

**Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen  
IBCLC e.V.**

Sekretariat  
Hildesheimer Str. 124E, D-30880 Laatzen  
Tel.: +49-5 11-87 64 98 60  
Fax: +49-5 11-87 64 98 68  
E-Mail: sekretariat@bdl-stillen.de  
Internet: www.bdl-stillen.de

**La Leche Liga Deutschland e.V.**

Geschäftsstelle  
Gesellenweg 13, D-32427 Minden  
Tel.: +49-571-4 89 46  
Fax: +49-571-4 04 94 80  
E-Mail: info@lalecheliga.de  
E-Mailberatung: beratung@lalecheliga.de  
Internet: www.lalecheliga.de

**Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V.**

Geschäftsstelle  
Kasseler Str. 1a, D-60486 Frankfurt/Main  
Tel.: +49-69-79 53 49 71  
Fax: +49-69-79 53 49 72  
E-Mail: geschaeftsstelle@bfhd.de  
Internet: www.bfhd.de

**Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e.V.**

Geschäftsstelle Kinderkrankenhaus auf der Bult  
Janusz-Korczak-Allee 12, D-30173 Hannover,  
Tel.: +49-5 11-28 26 08  
Fax: +49-5 11-85 15 16  
E-Mail: bv-kinderkrankenpflege@t-online.de

**WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“  
(BFH) e.V.**

Geschäftsstelle  
Jan-Wellem-Straße 6, D-51429 Bergisch-Gladbach  
Tel.: +49-22 04-40 45 90  
Fax: +49-22 04-40 45 92  
E-Mail: info@babyfreundlich.org  
Internet: www.babyfreundlich.org

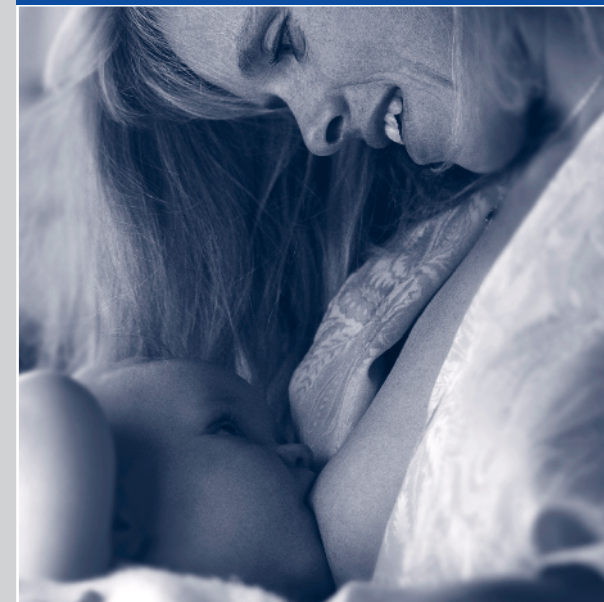
**Национальная комиссия по грудному вскармливанию  
при Федеральном институте оценки рисков**

Национальная комиссия по грудному вскармливанию была создана в 1994 году в соответствии с резолюцией 45-й сессии Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В ее составе – учёные, детские врачи, акушерки, представители общественных организаций, детские медицинские сестры. В задачи комиссии входит содействие грудному вскармливанию в Федеративной Республике Германия. Комиссия консультирует Федеральное правительство, разрабатывает нормативные документы и рекомендации, оказывает содействие различным инициативам, направленным на устранение препятствий грудному вскармливанию. Кроме того, Национальная комиссия следит за соблюдением ограничительных требований законодательства в области рекламы детского питания. Настоящие «Рекомендации» вы можете бесплатно заказать в требуемом количестве. Обращайтесь для этого в:

Bundesinstitut für Risikobewertung  
Geschäftsstelle der  
Nationalen Stillkommission  
Thielallee 88-92, 14195 Berlin  
Tel.: +49-30-84 12-34 91  
Fax: +49-30-84 12-37 15  
E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de  
www.bfr.bund.de

Herstellung: Werbedruck Schreckhase, www.schreckhase.de  
Januar 2009

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



НАЦИОНАЛЬНАЯ  
КОМИССИЯ



## Дорогая мама, дорогой детский врач,

Национальная комиссия по грудному вскармлению предлагает вашему вниманию 14 рекомендаций в пользу грудного вскармливания младенцев, а также ответы на ряд нередко возникающих в связи с этим вопросов.

1. Самым лучшим питанием для младенца всегда было и остается материнское молоко. На первом году жизни человека его, как правило, вполне достаточно в качестве единственного источника пищи. Но и после начала прикармливания можно и нужно продолжать кормить ребенка грудью.
2. Дети, вскармливаемые исключительно грудью, не нуждаются в дополнительном приеме жидкости.
3. Грудное вскармливание по потребности создает наилучший баланс между образованием молока у матери и состоянием сытости у ребенка и служит хорошей основой для формирования индивидуального ритма вскармливания между матерью и ребенком. Как правило наилучшим в таких условиях является 24-часовой ритм.
4. При грудном вскармлении по потребности (вначале как минимум 6 - 8 раз в сутки) организм матери вырабатывает достаточное количество молока для одного или нескольких детей (близнецов) по принципу "госпрос рождает предложение".
5. Вначале младенца лучше прикладывать к обеим грудям, позднее - по желанию матери или ребенка к одной или обеим.
6. Правильное прикладывание (захватывание ртом значительной части околососкового кружка) и частое прикладывание является наилучшей профилактикой мастита, болезненных ощущений в сосках и воспаления груди.
7. Ребенка, постоянно испытывающего чувство голода, следует прикладывать к груди как можно чаще, желательно с обеих сторон.
8. Вскармливаемых грудью младенцев следует ежедневно взвешивать (причем постоянно в одинаковых условиях) лишь в первые дни жизни, затем - еженедельно или во время регулярных профилактических визитов к врачу.
9. Кормящая мать нуждается в активной психологической и практической поддержке со стороны отца ребенка, членов семьи и ближайшего окружения.
10. Рацион кормящей матери должен быть сбалансированным и разнообразным. Перед каждым кормлением рекомендуется иметь наготове стакан жидкости.
11. Медикаментозное лечение матери не служит показанием к приостановке или прекращению кормления ребенка грудью. Чаще всего существует возможность подобрать лекарство, позволяющее продолжить грудное вскармливание. В любом случае, однако, следует обратиться за консультацией к врачу.
12. Не прекращайте кормление грудью при появлении у ребенка рвоты или поноса. По назначению врача компенсируйте обезвоживание организма ребенка (дефицит электролитов) с помощью соответствующих препаратов (регидрантов).
13. При возникновении трудностей с кормлением грудью обращайтесь за профессиональной помощью к акушеркам, консультантам по грудному вскармлению, педиатрическим сестрам, врачам-педиатрам и гинекологам.
14. Избежать любых трудностей или разрешить проблемы, связанные с грудным вскармливанием, вам могут помочь группы взаимопомощи кормящих матерей по месту жительства. Адреса таких групп в вашем регионе можно получить в региональном Ведомстве по вопросам здравоохранения. Дальнейшую информацию Вы можете также найти в Интернете по адресу:  
  
**www.stillen-info.de**  
  
**Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e.V.**  
Geschäftsstelle  
Bornheimer Straße 100, D-53119 Bonn  
Tel.: +49-2 28-3 50 38 71  
Fax: +49-2 28-3 50 38 72  
E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de  
Infoline für Stillberatung: +49-1 80-57 84 55 36  
Internet: www.afs-stillen.de  
  
**Deutscher Hebammenverband e.V.**  
Geschäftsstelle  
Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe  
Tel.: +49-7 21-98 18 90  
Fax: +49-7 21-98 18 920  
E-Mail: info@bdh.de  
Internet: www.bdh.de