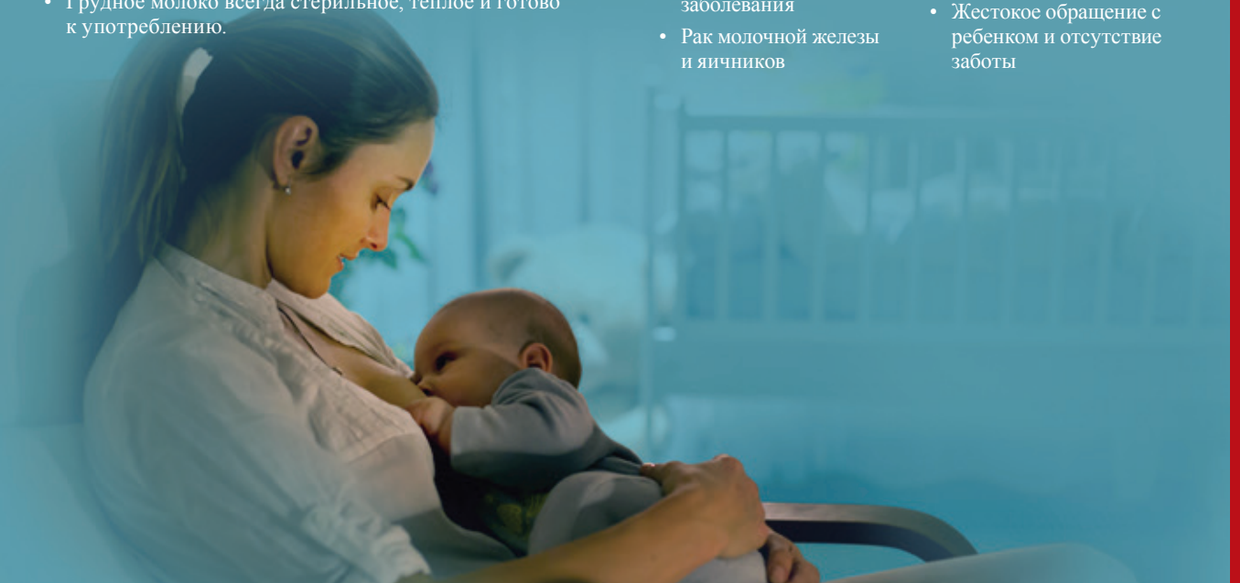
грудное молоко для младенцев

Грудное молоко было нормальным, натуральным молоком для вскармливания младенцев с тех пор, как люди живут на земле. Грудное вскармливание способствует радостной близости с вашим ребенком и особой связи на всю жизнь.

Преимущества грудного вскармливания:

- Грудное молоко естественным образом содержит все питательные вещества и антитела, необходимые младенцу для роста, развития и предотвращения болезней.
- Грудное вскармливание - это удобно и экономит время. Вы можете кормить грудью практически в любом месте и в любое время, когда ваш ребенок голоден.
- Грудное вскармливание способствует возвращению матки к нормальному размеру
- Грудное вскармливание снижает расходы на здравоохранение, потому что дети здоровее.
- Грудное вскармливание создает особую связь между вами и ребенком.
- Грудное молоко всегда стерильное, теплое и готово к употреблению.



Участницы кормящие грудью WIC получают большие продуктовые наборы WIC с дополнительными продуктами, такими как рыбные консервы и цельнозерновые продукты. Они также могут получать больше молока, сыра, сока, яиц, сушеных бобов и арахисовой пасты. Они могут продолжать получать их в течение года после родов. Грудное вскармливание также может сэкономить вам до **2000 долларов** в год — стоимость дополнительного детского питания, необходимого ребенку.

Для ребенка грудное вскармливание снижает риск:

- Пневмония
- Ушные инфекции
- Расстройства желудка и кишечника
- Аллергии и экзема
- Синдром внезапной детской смерти (СВДС)
- Ожирение и диабет
- Детская лейкемия
- Сниженный интеллект

Для матерей грудное вскармливание снижает риск:

- Диабет
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Рак молочной железы и яичников
- Послеродовая депрессия
- Ревматоидный артрит
- Жестокое обращение с ребенком и отсутствие заботы

Каждая унция имеет значение!

Любое количество грудного молока, которое вы дадите своему ребенку, принесет огромную пользу – каждая унция имеет значение!

WIC
Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dhec
Healthy People. Healthy Communities.

CR-013260 11/22

naturalNutrition

принятие материнства

Грудное молоко для младенцев

распространенные мифы о грудном вскармливании

Миф: У меня не будет достаточно молока.

У мам почти всегда достаточно молока, чтобы накормить своего ребенка. Ваш ребенок, скорее всего, получает больше, чем вы думаете, при каждом кормлении. Живот новорожденного размером всего с миндалину. Здоровое питание, питье воды и частое кормление грудью помогут увеличить количество молока.

Если у вас есть какие-либо вопросы о количестве молока или весе вашего ребенка, обращайтесь в местное отделение WIC или к врачу ребенка.

Миф: Если я буду кормить грудью, мне придется придерживаться особой диеты.

Ваш организм вырабатывает здоровое молоко для ребенка, даже если вы не придерживаетесь здоровой диеты. Однако здоровое питание способствует ВАШЕМУ здоровью. Хотя то, что вы едите (в том числе такие продукты, как лук, чеснок или брокколи), может повлиять на вкус грудного молока, в этом нет ничего плохого — так ваш ребенок учится любить различные продукты и вкусы, уникальные для вашего образа жизни и культуры. Грудное вскармливание также может помочь вам сбросить вес.

Миф: Я не могу кормить грудью, потому что учусь или работаю.

Вы можете вернуться к работе или учебе и продолжать кормить грудью. Сотрудники WIC помогут вам приобрести молокоотсос, чтобы сцеживать молоко для ребенка во время работы или учебы. Это также позволит иметь запасы молока. Вы можете кормить ребенка грудьюдо и после работы. На месте работы или учебы должно быть уединенное место для сцеживания. Большинство работодателей также обязаны разрешить вам сделать перерыв для сцеживания.[1]

Myth: Грудное вскармливание может изменить форму груди.

В действительности это беременность растягивает ткани вашей груди, независимо от того, кормите вы грудью или нет. Возраст, генетика и число беременностей также играют определенную роль. Ваша грудь создана для грудного вскармливания!

Миф: Грудное вскармливание не получилось с моим первым ребенком, или у мамы/подруги, поэтому не думаю, что получится у меня.

Все дети и матери разные. Зная, чего ожидать и как подготовиться заранее, можно предотвратить многие распространенные проблемы. Большинство проблем, связанных с болью и количеством молока, можно решить за счет правильного положения и кормления по требованию. В WIC есть специальный персонал, который работает в рабочее и в нерабочее время клиники, который поможет вам справиться с распространенными проблемами грудного вскармливания.

Миф: Моя грудь слишком маленькая или большая для кормления.

Размер и форма груди не влияют на способность кормить грудью и не имеют ничего общего с тем, сколько молока вырабатывает женщина. Это относится и к женщинам с большими ареолами (область вокруг соска), плоскими сосками и даже женщинам, перенесшим операции на груди. Если у вас очень большая грудь или вы перенесли операцию, может потребоваться дополнительное терпение или помощь консультанта по лактации. В WIC есть специалисты по грудному вскармливанию, которые готовы вам помочь.

Миф: Кормить грудью больно.

В действительности грудное вскармливание не должно сопровождаться болью. Боль обычно означает, что что-то не так. Хотя ребенок может сильно захватывать сосок, он не кусается, даже когда режутся зубы.

Как и в случае с любым новым навыком, существует период адаптации. WIC предоставляет матерей-наставниц по грудному вскармливанию, консультантов по лактации и учебные материалы, которые помогут вам правильно приложить ребенка к груди и начать кормление - ключ к предотвращению боли.

Миф: Если я буду кормить грудью, ребенок будет любить только меня или избалуется.

Не нужно думать, что ребенок будет привязан исключительно к вам, если вы кормите грудью, хотя для ребенка вовсе не плохо быть привязанным к маме! Есть много вещей, которые могут делать другие, особенно папа — например, играть с ребенком, держать на руках, менять подгузники и многое другое.

При контакте отца с ребенком между ними также может развиться особая связь. Исследования показывают, что вскормленные грудью дети вырастают уверенными в себе и самодостаточными, если родители удовлетворяют их потребности.

1. Федеральный Закон о справедливых трудовых стандартах, Раздел 7
2. Управление по охране здоровья женщин Министерства здравоохранения и социальных служб США. Это совершенно естественно. . https://www.womenshealth.gov/its-only-natural/