ОКСИТОЦИН СПОСОБСТВУЕТ ВЫДЕЛЕНИЮ МОЛОКА

Ты можешь помочь этому сама, соблюдая следующее:

— расслабься до начала кормления

— избегай лишнего стресса и напряжения во время кормления

— относись позитивно к своему ребёнку и кормлению грудью.

Удобная поза и тёплый напиток также действуют положительно!

Оба гормона вырабатываются и выделяются в гипофизе в ответ на сосание.

ЧЕМ БОЛЬШЕ РЕБЁНОК СОСЁТ ГРУДЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ МОЛОКА

Ребёнок начинает прибавлять в весе. Прибавка в весе у ребенка должна составлять минимум 500 г в месяц.

РОДОВОЙ ВЕС ВАШЕГО РЕБЕНКА ВОССТАНОВИТСЯ НА 10-14 ДЕНЬ ЖИЗНИ

Большинство детей со второго месяца жизни прибавляют в весе значительно больше, но перекармливания грудным молоком бояться не нужно. Ребенок сам регулирует количество молока в зависимости от своих потребностей.

ТВОИ ВОПРОСЫ

У многих матерей в начале появляется много вопросов и иногда и маленькие трудности. Не тревожься в одиночестве. Практически все матери способны кормить грудью и вырабатывать молоко в достаточном количестве. Если у Тебя появятся проблемы, обращайся за помощью.

Поддерживающая организация рождения и вскармливания (www.siet.ee) объединяет опытных матерей и жизнерадостные семьи, которые могут дать полезную информацию насчет грудного молока и кормления грудью. Консультанты по грудному вскармливанию, работающие в группе поддержки матерей, прошли специальные курсы по вопросам, связанных с грудным вскармливанием и по возможности делают также домашние визиты **siet.ee/noustajad**

Семейный врач консультирует по телефону 1220, круглосуточно, на эстонском и русском языке, в то время, когда Ты не можешь связаться со своим семейным врачом.

Акушерка консультирует круглосуточно по телефону **12252**, стоимость минуты 1.20

perekool.ee является инфосервером Объединения Акушерок для семей, находящихся в ожидании ребёнка, и молодых родителей. В perekool.ee можно найти информацию об изменениях в организме матери во время беременности, о развитии плода в утробе матери, а также советы для повседневной жизни, для помощи в подготовке к родам и послеродовому периоду. Там Ты найдешь информацию о развитии, уходе и питании малыша. Публикации о кормлении грудью: **perekool.ee/emapiimatarkus**

Бронирование на консультацию по кормлению грудью женской клиники ITK по телефону **666 1900**

Консультации по кормлению грудью родильного дома LTKH: Пон.: 13.00-16.00, Вт., Ср., Чет.: регистрация по телефону **666 5307**

Консультации по кормлению грудью в Тарту: **kliinikum.ee/naistekliinik/et/kontakt-ja-vastuvotud**

Круглосуточно консультируют по телефону акушерки всех родильных домов.

Брошюра оплачена из бюджета Больничной кассы. Бесплатно.
Составила: Юлле Лембер

Rinnaga toitmise edendamise Eesti komitee

ЭСТОНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ АКУШЕРОК И ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РОЖДЕНИЯ И ВСКАРМЛИВАНИЯ

поддерживают кормление грудью, потому что

ГРУДНОЕ МОЛОКО

ЛУЧШЕЕ ДЛЯ РЕБЁНКА

часть I

Твой ребёнок будет более здоровым, будет хорошо расти и развиваться, а кормление грудью полезно также и для тебя.

БЕРЕМЕННОСТЬ

Первичное молоко - колострум или молозиво - может появиться уже на 3.-4. месяце беременности и с этого момента пятна от молока могут время от времени появляться на одежде.

ТВОЕ ТЕЛО ГОТОВИТСЯ К КОРМЛЕНИЮ ГРУДЬЮ УЖЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ:

Молочные железы развиваются, груди увеличиваются в размере и становятся более чувствительными. Груди могут быть разными по размеру и форме, в них могут быть разное количество жировой и соединительной ткани, но молоко они выделяют одинаково хорошо. Во время беременности грудь не нуждается в особой подготовке - беременность сама регулирует процесс. Ко времени рождения грудь будет готова к вскармливанию.

В ТВОЕЙ ГРУДИ УЖЕ ЕСТЬ ГОТОВОЕ МОЛОКО ДЛЯ ТВОЕГО РЕБЁНКА,

даже в том случае, если ребенок родился недоношенным. Состав молока в этом случае немного другой - но точно такой, какой нужен твоему ребёнку.

ГРУДНОЕ МОЛОКО ПОЛЕЗНО ДЛЯ РЕБЕНКА, ТАК КАК:

- оно содержит **все** нужные для роста **питательные вещества**
- питательные вещества находятся в правильном количественном соотношении
- грудное молоко **легко переваривается и усваивается ребенком**
- оно **защищает** ребенка **от инфекционных заболеваний**
- оно **уменьшает вероятность** появления **аллергий**
- помогает избегать **хронических болезней** в старшем возрасте
- **его легко использовать** всегда теплое, чистое, находится под рукой и дешевое
- кормление грудью помогает **развитию ребенка**

Все другое молоко отличается от грудного молока и не являются столь полезными для ребенка.

В ПЕРВЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ РЕБЕНОК НЕ НУЖДАЕТСЯ НИ В КАКОЙ ДРУГОЙ ЕДЕ ИЛИ ПИТЬЕ, КРОМЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

МОЛОЗИВО ИЛИ КОЛОСТРУМ

Первое молоко - молозиво - выглядит по-особому: полупрозрачная, желтоватая или синеватая вязкая жидкость.

МОЛОЗИВО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ, так как оно:

— защищает ребенка от инфекций
— помогает ему приспособиться к новой среде
— помогает работе его нежной системы пищеварения
— обладает слабительным действием и защищает ребенка от желтухи новорожденных

КОЛИЧЕСТВО МОЛОЗИВА НЕ БОЛЬШОЕ.

Так и должно быть, так как одна или две чайные ложки достаточны для ребёнка в первые дни жизни. К тому же, молозиво является очень концентрированным его малое количество содержит много энергии, витаминов и защитных клеток.

Вес ребенка значительно уменьшается в течение первых дней жизни. Потеря веса на 8% от веса при рождении является нормальным и безопасным для ребёнка:

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН САМ НАУЧИТЬСЯ ПИТАТЬСЯ

ПЕРВОЕ КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Свою первую еду твой малыш получает сразу же после рождения, как только немного успокоится.

ОБЫЧНО ЭТО ПРОИСХОДИТ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОГО ЧАСА ЖИЗНИ

Ожидая подходящий момент, обними ребенка, прижми его животик к своему животу. Это важно, так как:

БЛИЗОСТЬ СОДЕЙСТВУЕТ КОРМЛЕНИЮ ГРУДЬЮ:

— ребенок будет более активным
— твоё тело реагирует на прикосновения ребёнка выделением молока.

ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ, НОВОРОЖДЕННЫЙ НАЧНЁТ ИСКАТЬ ГРУДЬ:

— откроет глаза и попытается посмотреть на тебя
— начнет двигаться и вытягивать руки и ноги
— будет открывать рот и двигать языком
— попытается ухватиться руками и достать грудь
— будет лизать и попытается ухватить ртом все что попадется, пока не найдет грудь.

Здоровый ребенок обычно находит грудь самостоятельно в течение первого часа жизни, но если Ты видишь, что малыш ищет грудь, то можешь ему помочь.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ МОЛОКО?

Кормление грудью стимулирует сильные импульсы в твоем теле и содействует выделению гормонов окситоцина и пролактина.

ПРОЛАКТИН ОТВЕЧАЕТ ЗА ВЫРАБОТКУ МОЛОКА

Ты можешь сама помочь выделению пролактина, для этого нужно:

— кормить грудью **так часто, как хочет ребёнок** - не реже чем каждые 3 часа и как минимум 8 раз в сутки
— позволять ребенку сосать **столько, сколько он хочет**
— кормить грудью **и ночью**
— **хорошо спать** (также и днём, вместе с ребёнком)
— быть много вместе с малышом, **дотрагиваться, гладить, обнимать** его.