

ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛАСЬ БОЛЬ В
ГРУДИ ИЛИ ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ ВО
ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ,
ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ
РАБОТНИКУ СВОЕВРЕМЕННО

ЗДОРОВЬЕ И УМ ВАШЕГО РЕБЕНКА НАЧИНАЮТСЯ С ГРУДНОГО МОЛОКА!

РЕКОМЕНДАЦИИ ВО ВРЕМЯ COVID-19

**КОГДА КОРМИТЕ ГРУДЬЮ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕДИЦИНСКУЮ И И
ТКАНЕВУЮ МАСКУ.
ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ COVID-19 И НЕ МОЖЕТЕ ПРОДО ЖИТЬ
ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ, О СЦЕЖИВАЙТЕ МОЛОКО, ЧТОБЫ
ПРОДОЛЖИТЬ КОРМИТЬ РЕБЕНКА ГРУДНЫМ МОЛОКОМ.**

НЕ ИСПО ЪЗУЙТЕ СОСКИ И БУ ЫЛКИ



Рисунок: Дедикова Татьяна



АПЗ
Ден соолукту
Чынддоо
Ассоциациясы

Данный документ был подготовлен для Агентства США по международному развитию (USAID) в соответствии с условиями контракта 7200AA18C0070, заключенного с некоммерческой организацией ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститют (JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI)). Содержание данного продукта является ответственностью JSI и необязательно отражает точку зрения Агентства США по международному развитию (USAID) или Правительства США.





УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ!

ПРЕДЛАГАЕМ СОВЕТЫ ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО И УМНОГО РЕБЕНКА:

Грудное молоко содержит питательные микроэлементы, необходимые для физического, умственного и эмоционального развития ребенка.

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ СОБЛЮДАТЬ ЭТИ ПРАВИЛА, ВАШ РЕБЕНОК БУДЕТ СЫТ И СПОКОЕН!

Кормите ребенка по требованию и днем, и ночью. Дайте ему высосать до конца одну грудь, тогда он получит необходимые питательные вещества и воду, только потом дайте вторую грудь. Чем чаще вы кормите ребенка грудью, тем больше у вас будет вырабатываться молока. Ваш ребенок будет наедаться.

При кормлении расположите ребенка близко к себе и поддерживайте все тело ребенка, а не только шею и плечи. Следите за тем, чтобы голова и тело ребенка были выпрямлены, лицо и тело обращены к вашей груди и нос был на уровне вашего соска.

Если при кормлении рот ребенка широко открыт, нижняя губа ребенка вывернута наружу, его подбородок касается вашей груди, и большая часть ареолы вашей груди видна сверху – ваш ребенок правильно приложен к груди.

При правильном прикладывании к груди ребенок медленно, глубоко и с паузами сосет грудь, щеки при сосании округляются, слышно и видно, как ребенок сосет, и ребенок самостоятельно отпускает грудь.



ПРОДОЛЖАЙТЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ДО 2 И БОЛЕЕ ЛЕТ

До 6 месяцев кормите своего малыша только грудью. Не давайте ребенку воду, чай и любую другую дополнительную еду.

С 6 месяцев начинайте вводить прикорм в дополнение к грудному вскармливанию.

Привлекайте членов семьи к выполнению домашней работы по уходу за старшими детьми. Это даст вам возможность больше общаться с вашим малышом.

ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ СМОТРИТЕ РЕБЕНКУ В ГЛАЗА, Улыбайтесь, РАЗГОВАРИВАЙТЕ И ПРОЯВЛЯЙТЕ ЛЮБОВЬ

Грудное вскармливание укрепляет эмоциональную связь между матерью и ребенком. В свою очередь, это поможет вашему малышу чувствовать себя безопасно и комфортно.

Во время кормления грудью малыш учится контролировать аппетит и успокаиваться. Он может определить, сколько молока ему нужно, чтобы успокоиться и насытиться.

Признаки того, что ребенок голоден: просыпается; начинает сосать кулак (до 3 месяцев); начинает плакать и становится беспокойным.

Признаки сытости ребенка: закрывает рот или прикрывает губы, отворачивает голову, уменьшает или прекращает сосание, выплевывает грудь матери и засыпает.

ОБЛЮБАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ:

- перед приготовлением еды;
- перед кормлением ребенка;
- после смены подгузника ребенка;
- после контакта с животными;
- после туалета.

