Уверенность в себе

Не нужно стесняться кормления грудью

Многие новоиспеченные мамы чувствуют себя неуютно, когда кормят грудью на виду, даже если это происходит среди знакомых людей. Немного планирования и практики, и они вскоре понимают, что могут кормить грудью в любое время и в любом месте. Вы тоже сможете.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ ВАШЕГО МАЛЫША

Прикладывайте ребенка к груди, как только вы заметили у него первые признаки голода: он начинает беспокоиться, вертеться, причмокивать, делать сосательные движения губами и крутить головой в поисках вашей груди. Кормление грудью поможет успокоиться и ребенку, и вам. Обращая внимание на поведение малыша, вы успеете найти удобное место, чтобы покормить его.

loving support©

MAKES BREASTFEEDING WORK

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАКИДКОЙ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ ИЛИ ДЕТСКИМ ОДЕЯЛЬЦЕМ

Иногда незаметно покормить ребенка грудью в общественном месте можно, просто набросив накидку на плечо. Свободный топ, который можно приподнять, или рубашка, которую можно расстегнуть снизу вверх, тоже подойдут. Существуют специальные бюстгальтеры и топы для кормления, что делает процесс еще легче. Немного потренировавшись (дома смотрите на себя в зеркало), вы вскоре научитесь кормить грудью в людных местах так, чтобы вам было комфортно.

НАЙДИТЕ ТИХОЕ МЕСТЕЧКО

Даже если вы в людном месте, всегда найдется тихий уголок, где можно покормить грудью, — примерочная или раздевалка, отдельная комната в ресторане, ваша припаркованная машина. В магазинах и торговых центрах могут быть специальные комнаты для кормящих мам. Если вы в гостях у друзей, не стесняйтесь попросить проводить вас в комнату, где можно было бы уединиться.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ВАШЕМ МАЛЫШЕ, А НЕ НА ТОМ, ЧТО СКАЖУТ ЛЮДИ

Когда малыши чувствуют голод, им нужно поесть (как и всем нам!). Кто-то может сделать вам замечание, что вы кормите грудью на людях. Вы же знаете, что поступаете правильно и делаете то, что нужно вашему малышу и вам, поэтому испытывайте гордость и будьте уверены в себе, когда кормите грудью ребенка во время прогулки.

Поддержка грудного вскармливания растет, однако некоторым не хватает информированности. Во многих штатах есть законы, защищающие мам, открыто кормящих грудью. Узнайте в своей клинике WIC о законах в вашем регионе, касающихся грудного вскармливания.

ПОПРОСИТЕ ВАШИХ БЛИЗКИХ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ВАС И ВАШЕМ РЕБЕНКЕ И ПОДДЕРЖАТЬ ВАШЕ РЕШЕНИЕ КОРМИТЬ ГРУДЬЮ

Поддержку можно получить от многих людей — вашей семьи, друзей, других мам, кормивших грудью (или тех, кто жалеет, что отказались от этого), сотрудников программы WIC и вашего лечащего врача. Если кто-то из ваших знакомых задает вопросы о кормлении грудью в публичных местах, объясните им, почему это хорошее решение для вас и вашего малыша.

Washington State Department of Health
DOH 961-1085 июнь 2015 г.

Для людей с ограниченными возможностями данный документ доступен в других форматах по требованию. Чтобы оформить заявку на получение документа в другом формате, позвоните по номеру 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Данная организация предоставляет равные возможности. **В государственной программе WIC штата Вашингтон по обеспечению дополнительного питания для женщин и детей грудного и раннего возраста (WIC Nutrition Program) никто не подвергается дискриминации.**