

# ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

**Начинайте грудное вскармливание  
в течение первого часа после  
рождения ребёнка  
(при невозможности приложить  
ребёнка к груди — сцеживайте)**

**Не используйте  
бутылочку с соской  
или пустышку**



**Давайте ребёнку грудь  
по его требованию, в  
т.ч. и в ночное время**

**В первое время  
8-12 и более  
раз в сутки**

**Кормите грудью  
1,5–2 года**

**Введите прикорм  
в 4–6 мес  
по рекомендации педиатра**

**Контакт матери и ребёнка  
«кожа к коже»**

**Способствует лактации и  
важен для развития ребёнка**

**ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША И МАМЫ**

**Молоко матери, содержит более 2000 компонентов. Его не может заменить ни одна, даже самая совершенная молочная смесь, а тем более козье или коровье молоко!**

- 1 Состав Вашего молока индивидуален, и оно «подстраивается» именно под Вашего малыша
- 2 Все жизненно важные питательные вещества лучше усваиваются из грудного молока
- 3 Только в грудном молоке имеются живые клетки и найдены стволовые клетки.  
*Они нужны для защиты от болезней Вашего малыша на протяжении всей его жизни. Обмен стволовыми клетками между мамой и ребенком начинается ещё в период внутриутробного развития и продолжается на протяжении всего грудного вскармливания, способствуя дальнейшему развитию организма ребёнка*
- 4 Грудное вскармливание снижает частоту инфекций желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей у ребёнка, за счет содержания антител, олигосахаридов и других биологических активных веществ
- 5 В будущем грудное вскармливание способствует профилактике: ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и других.
- 6 Кормление детей грудным молоком больше года способствует повышению индекса IQ, а так же поможет Вашему ребёнку стать более успешным!
- 7 Грудное вскармливание способствует формированию правильного прикуса
- 8 Очень важен психологический контакт между мамой и ребёнком. Когда ребёнок приложен к груди, он слышит сердцебиение своей матери и успокаивается
- 9 Польза для мамы: длительное грудное вскармливание является профилактикой рака молочных желёз и яичников, а также остеопороза, сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний.

**Если Вам предложили в родильном доме совместное пребывание с ребёнком — ни в коем случае не отказывайтесь!**