

Поддержка грудного вскармливания

Всемирная неделя грудного вскармливания, 1-7 августа 2013г.



Всемирная организация
здравоохранения

Что могут сделать матери

До рождения ребенка
ознакомьтесь с информацией
о грудном вскармливании

Постарайтесь провести
первое кормление
грудью в течение
часа после рождения ребенка

Вам и вашему ребенку потребуются
помощь в освоении грудного
вскармливания. Не бойтесь
обращаться за помощью!

Позаботьтесь о том,
чтобы получать достаточно
здоровой пищи и воды и
достаточно отдыхать





Что могут сделать отцы



Помогайте по дому, сокращайте стресс вашей супруге и позаботьтесь о том, чтобы она достаточно отдыхала

Помогите ребенку выпустить воздух после кормления - это удобно сделать на груди отца!

Ухаживайте за ребенком вне периодов кормления: купайте его, меняйте пеленки, гуляйте с ним





Что могут сделать члены семьи и друзья

Оказывайте эмоциональную поддержку и практическую помощь (приносите продукты, готовьте еду, проводите уборку по дому)

Заботьтесь о старших братьях и сестрах

• Будьте внимательными слушателями и оказывайте поддержку, помогите матери быть уверенной в пользе грудного вскармливания



Что можно сделать на рабочем месте



Предоставляйте достаточный отпуск по беременности и родам, чтобы закрепить навык грудного вскармливания

Облегчайте матерям возвращение на работу, предоставляя им время и место для грудного вскармливания или сцеживания и хранения молока

Предоставляйте достаточный отпуск по беременности и родам, чтобы позволить матери проводить грудное вскармливание