

Большинство новорожденных:



- Просыпаются от 8 до 15 раз в сутки, чтобы поесть.
- Испражняются не менее 3 раз в день.
 - ✚ в первые 2 дня фекалии имеют черный цвет;
 - ✚ в следующие 2 дня фекалии имеют зеленый цвет;
 - ✚ к 5-7 дням после рождения фекалии приобретают желтый цвет;
 - ✚ фекалии новорожденных, вскармливаемых грудью, обычно мягкие и жидкие.
- Мочатся не менее 3 раз в день.
Для мочи и испражнений новорожденного можно использовать один и тот же подгузник.
- Начинают набирать вес через 4-5 дней после рождения.



Позвоните, чтобы получить бесплатные консультации на тему кормления грудью:
WIC: 215-978-6100

Департамент здравоохранения штата Пенсильвания:
1-800-986-2229 ТТУ: 1-877-232-7640
Совет помощи молодым матерям: 215-572-8044
La Leche League: 610-666-0359
Телефон роддома: _____



1101 Market Street — 9th Floor — Филадельфия, штат Пенсильвания, 19107
Тел.: 215-685-5225 — www.phila.gov/health/mcfh
© 2011 City of Philadelphia



Мой план вскармливания грудью

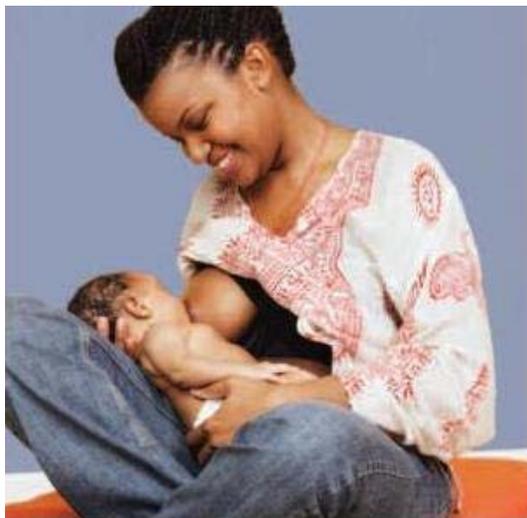
✚ Помощь в подготовке к вскармливанию новорожденного грудью

My Breastfeeding Plan

✚ A Guide to help me get ready to breastfeed my baby

RUSSIAN

**Кормление грудью
поможет мне установить
прочную связь
с моим малышом.**



Пока я буду в роддоме, я сделаю следующее:

- Сообщу всем медсестрам, врачам и акушеркам, что собираюсь кормить грудью и что мне не нужна молочная смесь.
- Буду наблюдать за тем, как мой малыш отыщет грудь и начнет сосать.
- Начну кормить грудью своего ребенка, как только смогу, и в том количестве, которое пожелает мой ребенок.
- Буду пытаться кормить ребенка грудью, если сначала у меня это не получится. Чем больше я буду кормить грудью, тем легче это будет получаться.
- Откажусь от пробников молочной смеси.
- Попрошу поговорить с консультантом по лактации.
- _____

В ожидании рождения своего малыша я сделаю следующее:

- Поговорю с женщинами, которые вскармливали своих детей грудью и которым это понравилось.
имена: _____
- Понаблюдаю за другими женщинами, которые кормят грудью.
- Буду посещать занятия по уходу за новорожденными и вскармливанию грудью.
где: _____
- Сообщу всем в своей семье, что я собираюсь вскармливать своего ребенка грудью.
имена: _____
- Найду кого-нибудь, кто поможет мне с работой по дому в первую неделю после моего возвращения из роддома.
имена: _____
- Прочитаю буклеты под названием «Healthy Foods, Healthy Baby» и «My Birth Plan».*
- _____

**Грудное молоко —
это единственная
наиболее
подходящая пища
для моего малыша.**



Когда мой малыш появится на свет, я буду:



- Кормить грудью своего ребенка, потому что это единственная пища, которая ему нужна.
- Держать своего ребенка как можно ближе к себе.
- Держать своего малыша рядом с собой так, чтобы он видел мое лицо. Маленькие дети любят смотреть на лица.
- Держать своего малыша рядом, чтобы знать, когда он захочет поесть.
- Подождать 2 недели, если я захочу давать грудное молоко в бутылочке.
- Подождать 2 недели, прежде чем дать своему ребенку соску.
- Позвонить по телефону горячей линии по вопросам вскармливания грудью, если у меня появятся вопросы или возникнут проблемы с кормлением грудью.
- Прочитаю буклет «Feeding Your Baby from Birth to One Year».*
- _____

**Я привезу своего
ребенка на осмотр
через
2-3 дня после того,
как выйду из
роддома.**

*Чтобы получить эти бесплатные буклеты, позвоните по номеру 215-685-5225 или посетите сайт www.phila.gov/health/mcph, чтобы загрузить бесплатную копию.