

## ЧЛЕНЫ СООБЩЕСТВА

играют важную роль в продвижение и пропаганде грудного вскармливания в обществе. Они могут делиться личным опытом и стратегиями, и оказывать положительное влияние на выбор того, как кормить младенцев.

### 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.

# Являясь ЧЛЕНОМ СООБЩЕСТВА, Вы можете поддержать грудное вскармливание различными способами:

1. Активно делитесь своим опытом грудного вскармливания и последней научно обоснованной информацией с родителями и друзьями через социальные сети или группы поддержки грудного вскармливания.
2. Призывайте будущих родителей выбирать медицинские учреждения, которые поощряют и поддерживают грудное вскармливание, и помогают родителям связаться с группами по его поддержке.
3. Призывайте правительство и местные предприятия создавать благоприятные места для грудного вскармливания и нормализовать эту практику в общественных местах.
4. Организуйте или принимайте участие в событиях или мероприятиях, пропагандирующих и поддерживающих грудное вскармливание в вашем районе: например, Всемирная неделя грудного вскармливания.
5. Станьте волонтером для поддержки грудного вскармливания, особенно в кризисных и чрезвычайных ситуациях. Делитесь научно обоснованной информацией о важности грудного вскармливания и опасности неконтролируемого распространения детских смесей и заменителей грудного молока.
6. Сообщите родителям о стратегиях, которые позволят им совмещать грудное вскармливание и работу. Рекомендуйте своему работодателю создать комнаты для грудного вскармливания на рабочем месте.
7. Сотрудничайте с другими, чтобы обеспечить непрерывный уход за диадой «мать-дитя» при грудном вскармливании, предоставляя им необходимую поддержку в различных обстоятельствах, например в учреждениях здравоохранения, дома, на рабочих местах.
8. Не принимайте подарки, образцы, спонсорскую поддержку или участие в выставках детской смеси, бутылочек или сосок от коммерческих компаний.
9. Чем еще Вы можете помочь в обеспечении защиты, продвижения и поддержке грудного вскармливания?



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



Эта карточка была разработана в сотрудничестве с [Universiti Sains Malaysia \(USM\)](http://Universiti Sains Malaysia (USM))



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