

# СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ПИТАНИЮ И ДИЕТОЛОГИ

играют ключевую роль в формировании выбора продуктов питания, его улучшения и обеспечения профилактического и терапевтического вмешательства в общих и неотложных ситуациях.

## 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.

# КАК СПЕЦИАЛИСТ ПО ПИТАНИЮ/ДИЕТОЛОГ, вы можете поддержать грудное вскармливание разными способами.

1. Включите грудное вскармливание при анализе питания, особенно в условиях гуманитарных кризисов.
2. Устраните препятствия для оптимального грудного вскармливания обратив внимание на поведение и общение.
3. Включите грудное вскармливание в информационные и учебные курсы.
4. Убедитесь, что стандартные показатели кормления грудью включены в опросы и исследования.
5. Выступайте за оптимальное грудное вскармливание в политике и программах, связанных с общественным здравоохранением и питанием.
6. Научите матерей приемам, с помощью которых они могли бы сочетать грудное вскармливание и работу.
7. Работайте вместе, чтобы обеспечить непрерывную заботу о матери -и ребенке.
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)

