

РАБОТАЮЩИЕ мамы



Мой рабочий график подстроен под кормление грудью

ДА, РАБОТАЮЩИЕ МАМЫ ТОЖЕ КОРМЯТ ГРУДЬЮ!

Совмещение работы, учебы, семьи, друзей и других дел может привести к переживаниям о том, как кормить грудью или стоит ли это делать вообще, если дома удастся проводить так мало времени. Кормление грудью однозначно стоит того — это хорошо как для вашего ребенка, так и для вас, для всей вашей семьи. При заботе и поддержке вы почувствуете все преимущества кормления грудью.

Ваше молоко подходит именно для вашего ребенка. 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.

Начинайте кормить грудью даже в том случае, если проводите дома совсем мало времени. Это особенное время в вашей жизни, не упустите его, отказываясь даже начинать. Это хорошо не только для вашего малыша, но и для вас тоже. Грудное вскармливание сразу после родов поможет мамам быстрее восстановиться; оно также снижает риск развития рака груди, яичников и сахарного диабета. Многие мамы с плотным рабочим графиком находят выход, как совместить работу и грудное вскармливание.



loving support.®

MAKES BREASTFEEDING WORK

ВАШ РАБОЧИЙ ГРАФИК МОЖНО ПОДСТРОИТЬ ПОД КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Когда ваш ребенок с вами, давайте ему грудь не реже, чем каждые 2 или 3 часа. Если ребенок ночью спит, можно разбудить его для дополнительного кормления перед тем, как вы ляжете спать. Сцеживайте молоко каждые 2 или 3 часа, если вашему малышу до 6 месяцев, и каждые 3 или 4 часа, если вашему малышу 6 месяцев и больше. Таким образом, у вас будет запас молока.

И можно будет покормить малыша, даже когда вас не будет рядом. Обратитесь к вашему лечащему врачу или в клинику WIC, чтобы узнать, как правильно сцеживать молоко. Это проще, чем вам кажется! Вам также подскажут, как следует хранить ваше молоко и как максимально обеспечить вашего ребенка грудным молоком.

ПУСТЬ ИЗ БУТЫЛОЧКИ ЕГО КОРМИТ КТО-ТО ДРУГОЙ, А НЕ ВЫ

Для вашего малыша главным является то, что во время грудного вскармливания он находится с вами рядом. Не удивительно, что большинство малышей охотнее принимают бутылочку или чашку от кого-то другого — папы, няни или бабушки с дедушкой. Не волнуйтесь. Вы сцеживаете и храните молоко на тот случай, чтобы кто-то покормил ребенка, когда вас не будет рядом. Малыши обычно прекрасно справляются с бутылочками, когда мамы нет дома. Начините пользоваться молокоотсосом и приучать вашего малыша к сцеженному молоку из бутылочки за несколько недель до того, как вы вернетесь к работе или обучению. Кормите грудью перед тем, как уходите, и сразу же по возвращению домой.

Ваш малыш будет счастлив видеть вас, когда вы вернетесь и приложите его к груди!

ПОПРОСИТЕ ВАШИХ БЛИЗКИХ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ВАС И ПОДДЕРЖАТЬ ВАШЕ РЕШЕНИЕ КОРМИТЬ ГРУДЬЮ

Стоит ли кормить грудью при очень загруженном графике? Да! Мамы вроде вас, которые смогли совместить работу и грудное вскармливание, расскажут вам, какую тесную связь они ощущали со своими малышами, даже если не всегда удавалось быть рядом с ними. Они также расскажут о заботе и поддержке, которой окружали их семья и друзья.

Грудное вскармливание можно совмещать с вашим рабочим графиком.

Вы будете гордиться собой, а ваш малыш вырастет здоровым и сильным.

