

# АКУШЕРКИ

могут играть решающую роль при принятии решения матерью о грудном вскармливании и влияют на успешность опыта грудного вскармливания. Правильно оказанная акушерская помощь повышает шансы выживания, здоровья и самочувствия матери и малыша, в дородовой, послеродовой период, и период рождения.

## 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.

## В качестве АКУШЕРКИ, вы можете поддержать нашу программу несколькими способами.

1. Обсудите тему грудного вскармливания с подростками на уроке обучения основам семейной жизни.
2. Расскажите до родов матерям и семьям о преимуществах и возможностях исключительного и непрерывного грудного вскармливания, о том, что происходит во время родов и сразу после.
3. Помогите матерям получить положительный опыт родов:
  - ▶ Разрешите присутствие партнера при родах, чтобы обеспечить поддержку матери.
  - ▶ Разрешите удобное для матери положение при родах.
  - ▶ По мере возможности избегайте отделения ребенка от матери и избыточных медицинских процедур сразу после родов.
4. Выступайте в поддержку "золотого часа":
  - ▶ Очень важен контакт «кожа-к-коже» в первые минуты после появления малыша на свет.
  - ▶ Сразу после рождения нужно оставить дитя на час "кожа-к-коже" с матерью, или до того, как он присосется к груди.
5. Необходимо обеспечить консультацию для матерей по грудному вскармливанию в первые дни после родов и в послеродовой период.
6. Научите матерей приемам, с помощью которых они могли бы сочетать грудное вскармливание и работу.
7. Сотрудничайте с другими заинтересованными лицами, чтобы обеспечить мать и дитя непрерывной защитой.
8. Не принимайте подарки, образцы, спонсорство или показы детских смесей, бутылочек или сосок от компаний.
9. Как еще Вы можете защитить, поощрить и поддержать грудное вскармливание?

-----

-----

-----



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



Этот материал был разработан совместно с [Международной конфедерацией акушеров.](#)



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