



## ПООЩРЕНИЕ

*Окружите кормящую маму  
заботой и поддержкой*

### ПОЧЕМУ ПЕРИОД КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ — ОСОБЕННЫЙ ДЛЯ ВСЕХ

Многие считают, что кормление грудью касается только мамы и ребенка. В действительности, период кормления грудью — особенный для всех. Кормление грудью дает повод маме, папе, бабушкам и дедушкам, да и всей семье в целом, принять участие в жизни младенца и гордиться этим.



# loving support.

MAKES BREASTFEEDING WORK

## ЗАБОТА И ПОДДЕРЖКА ДОБАВИТ УВЕРЕННОСТИ

Нет ничего необычного в том, что поначалу кормящие мамы сомневаются в необходимости грудного вскармливания. В конце концов, сомнения могут возникнуть или из-за отсутствия опыта, или по причине неудачного кормления предыдущего ребенка. Вы можете окружить кормящую маму заботой и поддержкой, чтобы она чувствовала себя уверенно, кормя грудью.

Большинство женщин может кормить грудью, невзирая на возраст, размер груди и рабочий график. Частое кормление грудью, отказ от бутылочек и пустышек в первые несколько недель, а также удобное положение для кормления являются ключом к успеху. Чтобы научиться кормить грудью, нужно время и практика.

Поощряйте молодую маму задавать вопросы ее лечащему врачу, посещать курсы по грудному вскармливанию или консультироваться с сотрудниками программы WIC, особенно в том случае, если у женщины есть сомнения или опасения по поводу кормления грудью. Кормление грудью будет легким при заботе и поддержке.

## ПАПЫ, БАБУШКИ И ДЕДУШКИ МАЛЫША, А ТАКЖЕ ДРУЗЬЯ МОГУТ ПОДАРИТЬ ЕГО МАМЕ СВОЮ ЗАБОТУ И ПОДДЕРЖКУ

Новоиспеченным мамам нужна поддержка в период кормления грудью и помощь в заботах о малыше и домашних делах. Папа и другие члены семьи могут носить малыша на руках, купать, пеленать его или играть с ним. Члены семьи могут показывать кормящей маме, как они ею гордятся. Это очень важный период в жизни малыша.

## КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ СТАНЕТ ДЛЯ РЕБЕНКА НАЧАЛОМ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Исследования доказывают это с завидной регулярностью. Грудное молоко помогает мозгу малыша развиваться, и оно лучше переваривается, вызывая куда меньше расстройств желудка. Малыши, которых кормят грудью, меньше болеют. Грудное вскармливание малыша уменьшает риск возникновения инфекций дыхательной системы и желудочно-кишечного тракта, экземы, сахарного диабета, ожирения и синдрома внезапной детской смерти (СВДС). Иными словами, грудное молоко — идеальная пища для младенцев.

## КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ТАКЖЕ ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ И МАМЕ

У кормящих мам вырабатывается особый гормон, помогающий им расслабиться и ощутить свою связь с ребенком. Грудное вскармливание сразу после родов поможет мамам быстрее восстановиться; оно также снижает риск развития рака груди, яичников и сахарного диабета. Поддержите кормящую маму, гордитесь тем, что помогаете ей приносить добро малышу, себе и всей семье.

