

# Кормление грудью

## СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ В БОЛЬНИЧНОЙ КОМНАТЕ

После рождения ребенка, рекомендуется держать вашего ребенка в вашей комнате в течении 24 часов в сутки. Это называется "совместное нахождение в комнате". Для здоровых малышей и их матерей совместное нахождение в комнате безопасно. Это рекомендовано Американской Академией Педиатров.



### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ СОВМЕСТНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В КОМНАТЕ

- Вы можете лучше узнать своего ребенка, держа его на руках, прижимая его к себе и реагируя на его позывы.
- Ваш ребенок будет меньше плакать, чем те дети, которые удалены от своих матерей.
- Это может облегчить учение кормлению грудью и ваш ребенок будет быстрее набирать вес.
- Матери, которые держат своих детей при себе по ночам, больше высыпаются.

### КАК СДЕЛАТЬ СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ В КОМНАТЕ НАИБОЛЕЕ УДАЧНЫМ

- Важно, чтобы с вами рядом находился помощник, который помогала бы вам с ребенком по ночам. Это наиболее полезно, если вам делали кесарево сечение.
- Во время бодрствования вы можете держать ребенка в вашей кровати или кресле.
- Если вы будите держать своего ребенка на груди или прикладывать к голому телу как можно больше во время пребывания в больнице, то это поможет облегчить кормление грудью. Это также поможет вам держать ребенка в тепле и поможет ребенку чувствовать себя в безопасности.
- Будьте готовы к тому, что ваш ребенок может быть очень сонным в течении первых 24 часов. Это может быть замечательно подходящим временем для того, чтобы держать ребенка на голом теле- "кожа-к-коже".
- Кормите ребенка когда он начинает проявлять признаки голода, такие как сосание пальчиков, если он начинает искать грудь, быстро двигает глазками или издает сосущие звуки.
- Если ваш ребенок не проявляет признаков голода после 3-4 часов, положите его на свое голое тело, кожа-к-коже. После первых признаков голода выдавите немного молока, для того чтобы помочь ребенку приложиться к груди.
- Принимайте наименьшее количество посетителей, чтобы отдыхать как можно больше.
- Во время вашего сна, ребенок должен находиться в детской кроватке, стоящей рядом с вашей кроватью. Ваш помощник может держать вашего ребенка пока вы спите.



MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
РАБОТОДАТЕЛЬ ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИЙ РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, ПОЗИТИВНЫЕ  
ДЕЙСТВИЯ. Услуги предоставляются на не дискриминационной основе.

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)