



Поддержка при грудном вскармливании



Для родителей, которым нужна информация или помощь с кормлением грудью (грудным вскармливанием)

Кормление ребенка

Многие эксперты в области здравоохранения рекомендуют грудное вскармливание в первые 6 месяцев жизни ребенка. Многие родители кормят грудью дольше, а другим может потребоваться остановиться раньше. **Допустимы оба варианта.**

Молочная смесь — это также безопасный и здоровый вариант для семей, которые в ней нуждаются или выбирают ее.

Почему так важно грудное вскармливание

Грудное молоко содержит большое количество антител, которые помогают сохранить здоровье вашего ребенка. Антитела — это белки, которые помогают организму бороться с микробами.

Грудное вскармливание или сцеживание полезно и для родителей! Оно поможет вашему организму восстановиться после родов. Оно поможет маме вернуться к нормальным размерам и снизит вероятность тяжелого послеродового кровотечения. В долгосрочной перспективе оно также может снизить риск развития таких проблем со здоровьем, как диабет и сердечные заболевания.



Советы для начинающих родителей:

- Часто прикладывайте ребенка к груди и пробуйте разные позы, которые помогают ребенку хорошо захватывать грудь.
- Кормите ребенка всякий раз, когда у него проявляются признаки голода, например в случае, если он облизывает губы или сосет руки.
- Помните, что плач может быть поздним признаком голода.
- Здоровое питание и питье большого количества воды поможет вам вырабатывать молоко для ребенка.
- Если вы сцеживаете молоко с молокоотсосом для кормления, поговорите со специалистом по грудному вскармливанию и убедитесь, что сцеживание вам подходит.

Проблемы с грудным вскармливанием

Кормить ребенка может быть тяжело. Если у вас есть какие-либо проблемы, пожалуйста, обратитесь за поддержкой к специалисту по грудному вскармливанию, вашему лечащему врачу (PCP) или специалисту в области WIC (помощь женщинам, младенцам и детям). Некоторые распространенные проблемы и способы их решения:

- **Боль или болезненность:** проверяйте, как ребенок захватывает грудь, и пробуйте новые позы.
- **Проблемы с кормлением после возвращения к работе:** сцеживайте молоко и храните его в холодильнике или морозильной камере.
- **Опасения по поводу низкой выработки молока:** чаще кормите или сцеживайте молоко и проверяйте наличие глубокого захвата. Если вы все еще беспокоитесь, можете попробовать интенсивное сцеживание, чтобы помочь организму вырабатывать больше молока. Интенсивное сцеживание — это короткие, повторяющиеся сессии сцеживания на протяжении часа, чтобы увеличить выработку молока.
- **Ребенок плохо берет грудь:** пробуйте новые позы и помогайте ребенку захватывать грудь, когда его рот широко открывается.
- **Ребенок часто плачет:** обратите внимание на признаки голода и попробуйте успокоить его тесным физическим контактом (кожа к коже).
- **Ваш ребенок не набирает массу:** сразу же обратитесь к PCP вашего ребенка.
- **Проблемы с использованием насоса или другого устройства для кормления:** убедитесь, что устройство вам подходит, и проверьте настройки и инструкцию по эксплуатации.
- **Ощущение неуверенности в том, как происходит кормление:** обратитесь за поддержкой.



Где получить помощь

Специалиста по грудному вскармливанию можно найти на странице «Общественные ресурсы Partnership» в рубрике «Перинатальные услуги». Отсканируйте QR-код на стр. 6. Специалист WIC также бесплатно оказывает поддержку грудного вскармливания и может по необходимости оформить направление.



Релактация (возврат к грудному вскармливанию после перерыва)

Иногда родители прекращают грудное вскармливание по разным причинам, что нормально. Если вы хотите начать снова, то это возможно. Это называется релактацией.

Релактация означает, что после некоторой остановки грудное молоко снова начинает вырабатываться. Это требует времени и терпения, но многие родители в состоянии вернуть выработку молока полностью или частично.

Для возвращения молока

- Кормите ребенка часто или регулярно сцеживайтесь.
- Часто сцеживайтесь, чтобы сохранить и увеличить выработку молока.

Возвращение выработки молока может занять несколько дней или недель. Если вы ощущаете, что прогресса мало, не сдавайтесь. Будьте добры к себе во время этого процесса. У каждого родителя свой путь.

Ресурсы по грудному вскармливанию

Partnership предлагает участникам своих планов молокоотсосы. Молокоотсосы доступны участникам за 30 дней до даты родов и до 1 года после рождения. Спросите своего врача о том, как получить его.

В определенных ситуациях донорское молоко предоставляется бесплатно. Чтобы получить донорское молоко, потребуется одобрение медицинского специалиста.

Вы можете получить поддержку и обучение по грудному вскармливанию в местном окружном отделении WIC. Для получения дополнительной информации позвоните по номеру **(844) 469-3264**. Для получения дополнительной информации о перинатальных услугах посетите нашу страницу Community Resources (Общественные ресурсы) и нажмите на округ вашего проживания.





Работа Partnership направлена на то, чтобы вы и ваш ребенок были здоровы. Позвоните в Департамент здравоохранения населения по телефону (855) 798-8764 с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5 p.m., чтобы узнать больше о перинатальных услугах или зарегистрироваться в программе «Растем вместе».

*Partnership HealthPlan of California – Ваш Партнер по
Охране Здоровья*