

НАЦИОНАЛЬНАЯ
КОМИССИЯ

Полезные советы по грудному вскармливанию в младенческом возрасте



Bundesinstitut für Risikobewertung

Дорогая мама, дорогой детский врач,

Национальная комиссия по грудному вскармливанию 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 ребёнка и служит хорошей основой для формирования индивидуального ритма вскармливания между матерью и ребёнком. Как правило наилучшим в таких условиях является 24-часовой ритм.
4. При грудном вскармливании по потребности (в первые недели жизни примерно 10–12 раз в день) организм матери вырабатывает достаточное количество молока даже для нескольких детей (близнецов) по принципу “спрос рождает предложение”.
5. Вначале младенца лучше прикладывать к обеим грудям, позднее – по желанию матери или ребёнка к одной или обеим.
6. Правильное прикладывание (захватывание ртом значительной части околососкового кружка) и частое прикладывание предотвращают застой молока, болезненные ощущения в сосках и воспаление груди.

7. Ребенка, постоянно испытывающего чувство голода, следует прикладывать к груди как можно чаще, желательна 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 выпивать стакан воды.
11. Медикаментозное лечение матери не служит показанием к приостановке или прекращению кормления ребенка грудью. Чаще всего существует возможность подобрать лекарство, позволяющее продолжить грудное кормление. 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 вскармливанию, педиатрическим сестрам, педиатрам и подростковым педиатрам и гинекологам.
14. Группы взаимопомощи кормящих матерей помогают избежать трудностей или решить проблемы. Их адреса вы можете получить в вашем региональном Ведомстве по вопросам здравоохранения.

Дальнейшую информацию Вы найдете на сайте www.stillen-info.de, а также здесь:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e. V.

Geschäftsstelle

Wallfriedsweg 12, D-45479 Mülheim an der Ruhr

Tel. +49 6081 6883399

E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

Телефонные консультации по грудному кормлению: +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 организации здравоохранения (ВОЗ). В ее составе – учёные, детские врачи, акушерки, представители общественных организаций, детские медицинские сестры. 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 существующих препятствий грудному кормлению. Кроме того, Национальная комиссия следит за соблюдением ограничительных требований законодательства в области рекламы детского питания.

Данную брошюру «Полезные советы по грудному вскармливанию в младенческом возрасте», 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.

Состояние: 2016 г./Фото: iStockphoto