

# Я грудной ребенок



Кормите меня **ТОЛЬКО** грудным молоком.

Ребенок \_\_\_\_\_ Мама \_\_\_\_\_

♥ Вода или другие жидкости не нужны. ♥

Вес новорожденного \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

Рост новорожденного \_\_\_\_\_ Врач \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

## 5 советов по успешному грудному вскармливанию

1. **Покормите ребенка грудью в течение первого часа после родов.** Сразу после родов попросите дать вам малыша на руки.
2. **Проведите послеродовой период вместе с ребенком в палате.** Пусть ребенок остается с вами в палате днем и ночью, чтобы вы могли лучше его узнать и присматривать за ним. Этот ранний период грудного вскармливания и пребывания вместе с ребенком очень важен.
3. **Кормите грудью часто, каждые 1,5–3 часа, или по мере появления признаков голода у вашего ребенка.**
4. **Старайтесь не давать пустышку в течение первого месяца.** Малыши, сосущие пустышку, могут иногда отказываться от груди. Предлагайте грудь при первых признаках голода, чтобы дать ребенку как можно больше молока.
5. **Узнайте номер телефона, по которому вы можете обратиться за помощью или поддержкой.** Важны все вопросы относительно грудного вскармливания, особенно после вашей выписки домой! Запишите номера, по которым вы можете звонить:

Ваша клиника программы WIC \_\_\_\_\_  
Для получения другой помощи \_\_\_\_\_

### Спасибо вам за отличное начало жизни вашего малыша!

Данное учреждение предоставляет всем равные возможности. Программа специального питания для женщин и детей (Women, Infants and Children, WIC) штата Вашингтон выступает против дискриминации. Для лиц, имеющих инвалидность, данный документ может быть предоставлен в альтернативных форматах. Чтобы подать запрос, позвоните по телефону 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388).

# Я грудной ребенок



Кормите меня **ТОЛЬКО** грудным молоком.

Ребенок \_\_\_\_\_ Мама \_\_\_\_\_

♥ Вода или другие жидкости не нужны. ♥

Вес новорожденного \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

Рост новорожденного \_\_\_\_\_ Врач \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

## 5 советов по успешному грудному вскармливанию

1. **Покормите ребенка грудью в течение первого часа после родов.** Сразу после родов попросите дать вам малыша на руки.
2. **Проведите послеродовой период вместе с ребенком в палате.** Пусть ребенок остается с вами в палате днем и ночью, чтобы вы могли лучше его узнать и присматривать за ним. Этот ранний период грудного вскармливания и пребывания вместе с ребенком очень важен.
3. **Кормите грудью часто, каждые 1,5–3 часа, или по мере появления признаков голода у вашего ребенка.**
4. **Старайтесь не давать пустышку в течение первого месяца.** Малыши, сосущие пустышку, могут иногда отказываться от груди. Предлагайте грудь при первых признаках голода, чтобы дать ребенку как можно больше молока.
5. **Узнайте номер телефона, по которому вы можете обратиться за помощью или поддержкой.** Важны все вопросы относительно грудного вскармливания, особенно после вашей выписки домой! Запишите номера, по которым вы можете звонить:

Ваша клиника программы WIC \_\_\_\_\_  
Для получения другой помощи \_\_\_\_\_

### Спасибо вам за отличное начало жизни вашего малыша!

Данное учреждение предоставляет всем равные возможности. Программа специального питания для женщин и детей (Women, Infants and Children, WIC) штата Вашингтон выступает против дискриминации. Для лиц, имеющих инвалидность, данный документ может быть предоставлен в альтернативных форматах. Чтобы подать запрос, позвоните по телефону 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388).

# I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby \_\_\_\_\_ Mom \_\_\_\_\_

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_ Time \_\_\_\_\_

Birth Length \_\_\_\_\_ Doctor \_\_\_\_\_ Gender \_\_\_\_\_

## 5 Tips for Breastfeeding Success

1. **Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
2. **Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
3. **Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
4. **Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
5. **Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:  
Your WIC Clinic \_\_\_\_\_ For other support \_\_\_\_\_

**Thank you for giving your baby a great start!**

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.  
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).  
This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.

# I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby \_\_\_\_\_ Mom \_\_\_\_\_

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_ Time \_\_\_\_\_

Birth Length \_\_\_\_\_ Doctor \_\_\_\_\_ Gender \_\_\_\_\_

## 5 Tips for Breastfeeding Success

1. **Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
2. **Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
3. **Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
4. **Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
5. **Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:  
Your WIC Clinic \_\_\_\_\_ For other support \_\_\_\_\_

**Thank you for giving your baby a great start!**

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.  
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).  
This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.