

# Начало кормления грудью Вашего ребенка

## Getting Started Breastfeeding Your Baby

Breastmilk is the perfect food for your baby. It is all your baby needs for the first 6 months of life. It can take time to learn how to breastfeed. Be patient. You and your baby are both learning something new.

The first milk your body makes is called colostrum. It is often a thick, creamy yellow. Colostrum is rich in nutrients and antibodies that protect your baby from infections and diseases. Breastmilk changes as your baby grows. It becomes a thin, white liquid that sometimes may even look bluish.

Babies do not need any extra water. Your milk is all they need. Avoid giving your baby bottles, pacifiers or using nipple shields in the first few weeks of life unless directed to do so by a doctor. The more often you breastfeed, the more milk you make. It is normal for babies to breastfeed every 1 to 3 hours in the beginning.

Материнское молоко является прекрасным продуктом питания для Вашего ребенка. Оно полностью удовлетворяет потребности Вашего ребенка в первые 6 месяцев жизни. Для того чтобы научиться кормить грудью, может потребоваться определенное время. Наберитесь терпения. Вы и Ваш ребенок будете учиться чему-то новому вместе.

Первое молоко, которое у Вас появится, называется молозивом. Часто это густое, сметанообразное вещество желтого цвета. Молозиво богато питательными веществами и антителами, которые защищают Вашего ребенка от инфекций и заболеваний. По мере того, как Ваш ребенок растёт, изменяется и материнское молоко. Оно становится водянистой жидкостью белого цвета, которая иногда может иметь голубоватый оттенок.

Младенцам не нужна дополнительная вода. Ваше молоко – это все, что ему нужно. В течение первых нескольких недель не давайте ребенку бутылочек, сосок-пустышек и не используйте накладок для сосков, кроме случаев, когда это назначено Вашим врачом. Чем чаще Вы будете кормить грудью, тем больше будет вырабатываться молока. Обычно в самом начале детей кормят грудью каждые 1-3 часа.

## Getting Ready to Breastfeed

Wash your hands and make yourself comfortable. Use pillows to help you hold and support your baby. Some mothers massage their breasts gently before breastfeeding.

## Holding Your Baby to Breastfeed

There are several positions you can use to breastfeed your baby. Make sure you have your baby at breast height so that you are not leaning over your baby. Always bring your baby to your breast instead of trying to put your breast into your baby's mouth.

Football and cross cradle holds will provide the best head control for the newborn.

### Football or Under the Arm Hold

1. Place your baby on a pillow at your side.
2. Support your breast with 4 fingers below and your thumb above, forming a "C". Make sure your fingers are behind the areola, the dark area around your nipple.
3. Hold your baby tucked under your arm. Place the palm of your hand on your baby's upper back, between



## Подготовка к кормлению грудью

Вымойте руки и устройтесь поудобнее. Для поддержки ребенка используйте подушки. Некоторые матери перед началом кормления делают легкий массаж груди.

## Как держать ребенка во время кормления грудью

Существует несколько поз, которые Вы можете использовать для кормления грудью. Ребенок должен находиться на уровне груди, чтобы Вам не нужно было над ним наклоняться. Всегда поднимайте ребенка к груди вместо того, чтобы пытаться вставить свою грудь в рот ребенка.

Лучше всего для поддержки головы Вашего ребенка использовать позы «захват футбольного мяча» или «из подмышки» (перекрестной колыбельки).

### Позы «захват футбольного мяча» или «из подмышки»

1. Положите ребенка на подушку сбоку от себя.
2. Обхватите свою грудь четырьмя пальцами под грудью и большим пальцем сверху, так чтобы пальцы образовали букву «С». Удостоверьтесь в том, что Ваши пальцы находятся вне ареолы, темного кружка вокруг Вашего соска.
3. Подложите руку под Вашего ребенка. Поместите ладонь между лопатками в верхней части спины ребенка.

the shoulder blades. Control your baby's head at the neck, below the ears.

4. Lift your baby up to your breast.
5. Tickle your baby's lips with your nipple and wait until your baby's mouth opens wide.
6. Bring your baby onto your breast.

Придерживайте голову и шею Вашего ребенка ниже ушей.

4. Поднимите ребенка к груди.
5. Прикоснитесь соском к губам Вашего ребенка и подождите, пока он широко откроет рот.
6. Дайте ребенку захватить грудь.

### Cross Cradle Hold

1. Place your baby on a pillow across your lap so he or she faces you at breast level.
2. Support your breast with the hand on that side with your fingers and thumb below to form a "U" shape.
3. Place your baby's legs under the arm opposite the breast from which he will be feeding.
4. Support your baby's head and back with your arm and hand your baby's legs are under.



### Поза «перекрестная колыбелька»

1. Положите ребенка на подушку поверх колен так, чтобы он находился на уровне груди.
2. Поддерживайте грудь ладонью со стороны груди так, чтобы пальцы ладони и большой палец образовали букву "U".
3. Поместите ноги Вашего ребенка под руку со стороны, противоположной груди, из которой Вы его будете кормить.
4. Поддерживайте голову и спину Вашего ребенка плечом, при этом кисть руки должна поддерживать ноги Вашего ребенка.

## Cradle Hold

Many mothers find this hold hard at first. It gets easier as your baby gets a little bigger and more skillful at nursing.

1. Place your baby on her side with baby's tummy facing you, using pillows so she is at breast level.
2. Rest your baby's head on your forearm.
3. Support your baby's back and hold her bottom with your hand.



## Поза «колыбелька»

В первое время многим матерям эта поза кажется неудобной. По мере того, как ребенок растёт и становится опытнее в кормлении, держать ребенка в этой позе становится легче.

1. Положите ребенка на бок животом по направлению к себе, используя подушки так, чтобы он находился на уровне груди.
2. Голова Вашего ребенка должна находиться на предплечье.
3. Поддерживайте спину и попу ребенка рукой.

## Side-Lying Hold

This hold is also hard at first unless you have help.

1. Make yourself comfortable by lying on the same side as the breast from which you will feed.
2. Use pillows for support.
3. Place your baby on his side facing your breast.
4. Cradle your baby with the base of his head in the bend of your arm.



## Поза «лежа на боку»

Сначала эту позу трудно выполнить без посторонней помощи.

1. Устройтесь поудобнее, лежа на том же боку, что и грудь, которой Вы собираетесь кормить.
2. Для поддержки используйте подушки.
3. Положите ребенка на бок лицом к груди.
4. Положите ребенка так, чтобы основание головы находилось на изгибе Вашей руки.

## Latching On

When your baby is positioned and your breast is supported, you are ready for your baby to latch onto your nipple.

- Place your hand under your breast behind the dark area around the nipple called the areola. Gently lift the breast. Guide your nipple toward your baby's mouth.
- Tickle your baby's lips with your nipple. Gently squeeze out some milk. Your baby should open his or her mouth wide. Aim the nipple up and back, deep into your baby's mouth.
- When your baby opens her mouth wide like a yawn, pull your baby closer. This allows you to help your baby get as much of the areola inside your baby's mouth.
- Hold your baby's body against your stomach with the tip of your baby's nose and chin next to your breast. Continue to hold your breast to support its weight and to prevent your nipple from falling out of your baby's mouth.
- Burp your baby before switching to your other breast. For the next feeding, start on the side you ended with at the last feeding.



## Прикладывание к груди

Когда Ваш ребенок займет свое положение, а Вы будете поддерживать свою грудь, можно вставить сосок в рот ребенку.

- Положите свою руку под грудь ниже темной области вокруг соска, которая называется ареолой. Аккуратно приподнимите грудь. Направьте сосок ко рту вашего ребенка.
- Коснитесь соском губ Вашего ребенка. Аккуратно выдавите немного молока. Ваш ребенок должен широко раскрыть рот. Направьте сосок в рот Вашего ребенка.
- Когда ребенок широко, как при зевании, откроет рот, прижмите ребенка к себе. При этом большая часть ареолы окажется во рту ребенка.
- Держите ребенка возле своего живота так, чтобы кончик носа и подбородок ребенка находились около Вашей груди. Продолжайте поддерживать грудь для того, чтобы облегчить ее вес и не допустить выпадения соска изо рта Вашего ребенка.
- Перед тем, как приложить ребенка ко второй груди, подождите, пока он отрыгнет. Во время следующего кормления начните с той груди, с которой Вы закончили предыдущее кормление.

## How often should I breastfeed?

Breastfeed every 2 to 3 hours during the day so that your baby may not wake as often during the night for feedings. Fewer day feedings mean that your baby will need more feedings at night. During the first 3 months, babies need to feed 8 to 10 times in a 24-hour period. Breastfeeding often helps you make more milk and prevents your breasts from becoming overfull or engorged.

## How soon should I breastfeed after my baby is born?

Breastfeed right after delivery if possible. Continue to breastfeed your baby every 2 to 3 hours even if your milk has not come in or you do not have a lot of milk yet. In the early days of life, breastfeeding is very important. Practice times together help you and your baby get to know one another. Be patient with yourself and your baby.

## How long should I breastfeed my baby?

Most babies will breastfeed for about 15 to 20 minutes the first 24 to 48 hours. After this time, the baby may want to breastfeed for 20 minutes on one breast and continue for up to 20 minutes on the second breast. Let your baby, rather than the clock, decide when he is finished.

## Как часто я должна кормить грудью?

Кормите грудью каждые 2-3 часа в течение дня с тем, чтобы ночью Ваш ребенок не просыпался для кормления так же часто, как днем. Чем меньше Вы будете кормить ребенка днем, тем больше он будет хотеть есть ночью. В течение первых 3 месяцев детей нужно кормить 8-10 раз в сутки. Кормление грудью способствует выработке большего количества молока и предохраняет Вашу грудь от переполнения и застоя.

## Через какое время после рождения я должна начать кормить грудью?

По возможности следует начать кормление грудью сразу после родов. Продолжайте кормить своего ребенка грудью каждые 2-3 часа, даже если молоко еще не поступило или пока его мало. Очень важно кормить грудью в самые первые дни жизни ребёнка. Проведенное совместно время поможет Вам и Вашему ребенку лучше узнать друг друга. Запаситесь терпением по отношению к себе и своему ребенку.

## Какова продолжительность кормления грудью ребенка?

В первые 24-48 часов большинство детей кормятся от груди в течение 15-20 минут. По истечении этих первых часов ребенок может кормиться в течение 20 минут от одной груди и продолжать кормление от второй груди еще до 20 минут. Предоставьте Вашему ребенку, а не часам, решать, когда ему закончить кормление.

**Helpful tips:**

- Breastfeed your baby on the first breast until he is done. The baby may slow down and comfort suck, release the nipple or start to fall asleep with the nipple resting in his mouth.
- Burp your baby and offer your other breast.
- Some babies breastfeed on both breasts at each feeding, while others may breastfeed on only one. If your baby takes the second breast, let your baby breastfeed on the second breast until he is finished.
- When finished, your baby will act full, relaxed and content.

**Полезные советы:**

- Кормите своего ребенка первой грудью до тех пор, пока он не наестся. Ребенок может замедлить процесс кормления и сосать грудь просто для успокоения, затем отпустить сосок или начать засыпать с соском во рту.
- Подождите, пока ребенок отрыгнет, и приложите его ко второй груди.
- Некоторые дети кормятся от двух грудей при каждом кормлении, в то время как другие могут кормиться только от одной груди. Если Ваш ребенок берет вторую грудь, дайте ему поесть от второй груди до тех пор, пока он не наестся.
- После завершения кормления Ваш ребенок будет выглядеть сытым, расслабленным и довольным.

**How do I take my baby off my breast?**

Taking your baby off your breast or breaking the suction of your baby's tongue may be done in two ways:

- Insert your finger in the corner of your baby's mouth, between your baby's gums.
- Curl your baby's lower lip over his lower gum until you feel your baby's tongue release your nipple. Then remove your baby's head away from your breast gently.

**Как закончить кормление грудью?**

Завершить кормление ребенка грудью или прекратить его сосательные движения языком можно двумя способами:

- Вставьте свой палец в угол рта Вашего ребенка между деснами.
- Отверните нижнюю губу Вашего ребенка от нижней десны до тех пор, пока не почувствуете, как язык Вашего ребенка освобождает Ваш сосок. Затем осторожно переместите голову Вашего ребенка подальше от груди.



## How do I know if my baby is getting enough to eat?

Your body makes as much milk as your baby needs. If you breastfeed every 2 to 3 hours for 20 minutes on each breast, your body will produce more than enough milk for your baby. If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

Call your baby's doctor, clinic or a Lactation Specialist for help if you think your baby is not getting enough to eat.

## Как проверить, получает ли мой ребенок достаточно питания?

Ваш организм вырабатывает столько молока, сколько требуется Вашему ребенку. Если Вы будете кормить грудью каждые 2-3 часа в течение 20 минут из каждой груди, Ваш организм будет вырабатывать более чем достаточное количество молока для Вашего ребенка. Если Ваш ребенок получает достаточно молока, Ваша грудь будет полной молока, мягкой после кормления и будет наполняться молоком между кормлениями. Ваш младенец должен:

- В течение суток намочить шесть или более подгузников
- Спать между кормлениями
- Иметь частоту стула более двух раз в день
- Набирать вес

Если Вы думаете, что Ваш ребенок получает недостаточно питания, позвоните врачу Вашего ребенка, в поликлинику или специалисту по вопросам кормления грудью.