

МОЛОДЫЕ ЛЮДИ

в силах изменить социальные нормы, используя новаторские подходы и различные каналы. Тем самым они могут играть активную роль в пропаганде благоприятных условий для грудного вскармливания.

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.



www.waba.org.my/warm-chain/

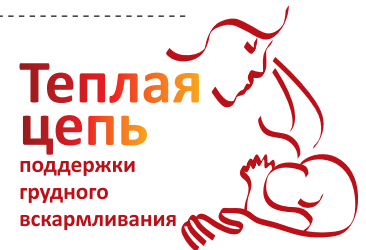
«Теплая цепь поддержки грудного вскармливания»: в «теплой цепи» в центр помещаются мать и ребенок, и они взаимодействуют первые 1000 дней. Она стремится связать различных участников проекта путем координации усилий на всех уровнях для обеспечения непрерывной помощи. Каждый участник или контакт в «теплой 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 МОЛОДЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, ты можешь поддержать грудное вскармливание различными способами:

1. Будь образованным! Прочитай о преимуществах грудного вскармливания и о том, как это является одной из лучших инвестиций в сохранение жизни и улучшения здоровья, социального и экономического развития отдельного человека и наций.
2. Проявляй творческий подход! Используй разные методы для обмена информацией о грудном вскармливании и ищи способы его защиты, продвижения и поддержки. Используй социальные сети и мобильные платформы для продвижения грудного вскармливания.
3. Будь вовлечен(а)! Если ты видишь мать, кормящую ребенка грудью в общественном месте, прояви уважение и поддержку. Поддерживай кормящих грудью подруг и членов семьи любым возможным способом.
4. Пусть твой голос услышат! Делись информацией от экспертов и из проверенных источников. В то же время выявляй ложную информацию насчет грудного вскармливания, представляя факты, основанные на доказательствах.
5. Учись на протяжении всей жизни! Привлекай свои институциональные организации: школы, университеты, колледжи — к созданию платформы для пропаганды сексуального и репродуктивного здоровья и прав, включающих грудное вскармливание.
6. Предоставь матерям стратегии, позволяющие им совмещать грудное вскармливание и работу.
7. Работай вместе с другими, чтобы обеспечить непрерывный уход за диадой «мать-дитя» при грудном вскармливании.
8. Не принимай подарки, образцы, спонсорскую поддержку или участие в выставках детской смеси, бутылочек или сосок от коммерческих компаний.
9. Чем еще Ты можешь помочь в обеспечении защиты, продвижения и поддержке грудного вскармливания?



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



www.waba.org.my/warm-chain/