

Информация о грудном вскармливании для беременных



Дорогие женщины, готовящиеся стать матерью,

предлагаемая информация предназначена для вас и членов вашей семьи. Мы хотим рассказать вам о значении грудного вскармливания, чтобы укрепить вас в намерении кормить вашего младенца грудью. Кормление грудью означает для ребенка не только здоровое питание в форме материнского молока. Оно дает вам и вашему малышу пищу для души, служит естественным продолжением единения между вами и вашим ребенком, начавшегося в процессе беременности. Опыт кормления приобретается совместно. При этом исключительно важны физический контакт матери и ребенка, чувство любви, общий жизненный ритм.

Дальнейшие аргументы в пользу грудного вскармливания

Для вашего ребенка:

- ▶ 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 вас:

- ▶ 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.
- ▶ Грудное вскармливание потенциально снижает риск возникновения рака молочной железы и яичников.

Подготовка к грудному вскармливанию во время беременности

Постарайтесь заранее побольше разузнать о вскармливании 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 кормлению 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 кормления

Сразу после родов у вас должна быть возможность контакта «кожа к коже» с вашим малышом, при этом вам не должны мешать. Первое прикладывание к груди должно по возможности произойти в первые два часа после родов. Таким образом ваш ребенок получит ценное молозиво, богатое антителами, легко усваиваемое и соответствующее потребностям новорожденного. Так вы и ваш малыш легче научитесь кормлению, а также вы научитесь распознавать и понимать сигналы, которые подает ваш ребенок. 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. Регулярное 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 кормлении, чтобы ему было удобно сосать грудь. При этом он должен быть передней частью тела обращен к вам и при кормлении 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 полностью перейти на грудное вскармливание.

В это первое время не отказывайтесь от помощи вашего партнёра, семьи и друзей. Старайтесь как можно больше отдыхать. Не ограничивайте себя в питье (рекомендуется перед каждым кормлением выпивать по стакану воды), следите за разнообразием в питании.

В процессе кормления 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 (**www.stillen-info.de**) или обращайтесь непосредственно в следующие организации:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e. V.

Wallfriedsweg 12, D-45479 Mülheim an der Ruhr

Tel. +49 6081 6883399

E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

Телефонные консультации по грудному вскармливанию: +49 228 92959999

(по местному тарифу, с мобильного до 0,42 €/мин)

Internet: www.afs-stillen.de

Berufsverband der Frauenärzte e. V.

Postfach 20 03 63, D-80003 München

Tel. +49 89 244466-0

E-Mail: bvf@bvf.de

Internet: www.bvf.de

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.

Sekretariat

Hildesheimer Str. 124 E, D-30880 Laatzen

Tel. +49 511 87649860

Fax +49 511 87649868

E-Mail: sekretariat@bdl-stillen.de

Internet: www.bdl-stillen.de

Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e. V.

Geschäftsstelle Kinderkrankenhaus auf der Bult

Janusz-Korczak-Allee 12, D-30173 Hannover

Tel. +49 511 282608

Fax+49 511 851516

E-Mail: bv-kinderkrankenpflege@t-online.de

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.

Mielenforster Str. 2, D-51069 Köln

Tel. +49 221 68909-0

Fax+49 221 683204

E-Mail: bvkj.buero@uminfo.de

Internet: www.kinderaerzte-im-netz.de

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e. V.

Kasseler Str. 1 a, D-60486 Frankfurt/Main

Tel. +49 69 795349-71

Fax+49 69 795349-72

E-Mail: geschaeftsstelle@bfhd.de

Internet: www.bfhd.de

Deutscher Hebammenverband e. V.

Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe

Tel. +49 721 98189-0

Fax+49 721 98189-20

E-Mail: info@hebammenverband.de

Internet: www.hebammenverband.de

La Leche Liga Deutschland e. V.

Geschäftsstelle

Louis-Mannstaedt-Str. 19, D-53840 Troisdorf

E-Mail: info@lalecheliga.de

Internet: www.lalecheliga.de

Консультации по грудному вскармливанию: www.lalecheliga.de/beratung

WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ e. V.

Jan-Wellem-Str. 6, D-51429 Bergisch Gladbach

Tel. +49 2204 4045-90

Fax +49 2204 4045-92

E-Mail: info@babyfreundlich.org

Internet: www.babyfreundlich.org

Национальная комиссия по грудному кормлению при Федеральном институте оценки рисков

Национальная комиссия по грудному кормлению была создана в 1994 году в соответствии с резолюцией 45-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения. Она состоит из учёных, детских врачей, акушерок, представителей общественных организаций и детских медицинских сестёр. В задачи комиссии входит содействие грудному кормлению в Федеративной Республике Германия. Комиссия консультирует Федеральное правительство, разрабатывает нормативные документы и рекомендации, оказывает содействие различным инициативам, направленным на устранение препятствий грудному кормлению. Кроме того, Национальная комиссия следит за соблюдением ограничительных требований законодательства в области рекламы детского питания.

Данную брошюру «Информация о грудном вскармливании для беременных», выпущенную также на немецком, английском, французском, итальянском, арабском и турецком языке, можно бесплатно заказать, указав количество экземпляров, по этому адресу:

Geschäftsstelle der

Nationalen Stillkommission

Bundesinstitut für Risikobewertung

(Федеральный институт по оценке рисков)

Max-Dohrn-Str. 8–10, D-10589 Berlin

Tel. +49 30 18412-3905

E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de

Internet: www.bfr.bund.de

Данная версия текста является переводом с немецкого языка. Немецкая версия должна рассматриваться как официальная.