



Добро пожаловать в круг родителей

Полезные советы и информация для первых
волнительных недель с малышом

КОНТАКТ С ЭКСПЕРТАМИ: НАША КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ СЛУЖБА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Твой малыш плачет и никак не может успокоиться, тебе нужна помощь по вопросам грудного вскармливания или просто несколько ободряющих слов, потому что ты не знаешь, что делать?

Мы готовы прийти тебе на помощь – как и ты своему ребенку

Команда экспертов Aptacare окажет тебе поддержку с индивидуальным подходом, сопереживанием и компетентностью: мы ответим на все твои вопросы о грудном вскармливании, питании, развитии и здоровье твоего ребенка, а также предоставим информацию о нашей продукции. Здесь найдется место для всех волнующих тебя тем, от незначительных до серьезных, в том числе и не совсем приятных.

**КОНТАКТЫ ДЛЯ СВЯЗИ С НАМИ НА НЕМЕЦКОМ И
АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКАХ:**

WhatsApp 0151 - 16 34 32 62

(Пн. – Пт. | 08-18)

Эл. почта expertenteam@aptacare.de

FB @Aptaclub.de

IG/YT @Aptaclub_de

Web www.aptaclub.de

Первое время С МАЛЫШОМ

– особенно: прекрасное, волнительное, иногда непредсказуемое и полное новых впечатлений, которые определяют уникальный путь вашей семьи.

Никогда не забывайте: моменты кормления так же индивидуальны, как и вы сами. Поэтому у вас все может происходить иначе, чем у других. Это совершенно нормально! Вместе с нашей командой педиатров, консультантов по грудному вскармливанию и психологов мы составили для вас небольшое руководство. Мы хотим, чтобы вы получили оптимальную поддержку в первые дни и недели после рождения ребенка. О какой бы теме ни шла речь, мы готовы вас поддержать!

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

один из наиболее естественных процессов, но оно не всегда проходит гладко. Болезненность сосков и застой молока могут затруднить процесс кормления грудью. Мы поможем вам советами и информацией!

МАТЕРИНСКОЕ МОЛОКО: ЛУЧШЕЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ

Грудное молоко – лучшая пища для твоего ребенка. С ним не сравнится никакое искусственное питание. На протяжении десятилетий мы занимаемся исследованиями в области здорового искусственного питания для младенцев и гордимся нашими открытиями и инновациями. Но несмотря на это, мы рекомендуем каждой маме кормить ребенка грудью и активно прилагаем усилия к тому, чтобы период грудного вскармливания длился как можно дольше.



5 СОВЕТОВ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАМ

1. **Делайте мягкий массаж груди для расслабления молочных желез и снятия напряжения.**
2. **Ставьте теплые компрессы на грудь или принимайте теплый душ перед кормлением для стимуляции притока молока.**
3. **Используйте подушки для кормления грудью, бюстгалтеры для кормящих матерей и лактационные прокладки.**
4. **После кормления ставьте на грудь холодные успокаивающие компрессы.**
5. **Много отдыхайте и расслабляйтесь, это стимулирует выработку молока.**

РАСПОЗНАВАНИЕ ЗАСТОЯ МОЛОКА

Если ребенок не высасывает все молоко и грудь не опорожняется, может развиться застой молока в железе (лактостаз). Первыми признаками могут быть болезненность груди, легкие покраснения или повышенная температура груди, а также затвердевшие участки и небольшие прощупываемые шишки.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Чтобы устранить застой молока, прикладывай ребенка в первую очередь к болезненной груди, причем так, чтобы его подбородок был направлен в сторону прощупываемых узелков. В таком положении ребенок будет сосать именно в том направлении, где образовался застой, и поможет устранить его, **высосав молоко. Внимание: Обратись за консультацией к акушерке, консультанту по грудному вскармливанию или к врачу.** Застой молока обычно не представляет опасности, но **важно вовремя принять меры**, так как в случае халатного отношения застой может перерасти в воспалительный процесс молочной железы (мастит).



5 СОВЕТОВ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ БОЛЕЗНЕННОСТИ СОСКОВ

1. Всегда проверяй, **правильно ли ребенок приложен к груди**. Неправильное прикладывание может вызвать болезненность сосков.
2. Если во время кормления грудью ты почувствовала боль, **прекрати кормление**. Приложи ребенка к груди повторно – обычно это помогает.
3. Регулярно меняй лактационные прокладки, **чтобы соски не находились во влажной среде**.
4. Если соски уже болят, может помочь их **обработка свежим грудным молоком**. Нанеси несколько капель грудного молока на раздраженный сосок и дай ему высохнуть на воздухе. В молоке содержатся заживляющие компоненты, которые уменьшат неприятные ощущения.
5. Хорошо помогает также аптечный **крем** для болезненных и потрескавшихся сосков.

Для мотивации: 4 лучшие ПОЗЫ ДЛЯ КОРМЛЕ- НИЯ ГРУДЬЮ



ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Прикладывай ребенка попеременно к обеим грудям, чтобы молоко вырабатывалось равномерно. Чередуй разные способы прикладывания ребенка к груди. Процесс кормления может затянуться надолго. Поэтому устройся поудобнее, а рядом с собой положи свой любимый напиток и что-то вкусное для перекуса.



«КОЛЫБЕЛЬКА» - В ПОЛНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА МАМИНОЙ РУКЕ

Положи ребенка головой на руку, в сгиб локтя, а кистью поддерживай его попу и бедро. Чтобы плечи и спина были расслаблены, опирайся рукой на подушку для кормления.



«ПЕРЕКРЕСТНАЯ КОЛЫБЕЛЬКА» - РУКА МАМЫ СТАБИЛИЗИРУЕТ ГОЛОВУ РЕБЕНКА

Это немного измененный вариант классической позы «колыбелька». Удобно сядь и откинься спиной на спинку дивана или стула. Положи ребенка на предплечье, сгибом руки поддерживай его попу, а кистью – голову. Если ты кормишь ребенка правой грудью, придерживай его голову левой рукой, и наоборот.



«ЛЕЖА НА БОКУ» - МАКСИМАЛЬНО УДОБНАЯ ПОЗА ДЛЯ МАМЫ И МАЛЫША

Удобно ляг на бок, подперев спину и голову. Приложи к себе малыша. Эта поза очень удобная и расслабленная. Она очень подходит для первых дней после родов или для ночного кормления.



КОРМЛЕНИЕ ИЗ-ПОД РУКИ - ИЛИ «ЗАХВАТ МЯЧА»

Сядь прямо, размести малыша на своем бедре или подушке для кормления. Рукой поддерживай голову и шею ребенка. Ножки малыша расположены у тебя под рукой, вдоль твоего бедра. Ты держишь ребенка под мышкой, словно футбольный мяч. Это положение особенно хорошо подходит при застоях молока или после кесарева сечения, так как ребенок не касается болезненного шва.



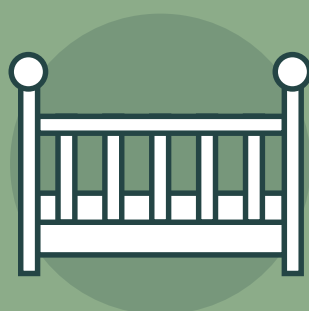
Засыпай, малыш

Хороший сон – основа здорового развития ребенка. В первые три месяца малыш спит около 16-18 часов в сутки, то есть, большую часть дня. Для хорошего сна ребенка очень важны безопасные условия. Они также являются важным фактором в профилактике синдрома внезапной детской смерти.

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СНА

**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ МЯГКИХ ПОСТЕЛЬНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ**

Вместо подушки и одеяла используйте спальный мешок – это наиболее безопасный вариант. Ребенок не сможет раскрыть его или запутаться в нем.

**БЕЗОПАСНОЕ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ПРУТЬЯМИ КРОВАТКИ**

Убедитесь, что расстояние между прутьями кроватки соответствует нормам. Оптимальным считается расстояние от 4,5 до 6,5 см.

**ПРАВИЛЬНЫЙ МАТРАС**

Идеальный матрас должен быть толщиной 10 см, не содержать вредных веществ и иметь прочные кромки.

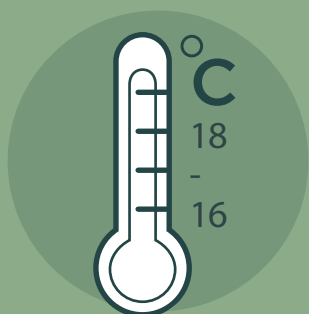
**ПЛЮШЕВЫМ ИГРУШКАМ НЕ МЕСТО В ДЕТСКОЙ КРОВАТКЕ**

Мягкие игрушки, плюшевые одеяла или подушки могут привести к перегреву или опасной закупорке дыхательных путей. Поэтому им не место в детской кроватке.

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СНА

**КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ
ДЕТСКОЙ КРОВАТКИ**

Убедитесь, что детская кровать отвечает всем требованиям безопасности (не имеет острых краев или выступающих частей).

**ПРАВИЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА
В КОМНАТЕ**

Чтобы ребенок не замерз и не перегрелся, температура в спальне должна быть в диапазоне 16-18 градусов Цельсия.

**ЛУЧШЕ ВСЕГО СПАТЬ
В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ**

В течение первого года жизни всегда укладывайте ребенка спать на спину. Так ему лучше всего дышать. Избегайте положения на боку, чтобы ребенок не мог перевернуться на живот во время сна.

**НИКАКИХ ШНУРОВ И ЛЕНТ**

Избегайте использования шнуров, лент или веревок (например, от мобиля), в которых ребенок может запутаться.

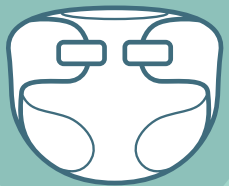
Плач – неотъемлемый элемент развития Малыша

СКОЛЬКО ПЛАЧЕТ РЕБЕНОК?

В первые шесть недель после рождения длительность плача увеличивается изо дня в день: с 1,5 часов до примерно 2,5 часов в день к 6-й неделе. Потом малыш начинает вести себя немного тише, и среднее время плача снова уменьшается. К 16-й неделе ребенок плачет около одного часа в день.

Важно знать: определенной нормы не существует! Если твой ребенок плачет больше или меньше, это не повод для беспокойства. Ведь каждый ребенок индивидуален!

ПРИЧИНЫ ПЛАЧА И ТВОИ ДЕЙСТВИЯ

**ГРЯЗНАЯ ПЕЛЕНКА**

Пора сменить пеленку (подгузник).

**БЕСПОКОЙСТВО, ПЕРЕМЕНЫ И СТРЕСС**

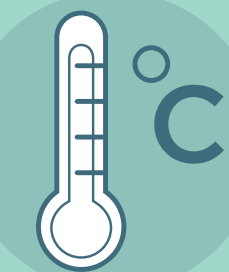
Для малыша все вокруг ново, ему приходится перерабатывать массу впечатлений. Неудивительно, что он может от этого уставать. Создай для ребенка спокойную обстановку.

**ПОТРЕБНОСТЬ ВО ВНИМАНИИ**

Посвяти все свое внимание малышу. К примеру, ты можешь ему что-то напевать или разговаривать с ним.

**РЕБЕНОК ГОЛОДЕН**

Покорми ребенка грудью или молочной смесью.

**РЕБЕНКУ ХОЛОДНО ИЛИ ЖАРКО**

Проверь температуру на затылке. При необходимости используй термометр. Отрегулируй температуру с помощью одежды или одеяла

**ПОТРЕБНОСТЬ В ТЕЛЕСНОМ КОНТАКТЕ**

Иногда ребенок просто хочет ощущать твое присутствие. Это вполне естественно! Кто не любит, когда его обнимают?

НИКОГДА НЕ ТРЯСИ РЕБЕНКА!

Ни в коем случае не тряси малыша и не качай его слишком сильно. Новорожденные дети еще не могут самостоятельно держать голову, поэтому сильная тряска может вызвать у них серьезные травмы мозга. Так называемый синдром детского сотрясения может привести к пожизненным психическим и физическим отклонениям, а в крайних случаях даже к смерти ребенка.




Aptacclub

Каждый ребенок, каждая семья
и каждый родительский опыт
уникальны!

Важный совет: Грудное вскармливание является лучшим для новорожденного ребенка, потому что грудное молоко обеспечивает его всеми необходимыми питательными веществами в точно сбалансированных количествах. Кроме того, это самая дешевая форма питания, которая обеспечивает хорошую защиту от болезней. Чем раньше и чаще ты будешь прикладывать малыша к груди, тем быстрее начнется приток молока. Грудному вскармливанию способствует также сбалансированное питание во время беременности и после родов, в то время как докорм смесью может помешать успешному протеканию грудного вскармливания. Решение не кормить грудью тяжело вернуть вспять. Поэтому, прежде чем перейти на молочные смеси, предварительно посоветуйся со своей акушеркой или педиатром. Точно соблюдай указания и инструкции по приготовлению смеси, приведенные на упаковках, так как неправильное приготовление молочной смеси может привести к неблагоприятным последствиям для здоровья малыша.

Danone Deutschland GmbH | Postfach 100359 | 60003 Frankfurt | Deutschland