Здоровый доношенный младенец:

- Просыпается от 8 до 15 раз в сутки, чтобы поесть
- Стул (стул новорожденного ребенка, вскармливаемого грудью, мягкий или полужидкий)

  Черный стул в первые два дня

  Зеленый стул в следующие 2 дня

  Желтый стул на 5-7-й день жизни

  (стул 3 или более раз в сутки или один полный памперс)
- Новорожденный мочится каждый раз, когда у него есть стул (часто в один и тот же памперс)
- Начинает набирать вес на 4-5-й день

  (после выписки из роддома взвешивайте

  голенького малыша раз в 2-3 дня)

Photo: Roni Chastain

Бесплатные консультации на тему кормления грудью:

WIC: 215-978-6100

Nursing Mother's Advisory Council: 215-572-8044

PA Department of Health: 1-800-986-2229 TTY: 1-877-232-7640

Горячие линии больниц:

Hahnemann:	215.762.3908
Pennsylvania:	215.829.3644
Thomas Jefferson:	215.955.6665
University of PA:	215.662.2361

The Division of Maternal, Child and Family HEALTH
Philadelphia Department of Public Health

1101 Market Street – 9th Floor – Philadelphia PA 19107
Tel: 215.685.5225 – Fax: 215.685.5257 – www.phila.gov/health

© Copyright 2009 the City of Philadelphia

Мой план по вскармливанию грудью

(My Breastfeeding Plan)

Помощь в подготовке к вскармливанию новорожденного грудью

(A Guide to help me get ready to breastfeed my baby)

RUSSIAN

Моя задача – чувствовать себя комфортно, предлагая грудь малышу. Задача моего малыша – сосать грудь.

В ожидании рождения моего малыша я сделаю следующее:

- Поговорю о вскармливании грудью с женщиной, которая делала это с удовольствием.
- Понаблюдаю за другими женщинами, которые кормят грудью.
- Буду посещать занятия по уходу за новорожденными и вскармливанию грудью.
- Сообщу всем членам моей семьи, что собираюсь кормить грудью.
- Найду кого-нибудь, кто поможет мне с работой по дому в первую неделю после моего возвращения из роддома.

Пока я буду в роддоме, я сделаю следующее:

- Приглашу кого-нибудь присутствовать при моих родах.
- Сообщу всем нянечкам, врачам и медсестрам, что собираюсь кормить грудью.
- Как только мой малыш родится, я сразу же возьму его к себе и прижму к груди.
- Буду наблюдать за тем, как мой малыш отыщет грудь и начнет сосать.
- Буду держать моего малыша рядом с собой так, чтобы он видел мое лицо. Маленькие дети любят смотреть на лица.
- Попрошу помощи, если у меня возникнут трудности с кормлением грудью.

Когда мой малыш появится на свет, я сделаю следующее:

- Буду постоянно держать его в своей комнате, чтобы видеть, когда настанет пора кормить его грудью.
- Как можно больше держать малыша на руках. Дети хотят сосать грудь, когда они ощущают прикосновения матери и ее запах. Прижимать малыша к своему телу – лучший способ научиться кормить грудью.
- Кормить грудью! Мой малыш может требовать грудь от 8 до 15 раз в сутки. Столь частое кормление поможет предотвратить желтуху у новорожденного.
- Я научусь сцеживать молоко вручную, чтобы кормить малыша с ложечки.
- Попробую кормить грудью стоя.
- Начну приучать малыша к соскам и пустышкам не раньше, чем через 2 недели после рождения.
- Не буду давать ему пробовать образцы молочных смесей.
- Попрошу о помощи, если при кормлении грудью буду чувствовать боль или если у меня возникнут вопросы.