

# СОВЕТЫ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

**Грудное молоко** — идеальный источник питания для ребенка. В нем есть все необходимые питательные вещества, витамины, минералы и антитела, защищающие ребенка от болезней. Дети на грудном вскармливании реже страдают от ожирения и диабета. У матерей снижается риск рака молочной железы и яичников, быстрее восстанавливается вес после родов.

Всемирная организация здравоохранения и ЮНИСЕФ рекомендуют кормить ребенка до 6 месяцев исключительно грудью, не добавляя воду или другие продукты. С 6 месяцев — вводить прикорм, продолжая грудное вскармливание.

## КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ

- начинайте грудное вскармливание как можно раньше после родов, держа ребенка близко к себе («кожа к коже»);
- кормите ребенка по требованию, не ограничивая количество кормлений (не менее 8 раз в сутки);
- не используйте бутылочки, соски и пустышки до 6 месяцев;
- отслеживайте признаки того, что ребенок проголодался: он начинает беспокоиться, сосет пальцы или шевелит губами.



Правильная поза для кормления грудью



Расслабленная поза для кормления грудью

### Важно!

Все дети должны получать 400 МЕ витамина D ежедневно в течение первых 12 месяцев жизни для укрепления костей и профилактики рахита.

## ДОСТАТОЧНО ЛИ МОЛОКА ПОЛУЧАЕТ РЕБЕНОК?

О том, что ребенок не получает нужного количества молока говорит недостаточный набор веса (менее 500 г в месяц или 125 г в неделю), малая масса тела в 2 недели, концентрированная моча меньше 6 раз в сутки.

### Рекомендации:

- ✓ проверьте, правильно ли вы прикладываете ребенка к груди;
- ✓ кормите ребенка по требованию, а не по часам, в том числе кормить ночью;
- ✗ не используйте соски, бутылочки, другую пищу или жидкости.

Проблемы с кормлением могут быть обусловлены и психологическими причинами. Например, если мама беспокоится, не уверена в грудном вскармливании, ей не хватает поддержки, она переживает, чувствует усталость или даже в депрессии. В таком случае можно обратиться за помощью к лечащему врачу или психотерапевту.

## ПОЧЕМУ РЕБЕНОК МОЖЕТ ОТКАЗЫВАТЬСЯ БРАТЬ ГРУДЬ?

- Если ребенок нездоров и у него заложен нос. Тогда можно очищать нос слабым раствором соли.
- Если у ребенка режутся зубы или появилась грибковая инфекция (молочница). В этих случаях нужно проявлять терпение и продолжать предлагать ребенку грудь для кормления.

Если у вас есть вопросы о детском питании, воспитании и развитии детей, скачайте мобильное приложение ЮНИСЕФ для родителей **Vebbo**. В приложении вы найдете самую разную научно обоснованную информацию для родителей детей от 0 до 6 лет.



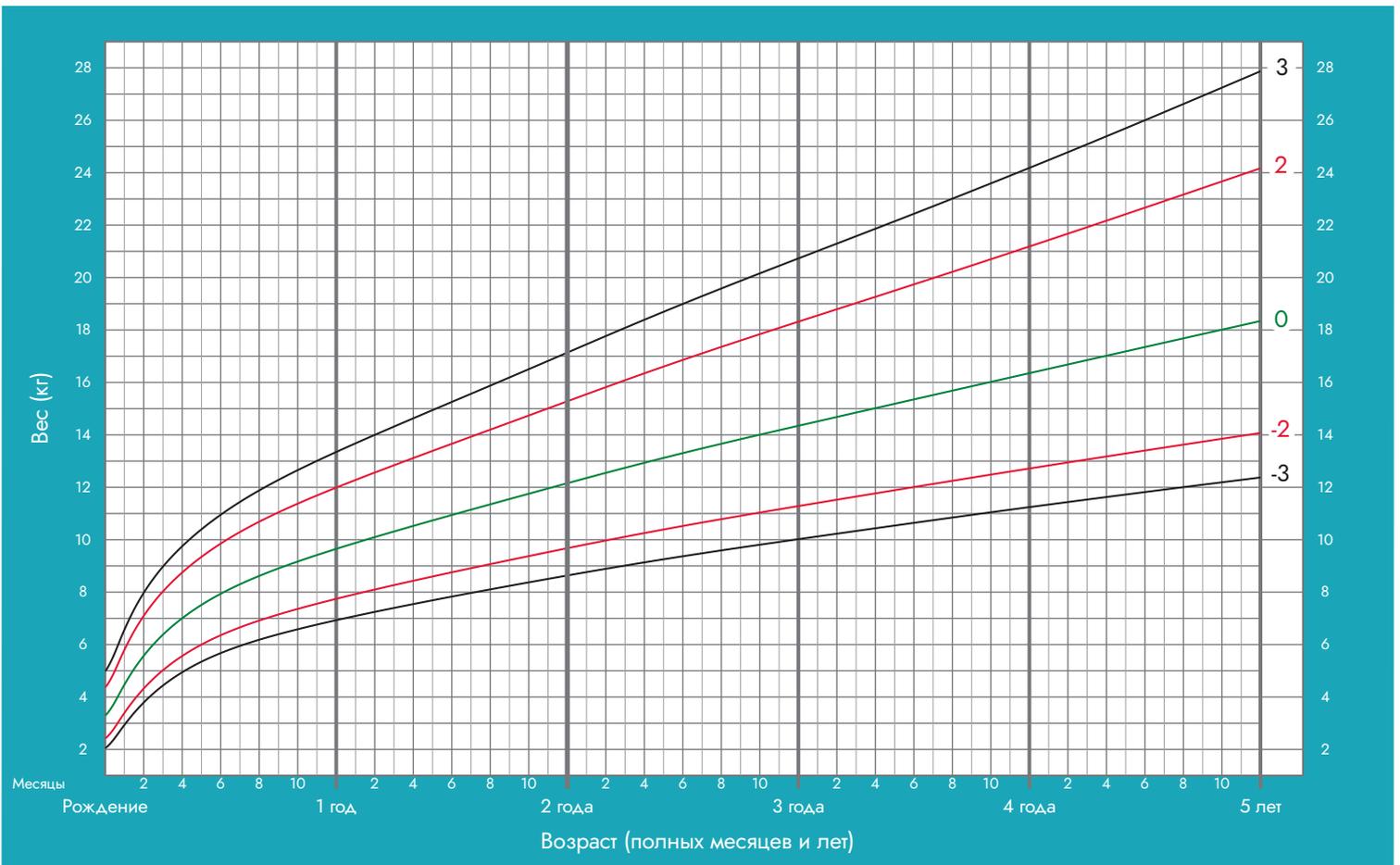
СКАЧАТЬ ИЗ  
Google Play



Загрузите в  
App Store

## Показатели «вес/возраст» у мальчиков

От рождения до 5 лет (по шкале z-scores)



## Показатели «вес/возраст» у девочек

От рождения до 5 лет (по шкале z-scores)

