

**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.: +49-5 71-4 89 46  
Fax: +49-5 71-4 04 94 80  
E-Mail: info@lalecheliga.de  
E-Mailberatung: beratung@lalecheliga.de  
Internet: www.lalecheliga.de

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

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“ (BFHI) e.V.**

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). Она состоит из учёных, детских врачей, акушеров, представителей общественных организаций и детских медицинских сестёр. 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.

Bundesinstitut für Risikobewertung  
Geschäftsstelle der  
Nationalen Stillkommission  
Thielallee 88-92, 14195 Berlin  
Tel.: +49-30-8412-34 91  
Fax: +49-30-8412-37 15  
E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de  
www.bfr.bund.de

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

## Рекомендации



НАЦИОНАЛЬНАЯ  
КОМИССИЯ



## Дорогие женщины, готовящиеся стать матерью,

предлагаемая информация предназначена для вас и членов вашей семьи. Мы хотим рассказать вам о преимуществах грудного вскармливания, чтобы укрепить вас в намерении кормить вашего младенца грудью. Кормление материнской грудью означает для ребенка не только самый лучший и здоровый из всех видов питания. Оно дает вашему малышу неизмеримо больше – пищу для души, служит естественным продолжением начавшегося в процессе беременности единения между вами и вашим ребёнком.

Опыт кормления приобретается совместно. При этом исключительно важны физический контакт матери и ребенка, чувство любви, общий жизненный ритм.

### Дальнейшие преимущества грудного вскармливания

Для ребёнка:

- ▶ Материнское молоко легко усваивается.
- ▶ В составе материнского молока содержится целый ряд компонентов, предохраняющих организм ребенка от многих инфекционных заболеваний. При грудном вскармливании дети болеют намного реже.
- ▶ Материнское молоко постоянно при вас, безусловно чисто с гигиенической точки зрения, всегда нужной температуры.

Для матери:

- ▶ Грудное вскармливание экономит труд, время, деньги и безусловно с экологической точки зрения.
- ▶ Оно делает вас независимой в любой ситуации, особенно в дороге.
- ▶ Кормление грудью ускоряет восстановление организма матери после родов, уменьшает потерю крови.

### Подготовка к грудному вскармливанию во время беременности

Постарайтесь заранее побольше разузнать о кормлении грудью. Научитесь правильно прикладывать ребенка к груди и правильно держать его во время кормления. Это позволит вам избежать множества проблем. Никакой особой подготовки груди к вскармливанию не требуется. Ваш организм сделает это самостоятельно. Размер груди никакой роли не играет. Форма сосков тоже: ребенку безразлично, плоские они или впалые – он сосет не из соска, а из груди.

### Начало вскармливания

Еще будучи в родильном зале, как можно раньше – до купания, взвешивания и измерения – приложите новорожденного к груди. Благодаря этому он получит именно то, что ему в этот момент больше всего нужно – ценное, легко усваиваемое, богатое защитными веществами молоко. Так вы и ваш малыш легче научитесь вскармливанию. Лучше всего, если вы постоянно будете вместе – и днем и ночью. Кормите ребенка по потребности так часто и так долго, как вам обоим этого хочется. Сосание груди регулирует образование молока. Здоровый, полностью выношенный ребёнок не нуждается ни в каком другом питании, кроме вашего молока.

Следите за правильным положением ребенка при вскармливании, чтобы ему было удобно сосать грудь. При этом он должен быть всем телом обращен к вам и при вскармливании захватывать ротиком не только сосок, но и значительную часть груди.

Кормить ребенка грудью вполне можно и после операции кесарева сечения. Только в первые дни при этом вам потребуется некоторая помощь.

Особенно ценно материнское молоко для преждевременно родившихся детей. Сцеживайте его до тех пор, пока Ваш малыш не сможет сосать грудь самостоятельно.

В это первое время не отказывайтесь от помощи вашего партнера, семьи и друзей, избегайте стрессов. Старайтесь как можно больше отдыхать. Не ограничивайте себя в питье, следите за разнообразием в питании.

В процессе вскармливания мать и ребёнок постоянно учатся. Будьте как можно спокойнее, не отчаивайтесь, если вначале что-то у вас не получится. Помните, что причиной многих трудностей, возможно, некоторой неловкости в обращении с новорожденным чаще всего служит недостаток информации и помощи со стороны окружающих. При необходимости не стесняйтесь обращаться к знающим людям – акушерке, консультанту по грудному вскармливанию, в группу грудного вскармливания, к детской медицинской сестре. Разумеется вам также всегда помогут и ваш гинеколог, и врач-педиатр.

Будучи еще в родильном доме, узнайте все необходимые адреса для получения информации (например, [www.stillen-info.de](http://www.stillen-info.de)) или обращайтесь непосредственно в следующие организации:

### Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e.V.

Geschäftsstelle  
Bornheimer Str. 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/](mailto:geschaeftsstelle@afs-stillen.de)  
Infoline für Stillberatung: +49-1 80-57 84 55 36  
Internet: [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

### Deutscher Hebammenverband e.V.

Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe  
Tel.: +49-7 21-98 18 90  
Fax: +49-7 21-9 81 89 20  
E-Mail: [info@bdh.de](mailto:info@bdh.de)  
Internet: [www.bdh.de](http://www.bdh.de)