

# ОТЦЫ

играют важную роль при грудном вскармливании. Когда отец поддерживает грудное вскармливание, и вовлечен в процесс ухода за малышом, грудное вскармливание протекает легко, отношения между супругами крепчают и малыш развивается быстрее.

## Преимущества грудного вскармливания

Грудное вскармливание важно, так как представляет собой недорогой способ обеспечения самого лучшего питания для ребенка. Оно защищает ребенка от распространенных заболеваний как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Оно снижает риск возникновения рака и других болезней у матери. Стоимость отказа от грудного вскармливания огромна в семейном и государственном масштабе. Грудное вскармливание также не причиняет ущерб климату и является ключом к целям в области устойчивого развития.

ВОЗ и ЮНИСЕФ рекомендуют:

- ▶ раннее начало грудного вскармливания: в течение одного часа после рождения ребенка;
- ▶ исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни;
- ▶ введение надлежащего питательного и безопасного прикорма (в виде твердой пищи) в возрасте шести месяцев, наряду с продолжением грудного вскармливания до достижения ребенком возраста двух лет и более.



**«Теплая цепь поддержки грудного вскармливания»:** в «теплой цепи» в центр помещаются мать и ребенок, и они взаимодействуют первые 1000 дней. Она стремится связать различных участников проекта путем координации усилий на всех уровнях для обеспечения непрерывной помощи. Каждый участник или контакт в «теплой цепи» уже могут быть частью существующего проекта. Благодаря последовательным сообщениям и надлежащим системам направления по всей «теплой цепи» мать и ребенок будут получать постоянную поддержку и квалифицированную помощь. Все матери получают позитивный и более эффективный опыт кормления грудью.

## Будучи **ОТЦОМ**, вы можете поддержать грудное вскармливание разными способами.

1. Как родитель и полноценный партнер работайте вместе с супругой над общей семейной целью кормить малыша грудью. Оповестите членов семьи о ваших целях и попросите их помощи в случае необходимости.
2. Изучите материалы о грудном вскармливании и о его важности из местных источников: предродовые/послеродовые курсы, посещение медицинских учреждений или из источников в интернете. В случае возникновения проблем, обратитесь за помощью к группам общественной поддержки или к специалистам.
3. Регулярно спрашивайте супругу и интересуйтесь, когда и в какой мере она хочет вашего участия при грудном вскармливании. Доверяйте ей - иногда достаточно просто моральной поддержки и ободрения.
4. Создайте дома условия, благоприятные для грудного вскармливания. Распределите обязанности по дому и, если у вас есть дети постарше, воспользуйтесь возможностью проводить больше времени с ними, и возьмите на себя их воспитание. Эта мера позволит матери сосредоточиться на грудном вскармливании.
5. Грудное вскармливание - это прекрасная возможность установить уникальную связь с вашим малышом, вы можете общаться,

носить его на руках, обнимать и заботиться о нем. После 6 месяцев исключительно грудного вскармливания, оба родителя могут разделить обязанности по прикорму малыша.

6. Обсудите с партнером способы распределения и управления декретным или родительским отпуском по уходу за ребенком, чтобы найти оптимальное решение для продолжения грудного вскармливания на рабочем месте.
7. Делитесь своим опытом грудного вскармливания с другими родителями и друзьями. Делитесь опытом в социальных сетях или группах общественной поддержки. Выступайте в поддержку кормления грудью в общественных местах.
8. Остерегайтесь обманчивых коммерческих предложений заменителей грудного молока и других продуктов, связанных с этим. Это идет в разрез с международными правилами торговли заменителями материнского молока. Если вы это заметили, то немедленно поставьте в известность вашего медицинского сотрудника.
9. Как еще вы можете защитить, поощрить и поддержать грудное вскармливание?



**World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)**



Этот материал был разработан совместно с организацией [Family Initiative](#).



[www.waba.org.my/warm-chain/](http://www.waba.org.my/warm-chain/)