

## Польза грудного вскармливания для здоровья ребенка

- **Грудное молоко — лучшее питание для малыша.** Оно легко усваивается, поэтому у ребёнка реже бывают колики и запоры.
- **Грудное молоко укрепляет иммунитет.** В нём есть специальные вещества - иммуноглобулины, которые защищают от простуд и других инфекций.
- **Грудное молоко** помогает в развитии нервной системы ребенка, богато жирными кислотами, важными для развития мозга и зрения.
- **Грудное молоко** всегда доступно, не требует приготовления и абсолютно бесплатно.
- **Грудное вскармливание укрепляет** эмоциональную связь между ребенком и матерью, дает чувство защищенности и спокойствия.
- **Грудное молоко** уменьшает у младенца риск развития астмы.
- **Грудное вскармливание** может уменьшить риск синдрома внезапной детской смерти.
- **Грудное вскармливание** уменьшает у ребенка вероятность развития аллергий.

## Польза грудного вскармливания для здоровья матери

- **Кормление грудью** стимулирует сокращение матки после родов, снижая риск послеродовых кровотечений.

- **Грудное вскармливание** помогает женщине снизить вес, набранный во время беременности.
- **Грудное вскармливание** в течение первых 12 месяцев снижает риск возникновения у матери рака яичников, рака груди, анемии, остеопороза в постменопаузе, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа.
- Грудное молоко всегда с собой — не нужно подогревать, готовить или стерилизовать. Особенно удобно в ночное время и в путешествиях.
- Экономит семейный бюджет.

## Контакт "кожа к коже" с мамой — ключ к здоровью ребенка

Контакт с телом матери важен для стабилизации физиологических функций новорожденного:

- нормализуется температура тела новорожденного;
- стабилизируется дыхание и сердечный ритм;
- снижается риск понижения уровня глюкозы в крови;
- содействует общему укреплению здоровья;
- снижается вероятность возбужденного состояния ребенка с продолжительным плачем, высоким уровнем гормонов стресса и непродолжительным сном.

## Кабинет грудного вскармливания

- **Психологическая поддержка** в вопросах, связанных с грудным вскармливанием.
- **Обучение** правильным приемам грудного вскармливания.
- **Консультации** относительно прибавки веса ребенка и его поведения при вскармливании.
- **Консультации** по введению прикорма, соответствующего возрасту ребенка.
- **Консультации** по завершению грудного вскармливания.

Прием ведет акушерка **Марина Добровольская**.

**Часы работы:** по средам с 11:00 до 15:00

предварительная запись по телефонам:  
**+372 35 611 44, +372 3571574**

**Адрес:** Haigla 1, Нарва (шестистороннее здание), 2 этаж, кабинет пг. 216

Консультации по телефону:

детская сестра **+3723571545**  
акушерка **+3723560613**

## Грудное вскормливание

Памятка для родителей

Информацию составили:

М. Никитина,  
М. Добровольская

SA Narva Haigla  
Haigla 7, 20104, Narva  
Tel. +372 35 71800  
[haigla@narvahaigla.ee](mailto:haigla@narvahaigla.ee)  
[www.narvahaigla.ee](http://www.narvahaigla.ee)

При составлении использованы материалы  
ВОЗ (Всемирная организация  
здравоохранения)