

# Совершенно нормально, что у вас возникают вопросы!

## Почему грудное вскармливание?

Вы сделали все от вас зависящее, чтобы сохранить здоровье своего ребенка во время беременности. Грудное вскармливание – следующий естественный этап. Ничто не сравнится с грудным молоком; в нем содержатся все питательные вещества, необходимые вашему ребенку для роста и развития. Матери выбирают грудное вскармливание, поскольку оно снижает риск диабета и других заболеваний как у самой матери, так и у ее ребенка, помогает бороться с запорами у ребенка и понизить вес матери, будучи при этом весьма удобным. Преимущества грудного вскармливания начинаются с первых мгновений после рождения ребенка и продолжают многие годы.

## Как долго я должна кормить грудью?

Ваше грудное молоко – это все, что нужно ребенку на протяжении первых 6 месяцев жизни. Продолжение вскармливания грудью в течение первого года жизни рекомендуется Американской педиатрической академией. Выбирать – вам самим, но чем дольше вы кормите грудью, тем больше от этого выигрываете вы сами и ваш ребенок.

## Что считать нормой в самом начале?

Кормление грудью может оказаться несколько обременительным на начальной стадии – помните, этого прежде не приходилось делать ни вам самим, ни вашему ребенку! Диетолог WIC или специалист по лактации может помочь добиться в этом успеха с самого начала. Спустя некоторое время большинство женщин обнаруживают, что кормление – весьма успокаивающее занятие, и получают удовольствие от тихого общения со своими грудничками.

## Моя мать и мои подруги не смогли кормить грудью – означает ли это, что и я не смогу?

Конечно же, ваши ближние горят желанием поделиться своим опытом в этом деле, но нужно иметь в виду, что у вас все может быть иначе. У вас грудное вскармливание может оказаться исключительно успешным. Изучите все, что сможете, о грудном вскармливании до того, как у вас появится ребенок, и постарайтесь найти кого-либо, на кого можно было бы положиться в принятии решения о вскармливании. Не знаете никого? Попросите WIC дать вам наставницу по грудному вскармливанию, которая окружит вас заботой и поддержкой. Помните лишь, что грудное вскармливание – это подарок, который вашему ребенку можете дать только вы. Изначальная подготовленность поможет сделать грудное вскармливание абсолютно успешным.

## Будет ли болезненным кормление грудью?

В самом начале может ощущаться набухание груди, но кормление грудью не должно быть болезненным. Если женщина чувствует боль при вскармливании, то обычно это вызвано тем, что ее ребенок находится в неправильном для кормления положении или же недостаточно присосался к груди. Если кормление грудью причиняет боль, обратитесь за помощью. В этом вам может помочь ваш диетолог WIC или специалист по лактации. Перед тем, как выписаться из больницы, убедитесь в том, что вам комфортно кормить грудью. Если это не так, обратитесь за помощью к медсестре или консультанту по лактации.

## Что делать, если мне делали кесарево сечение?

Если вы рожали при помощи кесарева сечения, то медсестра или специалист по лактации в больнице поможет найти удобное для вас и вашего ребенка положение для кормления. Для матерей, рожавших при помощи кесарева сечения, и их детей грудное вскармливание абсолютно безопасно.

## Могу ли я есть свою любимую пищу?

Да! Вы можете есть ту пищу, которой обычно питаетесь. Естественно, употребление разнообразной здоровой пищи будет способствовать вашему лучшему самочувствию и обеспечит большей энергией.

## Могу ли я кормить грудью, если курю или употребляю спиртные напитки?

Да, но поскольку никотин и алкоголь попадают в грудное молоко, лучше всего ограничить себя в курении и употреблении спиртного. Поговорите со своим диетологом WIC о том, как можно безопасно кормить грудью.

## Нужно ли пользоваться противозачаточными средствами?

В связи с тем, что в период кормления грудью вы вполне можете забеременеть, весьма важно пользоваться противозачаточными средствами. Ваш врач поможет подобрать методы контроля рождаемости, безопасные для кормящих матерей.

## Могу ли я продолжать кормить грудью, если мне нужно вернуться на рабочее место или в учебное заведение?

Да! У вас в распоряжении множество вариантов продолжения вскармливания своего ребенка. Совместно со своим диетологом WIC или специалистом по лактации вы можете разработать план, который лучше всего будет отвечать потребностям, как вашим, так и вашего ребенка, когда вам придется вернуться на рабочее место или в учебное заведение.

## Что делать, если мне нужно принимать лекарства?

Прежде чем принимать какие-либо лекарства или лекарственные травы, включая лекарства от простуды или аллергии, поговорите со своим врачом или специалистом по лактации. Для большинства лекарственных средств существуют безопасные варианты, пользование которыми позволит вам продолжать кормление грудью.

## Существуют ли какие-либо противопоказания для грудного вскармливания?

Да. Не рекомендуется кормить грудью женщин следующих категорий:

- больным СПИДом или ВИЧ-инфицированным,
- употребляющим наркотики,
- больным туберкулезом в активной форме, пораженным Т-лимфотропным вирусом человека первого типа (HTLV-1) или имеющим изъязвления герпеса на груди.

Обеспечьте своего ребенка самым лучшим – грудным вскармливанием!

1-800-942-1007



Программа питания WIC • Отделение питания  
Департамент здравоохранения штата Массачусетс  
Линия для людей с ослабленным слухом (TDD/TTY): (617) 624-5992  
Веб-сайт: [www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)  
Данная организация является провайдером равных возможностей.

# Ребенок на подходе

