



**Служба
здоровья**



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ



– это естественное питание ребенка грудным молоком матери.



Грудное молоко содержит все необходимые питательные вещества и помогает защищать малыша от болезней.





ПОЧЕМУ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ВАЖНО?

Для ребенка:



защищает от инфекций;



укрепляет иммунитет;



помогает правильной работе кишечника;



снижает риск аллергии, ожирения и диабета;



улучшает развитие мозга и речи;



помогает эмоциональной связи с мамой.

Для мамы:



помогает восстановлению после родов;



снижает риск послеродовой депрессии;



уменьшает риск рака груди и яичников;



снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.



ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ



- боль или трещины сосков;
- недостаток молока;
- застой молока;
- беспокойство ребенка при кормлении.

Что делать?



- чаще прикладывать ребенка к груди;
- следить за правильным прикладыванием;
- не заниматься самолечением;
- обращаться к врачу или консультанту по грудному вскармливанию.



Служба
здоровья



ПОДДЕРЖКА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



прикладывайте ребенка к груди с первых часов жизни;



кормите по требованию;



соблюдайте рекомендации врача;



правильно питайтесь и отдыхайте;



избегайте стрессов.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

Ищите
«Школу здоровья
для беременных»





**Служба
здоровья**



**Присоединяйтесь к сообществу женщин
в ожидании малыша и молодых мам**

