

Представляем...



Имя ребенка: _____

Имя (имена) родителей: _____

Дата рождения: _____ Время: _____

Вес при рождении: _____ Рост при рождении: _____

Доктор/Акушерка: _____

Место рождения: _____

**BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO**

Уход и забота

Уход за собой и своим ребенком очень важен. Возможно, вы поймете, что вам понадобится дополнительная помощь. Обратите внимание на следующее:

- Я**
- ✓ Я достаточно отдыхаю.
 - ✓ Я знаю, что плакать или иметь плаксивое настроение в течение первых двух недель — это нормально.
 - ✓ Я знаю, куда обратиться за помощью, и сделаю это в случае необходимости.

Ранние сигналы готовности к кормлению: ребенок открывает рот, зевает, причмокивает губами.

Ребенок

- ✓ Я более уверенно и умело кормлю своего ребенка.
- ✓ Я учусь определять сигналы готовности моего ребенка к кормлению и реагировать на них.
- ✓ Я знаю, что это нормально, что мой ребенок ест часто.
- ✓ Я могу успокоить своего ребенка во время забора крови и вакцинации с помощью грудного вскармливания и/или контакта «кожа к коже».
- ✓ Я знаю, куда обратиться за помощью, если у меня возникли вопросы по поводу кормления моего ребенка.



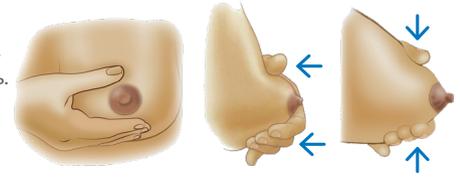
Признаки того, что кормление происходит хорошо

Возраст ребенка в днях	1	2	3	4	5	6	7	8
Кормление	8 и более кормлений в день. Ваш ребенок сосет сильно, не спеша и непрерывно и часто глотает.							
Размер желудка	Размером с вишню	Размером с грецкий орех	Размером с абрикос	Размером с яйцо				
Грязные подгузники	Минимум 1-2 ЧЕРНОГО ИЛИ ТЕМНО-ЗЕЛЕННОГО ЦВЕТА		3 и более КОРИЧНЕВОГО, ЗЕЛЕННОГО ИЛИ ЖЕЛТОГО ЦВЕТА		3 и более обильных мягких стула ЖЕЛТОГО или КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА			
Мокрые подгузники	Минимум 1 МОКРЫЙ	Минимум 2 МОКРЫХ	Минимум 3 МОКРЫХ	Минимум 4 МОКРЫХ	Минимум 6 ОЧЕНЬ МОКРЫХ			
Вес	Многие дети теряют вес в первые 3 дня после рождения. С четвертого дня и далее многие дети регулярно набирают вес.							
Другие признаки	Ваш ребенок должен громко плакать, активно двигаться и легко просыпаться.							

Начинайте рано и часто сцеживаться вручную

Почему:

- ✓ Это помогает опорожнить грудь и нормализовать ваше самочувствие.
- ✓ Помогает ребенку захватывать грудь.
- ✓ Обеспечит вашего ребенка большим количеством молока.
- ✓ Поможет увеличить выработку молока.



Как:

1. Вымойте руки.
2. Нежно помассируйте грудь.
3. Расположите большой палец и другие пальцы вокруг ареолы в форме буквы «С».
4. Прижмите грудь к грудной клетке. Сжимайте ареолу пальцами по направлению к соску.
5. Соберите сцеженное молоко для кормления ребенка сразу или хранения для использования позднее.
6. Повторите процесс (надавить, сжать, отпустить) и продолжайте сцеживание по всей окружности груди.
7. Повторите процесс на другой груди.

Безопасное положение при контакте «кожа к коже»

Займите не полностью горизонтальное, а слегка приподнятое положение. Возьмите ребенка так, чтобы:

- ✓ Было видно его лицо
- ✓ Он мог свободно двигать головкой
- ✓ Были видны его нос и рот
- ✓ Голова повернута в одну сторону
- ✓ Шея была прямой, а не согнутой
- ✓ Плечи прилегали к вашей груди
- ✓ Спинка накрыта одеялом

В первые несколько дней после рождения при контакте «кожа к коже» следите за лицом ребенка. Убедитесь, что кожа обычного цвета, дыхание ровное, и ребенок реагирует на ваши прикосновения.

Для безопасного сна, в случае если вы устали, и за вами и вашим ребенком некому присмотреть, положите ребенка в кроватку на спинку.

Не пеленайте и не укутывайте своего ребенка. Так он не сможет сообщить вам о готовности к кормлению.



Поддержка и услуги

Для получения поддержки по грудному вскармливанию в вашем районе:

- Двухязычная онлайн-служба по оказанию поддержки по грудному вскармливанию в провинции Онтарио www.ontariobreastfeeds.ca

Дополнительная информация:

- По грудному вскармливанию www.beststart.org/resources/breastfeeding
- По вопросам кормления младенца www.beststart.org/resources/nutrition

При финансовой поддержке:

Адаптировано с разрешения: Отдела здравоохранения района Мускока округа Симко

Служба «Телехелс Онтарио» (Telehealth Ontario)

Круглосуточно/7 дней в неделю
1-866-797-0000
Телетайп: 1-800-797-0007

В случае необходимости спросите медсестру, специализирующуюся на грудном вскармливании.

Получение поддержки в вашем районе: