



## **ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ БУДУЩАЯ МАМА, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ?**

1. Выберите роддом с репутацией уважительного отношения к желанию мамы находиться в непрерывном тесном контакте с новорожденным. Расспросите, в каких случаях там принято забирать ребенка от матери.
2. Договоритесь с бригадой, работающей на родах, чтобы ребенка положили вам на грудь сразу после рождения. Если у вас партнерские роды, попросите вашего помощника проконтролировать, чтобы договоренность была выполнена.
3. Попросите персонал отложить рутинные процедуры, такие, как купание, взвешивание, закапывание глазок. Пусть все необходимое будет сделано после того, как ребенок впервые пососет грудь и уснет.
4. Не разрешайте медсестре или акушерке прикладывать вашего ребенка к вашей груди. Их дело обеспечить контакт «кожа к коже» и дать вам побыть наедине с крохой в спокойной обстановке.
5. Прикоснитесь к вашему ребенку, погладьте его, ощупайте от макушки до пяточек. Как только малыш откроет глаза, загляните ему в глазки и дайте ему возможность рассмотреть ваше лицо с расстояния 25-30 см.
6. Начните кормить грудью в течение первых двух часов после родов. Раннее сосание обеспечивает идеальную иммунную защиту крохи, предотвращает гипогликемию, снижает риск желтухи.
7. Находитесь в одной палате с малышом сразу после рождения и до самой выписки из роддома. Здоровье и развитие малыша в большой мере зависят от ухода за ним в самые первые дни.

**Никто не может ухаживать за ребенком лучше родной матери.** Какой бы высокий уровень ни был у медперсонала, медсестра не находится под воздействием гормонов, которые побуждают ее немедленно реагировать на малейшее беспокойство малыша.

**Ее умения – ничто по сравнению с вашей материнской мотивацией.**

[Координаты консультантов по грудному вскармливанию](#)

---