре до 25°C.

Если планируется использовать грудное молоко в течение 3-5 дней после сцеживания, рекомендуется хранить его в холодильнике при температуре ниже 4,5°C.

Если планируется использовать грудное молоко через 4 дня после сцеживания, необходимо хранить его в морозильной камере при температуре -18°C.

Хранить молоко в морозильной камере можно до 3 месяцев при температуре -18°C и 6 месяцев при температуре -20°C или ниже.

Размораживать грудное молоко необходимо в холодильнике в той же емкости, в которой оно было заморожено. Размороженное грудное молоко следует использовать в течение 24 часов и не замораживать повторно.

## Следует ли будить новорожденного малыша, чтобы покормить его ночью?

Новорожденные малыши только учатся кушать. Их желудок имеет незначительные размеры, поэтому младенца необходимо кормить через каждые 2-3 часа круглые сутки – не менее 8 раз в сутки.

Если новорожденный ребенок спит дольше, следует будить его для кормления через 3-4 часа до тех пор, пока не станут заметны признаки здорового набора веса.

По мере роста ребенок сможет кушать эффективнее и реже. Однако полусонный малыш не будет есть долго. Если необходимо разбудить его, чтобы покормить, следует делать это заранее, до наступления времени для кормления, чтобы малыш был спокоен и не хотел спать к нужному моменту.





unicefbelarus



minzdravbelarus  
UNICEFinBelarus



minzdrav\_by  
unicef\_belarus



MinzdravBelarus  
UNICEF\_BY



unicefinbelarus



ЮНИСЕФ в Беларуси



minzdrav.gov.by  
UNICEF Belarus



minzdrav.gov.by  
[www.unicef.org/belarus](http://www.unicef.org/belarus)



minzdravbelarus



юнисеф 

для каждого ребенка