

## 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.



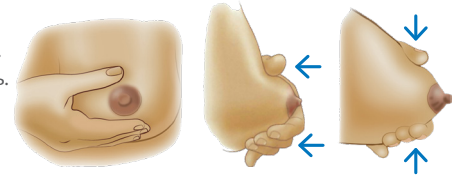
## Признаки того, что кормление происходит хорошо

Возраст ребенка в днях	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кормление</b>	8 и более кормлений в день. Ваш ребенок сосет сильно, не спеша и непрерывно и часто глотает.							
<b>Размер желудка</b>	Размером с вишню	Размером с грецкий орех	Размером с абрикос	Размером с яйцо				
<b>Грязные подгузники</b>	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			
<b>Мокрые подгузники</b>	Минимум 1 МОКРЫЙ	Минимум 2 МОКРЫХ	Минимум 3 МОКРЫХ	Минимум 4 МОКРЫХ	Минимум 6 ОЧЕНЬ МОКРЫХ			
<b>Вес</b>	Многие дети теряют вес в первые 3 дня после рождения. С четвертого дня и далее многие дети регулярно набирают вес.							
<b>Другие признаки</b>	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](http://www.ontariobreastfeeds.ca)

**Дополнительная информация:**

- По грудному вскармливанию [www.beststart.org/resources/breastfeeding](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding)
- По вопросам кормления младенца [www.beststart.org/resources/nutrition](http://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: