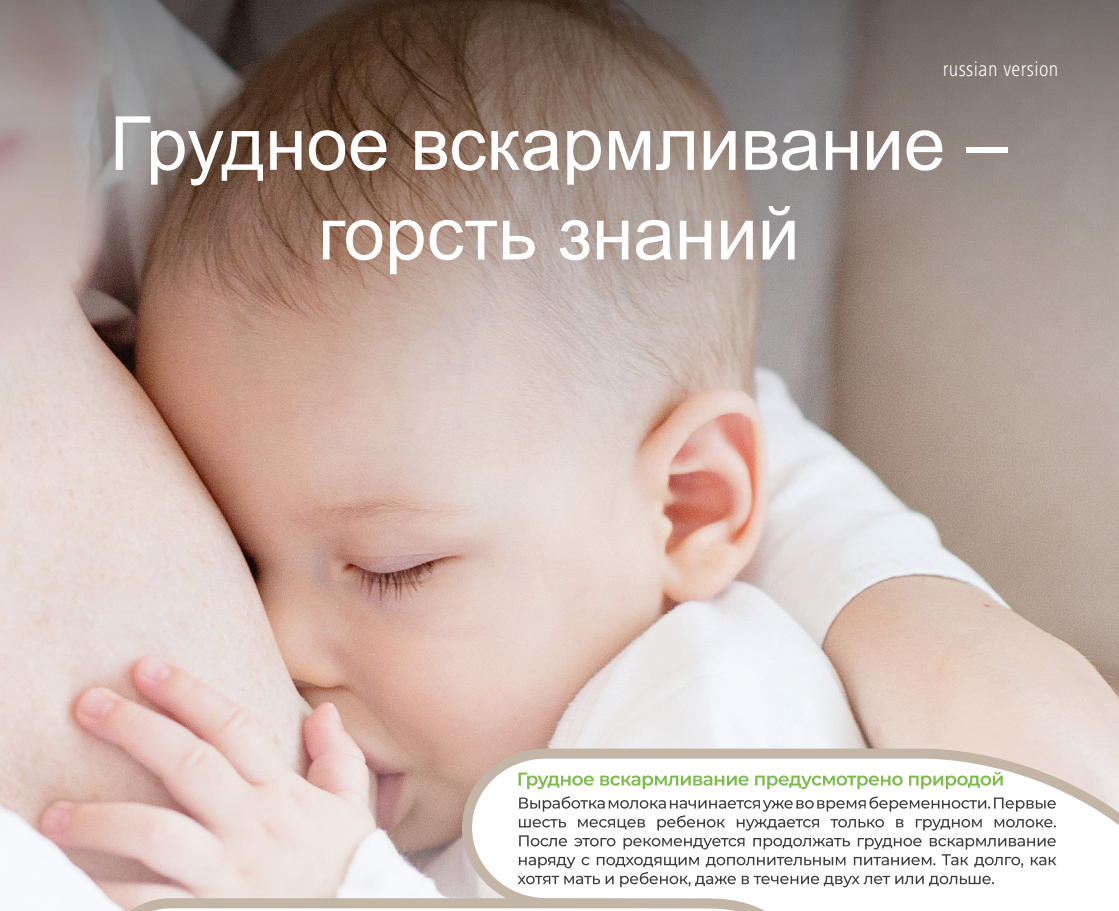
russian version

Грудное вскармливание – горсть знаний



Грудное вскармливание предусмотрено природой

Выработка молока начинается уже во время беременности. Первые шесть месяцев ребенок нуждается только в грудном молоке. После этого рекомендуется продолжать грудное вскармливание наряду с подходящим дополнительным питанием. Так долго, как хотят мать и ребенок, даже в течение двух лет или дольше.

Прямой контакт с кожей сразу после рождения

Пришло время влюбиться! Обширный и беспрепятственный контакт „кожа к коже поддерживает интимную связь. Часто ребенок начинает кормить грудью В такой ситуации грудное вскармливание происходит само собой.

Наклонная поза во время грудного вскармливания

Мать откидывается назад, поддерживаемая и расслабленная, а ребенок лежит на животе. В таком положении младенцу легче дотянуться до груди, так как его врожденные рефлексы на кормление могут хорошо сработать.

Частое грудное вскармливание – это правильно и важно

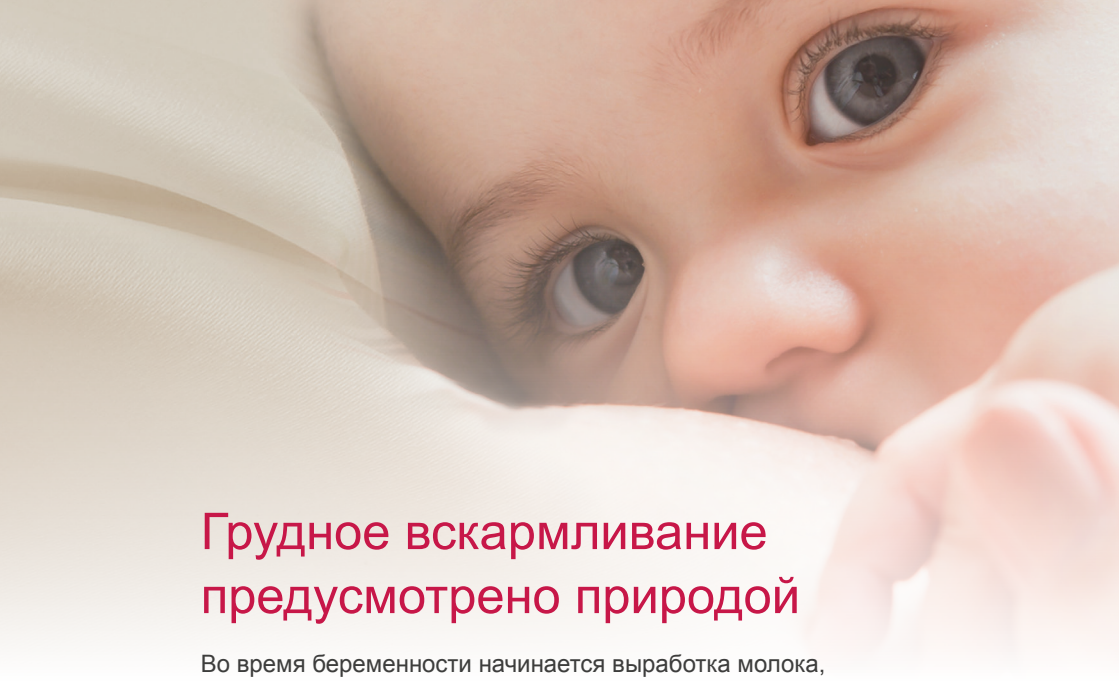
Ребенок хочет, чтобы его кормили грудью от восьми до двенадцати раз – или больше – за 24 часа. Таким образом, он получает много молока и физическую близость.

Сцеживание грудного молока вручную

Матери также могут эффективно сцеживать молоко вручную. Этот метод очень практичен, прост в освоении и делает вас независимым от технических средств.

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

Nationale Stillförderung



Грудное вскармливание предусмотрено природой

Во время беременности начинается выработка молока, и молочная железа готовится к кормлению: Грудное вскармливание - это что-то вроде заводской настройки организма. Сразу после рождения ребенок получает первое молоко - колострум. Колострум - это самая эффективная защита иммунной системы ребенка.

В последующие месяцы ценные компоненты продолжают адаптироваться к потребностям ребенка. В первые шесть месяцев жизни ребенок действительно нуждается только в грудном молоке. Грудное вскармливание поддерживает и ваше собственное здоровье. Приятный дополнительный эффект: гормоны грудного вскармливания способствуют спокойствию.

Прямой контакт с кожей сразу после рождения

Мой ребенок - мне! Непрерывный кожный контакт между Вами и Вашим ребенком сразу после рождения очень важен. Полюбуйтесь, посмотрите, почувствуйте и понюхайте: Познакомьтесь друг с другом в спокойной обстановке.

Через некоторое время Ваш ребенок будет готов к первому грудному вскармливанию.

Частое кормление грудью – это правильно и важно

Больше - значит больше: ребенок хочет кормиться грудью от восьми до двенадцати раз за 24 часа. Грудное вскармливание обеспечивает интимную близость и необходимую выработку молока. Новорожденный ребенок показывает, когда он хочет, чтобы его покормили грудью: например, он двигает головой вперед-назад, ищет, чмокает, облизывает губы или сосет вашу руку. Теперь пришло время кормить грудью! Со временем вы будете все лучше и лучше распознавать сигналы вашего ребенка.

Младенцы часто хотят приложиться к груди несколько раз подряд (кластерное кормление), а затем могут сделать более длительный перерыв. Некоторые новорожденные вначале очень сонные. Тогда полезно регулярно будить ребенка и кормить грудью. Однако вы можете будить ребенка и тогда, когда это необходимо вам самим, например, когда у вас напрягается грудь.

Наклонное положение при грудном вскармливании

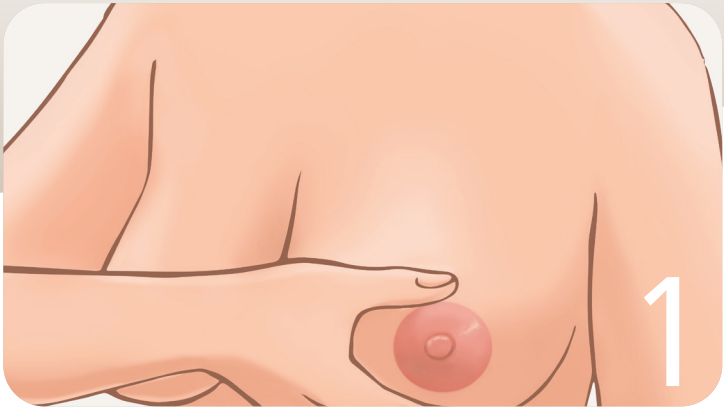
Практика: Ваш ребенок обладает врожденными рефлексами грудного вскармливания, которые помогают ему самостоятельно перемещаться к груди и прикладываться к ней.

Вы можете помочь малышу в этом: откиньтесь назад и расслабьтесь, лучше всего в полулежачем положении с опорой на подушки. Ребенок лежит на животе поверх Вас и хорошо опирается на руки и ноги. Теперь Вы можете хорошо видеть ребенка и при необходимости помочь ему.

Это положение особенно хорошо для первых недель жизни. Вскоре вы и ваш ребенок станете хорошо отрепетированной командой и найдете свои индивидуальные любимые положения.

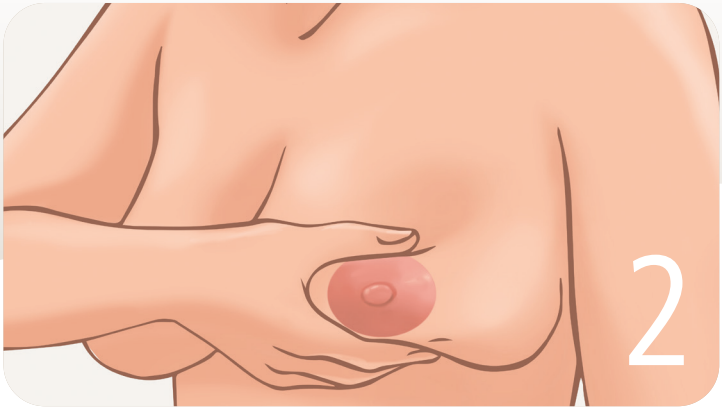
Извлечение грудного молока вручную

Грудное молоко можно эффективно и быстро собрать и вручную. Метод практичен, прост в освоении и позволяет не зависеть от технических средств и электричества.



Вот как следует действовать:

- Вымойте руки с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- Можно провести кратковременный массаж молочной железы.
- Поместите большой палец выше и указательный палец ниже примерно на расстоянии двух пальцев от соска на молочной железе так, чтобы они находились точно напротив друг друга и образовывали с соском одну линию. (1)
- Прижмите пальцы к телу, не раздвигая их. (2)
- Сведите пальцы вместе, в сторону от тела, не перемещая их по коже. Салфетку всегда следует вести вдоль. (3)
- Ослабьте давление.
- Повторите это движение ритмично и несколько раз.
- Начинается поток молока. Теперь вы можете ловить молоко.



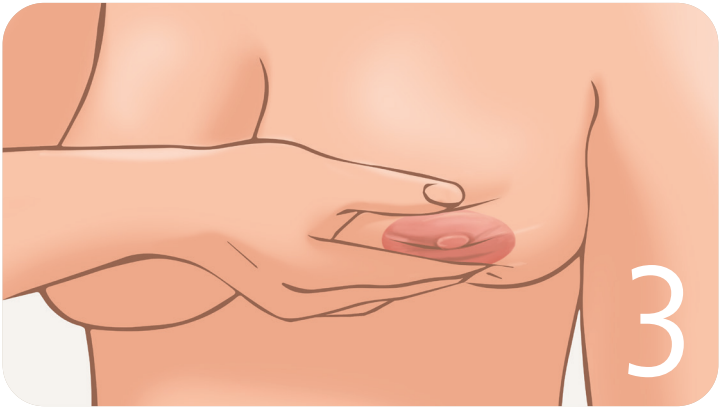
• Как только поток молока уменьшится или прекратится, отпустите его, верните большой палец на новое место и начните все сначала.

• Таким образом двигайтесь вокруг соска, пока не соберете все молочные протоки.

• Пожалуйста, делайте все движения осторожно. Это не должно причинять боль.

• Видеоинструкции можно найти здесь: www.nationalestillfoerderung.de.

Если в первые дни ребенку требуется дополнительное количество молозива, его можно собрать вручную с помощью этого метода и дать ребенку с помощью шприца или ложки.



Грудное вскармливание – горсть знаний

Груд

Выра
шест
После
наряд
хотят

Прямой контакт с кожей сразу после рож

Пришло время влюбиться! Обширный и беспр
„кожа к коже поддерживает интимную связь. Ча
кормить грудью В такой ситуации грудное вскар
само собой.

Наклонная поза во время грудного вскармлива

Мать откидывается назад, поддерживаемая и расслабле
на животе. В таком положении младенцу легче дотянуть
врожденные рефлексы на кормление могут хорошо сраб

Частое грудное вскармливание – это прав

Ребенок хочет, чтобы его кормили грудью от вос
– или больше – за 24 часа. Таким образом, он по
физическую близость.

Сцеживание грудного моло

Матери также могут эффектив
вручную. Этот метод очень практ
и делает вас независимым от те

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

ное вскармливание предусмотрено природой

ботка молока начинается уже во время беременности. Первые
ь месяцев ребенок нуждается только в грудном молоке.
е этого рекомендуется продолжать грудное вскармливание
ду с подходящим дополнительным питанием. Так долго, как
мать и ребенок, даже в течение двух лет или дольше.

ждения

репятственный контакт
асто ребенок начинает
рмливание происходит

ния

енная, а ребенок лежит
ся до груди, так как его
ботать.

вильно и важно

ьми до двенадцати раз
лучает много молока и

ока вручную

вно сцеживать молоко
тичен, прост в освоении
хнических средств.

© Nationale Stillförderung

Медовый месяц с ребенком

Отправляйтесь в медовый месяц вместе с ребенком! В контакте „кожа к коже“ с родителями малыш чувствует себя в безопасности. Вы можете лучше узнать друг друга и приехать вместе, как семья.

Грудное вскармливание также может стать хорошим началом. Когда малыш лежит с вами на животике, вы уже можете воспринимать его маленькие сигналы о необходимости кормления и немедленно реагировать на них.

После кесарева сечения можно кормить грудью так же хорошо, как и после вагинальных родов. Можно использовать наклонное положение для кормления, положив новорожденного по диагонали на живот так, чтобы его ноги были направлены в сторону. Или можно положить подушку перед швом.

Рекомендации ВОЗ по грудному вскармливанию

Кормите ребенка исключительно грудным молоком в течение 6 месяцев. Ваш ребенок не нуждается ни в какой другой пище или жидкости. С 7-го месяца потихоньку вводите прикорм, продолжая кормить грудью до 2 лет или позже – так, как нравится вам и вашему ребенку.

Инициатива „Babyfreundlich“

В Германии инициатива ВОЗ/ЮНИСЕФ BABYFREUNDLICH гарантирует качество наших больниц, сертифицированных как дружественные к ребенку. Все они работают в соответствии с проверенными 10 шагами ВОЗ и ЮНИСЕФ – с заметным успехом. Мы дарим пространство любви.

Десять шагов – удобный для ребенка способ

Здесь Вы найдете Десять шагов ВОЗ и ЮНИСЕФ, в соответствии с которыми надежно работают все клиники, доброжелательные к ребенку. Вы можете на это положиться.

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

1

Клиники, доброжелательные к ребенку, проводят успешную политику поддержки связи, развития и грудного вскармливания. Мы не зависим от производителей искусственных детских смесей.

2

Мы регулярно проводим обучение всех сотрудников, чтобы они могли грамотно оказывать помощь родителям и детям.

3

Вы можете спросить нас о чем угодно. Мы даем будущим родителям исчерпывающие рекомендации по грудному вскармливанию и созданию интимной связи.

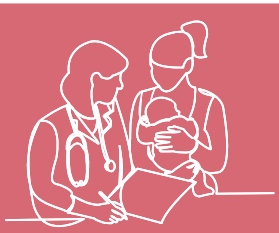
4

С нами мама и здоровый малыш имеют обширный и ненарушенный контакт кожи после родов. Вы можете спокойно приехать всей семьей.

5

Мы даем проверенные советы для спокойного грудного вскармливания и обильной выработки молока.

6



У нас новорожденные, находящиеся на грудном вскармливании, получают другую пищу только при наличии медицинских показаний. Мы избегаем искусственных сосок.

7

Круглосуточное размещение: у нас мама и здоровый малыш остаются вместе днем и ночью.

8

Мы помогаем вам понять сигналы вашего ребенка и с любовью ответить на них.

9

Если вы решите выбрать другую форму вскармливания, мы индивидуально проконсультируем вас по вопросам кормления из бутылочки и прикладывания к груди.

10

После пребывания в больнице мы приглашаем вас в кафе по грудному вскармливанию и группы для родителей и детей.

WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH
Zum Aquarium 6 a • 46047 Oberhausen • Тел.: 0208 828556-0

Более подробную информацию о нас и наших клиниках Вы можете получить на сайте: www.babyfreundlich.org

Информацию о вашем ребенке можно найти здесь: **www.babyfreundlich.tips**

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

© WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH • Version 04/2025