



## Информация для пациентов

Обучение беременных

Беременность и роды



# Польза грудного вскармливания

Мы в Медицинском центре университета штата Вашингтон поощряем матерей вскармливать детей грудным молоком. Наша цель – предоставить вам информацию и обучение, чтобы вы могли сделать наилучший выбор, касающийся вскармливания ребенка. Если вы считаете, что грудное вскармливание вам не подходит, пожалуйста, поговорите с медработником, предоставляющим вам обслуживание, или консультантом по лактации, который может помочь вам в достижении ваших целей. Грудное вскармливание не рекомендуется матерям с герпесом соска, ветрянкой в активной стадии, положительным ВИЧ статусом и/или матерям, употребляющим кокаин.

### Грудное молоко – это наилучшее питание для ребенка.

- В нем содержится полный набор питательных веществ и необходимые виды жиров, сахара и белка в правильных количествах.
- Оно легко переваривается и помогает правильному росту ребенка.
- Ребенок на грудном вскармливании не набирает излишний вес и менее подвержен риску ожирения в дальнейшем.
- Согласно некоторым исследованиям мозг детей на грудном вскармливании развивается лучше, чем у детей, которых не вскармливают грудным молоком.

### Грудное молоко также способствует защите ребенка от инфекций и болезней.

- Антитела в грудном молоке борются с инфекцией, а многие другие ингредиенты предотвращают такие проблемы, как понос, ушные инфекции, аллергии и астма.
- Дети на грудном вскармливании реже болеют и реже нуждаются в госпитализации в связи с болезнями.
- Исследования показывают, что грудное вскармливание защищает от диабета, воспаления легких, менингита, болезни Крона, колита, синдрома внезапной смерти младенцев и некоторых видов рака, развивающихся в детском возрасте.
- Дети на грудном вскармливании переносят вакцинации в детском возрасте легче, чем дети, которых не вскармливают грудным молоком.

### Грудное вскармливание полезно также для матери.

- На производство молока расходуются калории, что может помочь потерять набранные во время беременности лишние килограммы.

## У вас возникли вопросы?

Ваши вопросы важны. Если у вас возникли вопросы по поводу вашего состояния, звоните своему поставщику акушерских услуг в рабочие часы. Клиники закрыты с 5 ч. вечера до 8 ч. утра, а также в выходные дни.

Если офис вашего поставщика услуг закрыт, звоните в родовое отделение: 206-598-4616

Консультанты по лактации:  
206-598-4628

- Грудное вскармливание уменьшает кровотечение в первое время после родов и помогает матке вернуться к обычному размеру.
- Кормящие грудью женщины реже болеют раком груди.
- Если ребенок проголодался, вы можете сразу же покормить его.
- Грудное вскармливание не стоит денег. Не надо покупать и готовить детские смеси.
- Вы можете быть уверены, что ребенок, которого вы кормите грудью, получает тепло и физический контакт, которые так важны для роста и развития.
- Многие молодые мамы обнаруживают, что кормление грудью позволяет им уединиться и расслабиться с ребенком. Кроме того, гормоны, которые вырабатываются в вашем организме во время грудного вскармливания, помогают создать у вас и у вашего ребенка ощущение спокойствия и благополучия.

## Грудное вскармливание приносит пользу обществу.

- Медицинские расходы на детей на полном грудном вскармливании ниже расходов на детей, которых никогда не вскармливали грудным молоком. Дети на грудном вскармливании реже болеют, реже посещают врача и реже нуждаются в госпитализации.
- Работающие кормящие матери меньше пропускают работу, потому что их дети меньше болеют.
- Грудное вскармливание не производит практически никакого мусора и пластиковых отходов.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

### Perinatal Education

Box 356159  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4003

© University of Washington Medical Center  
Benefits of Breastfeeding  
Russian  
03/2004 Rev 12/2007  
Reprints: Health Online



# Benefits of Breastfeeding

At University of Washington Medical Center, we encourage mothers to breastfeed their infants. Our goal is to give you information and education so you can make the best choices about feeding your baby. If you feel that breastfeeding is not for you, please talk to your health care provider or a lactation consultant who can help you meet your goals.

Breastfeeding is not recommended for women with: herpes on the nipple, active chicken pox, positive HIV status, and/or cocaine use.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine  
*a passion for life*

## Breastmilk is the best food for babies.

- It has complete nutrition with just the right kinds and amounts of fat, sugar, and protein.
- It is easy to digest and helps babies grow just as they should.
- Breastfed babies don't gain unnecessary weight and are at lower risk for obesity later in life.
- Some studies show that breastfed children have greater brain development than non-breastfed children.

## Breastmilk also helps protect babies from infection and disease.

- Antibodies in breastmilk fight infection and many of the other ingredients work together to prevent problems such as diarrhea, ear infections, allergies, and asthma.
- Breastfed babies get sick less often and are less likely to need hospitalizations for illnesses.
- Studies show breastfeeding protects against diabetes, pneumonia, meningitis, Crohn's Disease, colitis, Sudden Infant Death Syndrome, and some childhood cancers.
- Breastfed babies have a better response to childhood immunizations than babies who are not breastfed.

## Breastfeeding is also good for mothers.

- Making milk uses calories and can help you lose the extra pounds of pregnancy.

## Questions?

Your questions are important. If you have questions about yourself, call your obstetric provider during office hours. Clinics are closed 5 p.m. to 8 a.m. and on weekends.

When your provider's office is closed, call:

Labor and Delivery:  
206-598-4616

Lactation Consultants:  
206-598-4628

- Breastfeeding decreases early bleeding after the birth and helps your uterus return to its non-pregnant size.
- Women who breastfeed have lower rates of breast cancer.
- When your baby is hungry, you can feed him right away.
- Breastfeeding is free. There is no formula to buy and prepare.
- You can feel confident that your breastfed baby is getting the warmth and physical contact that is so important for growth and development.
- Many new mothers find that nursing allows them to take some quiet, relaxed time with their baby. And, the hormones that your body creates during breastfeeding help give you and your baby a feeling of calm and well-being.

### **Breastfeeding has benefits for society.**

- Medical costs are lower for fully-breastfed babies than for never-breastfed babies. Breastfed babies are sick less, and have fewer doctor visits and hospitalizations.
- Employed breastfeeding mothers miss less work because their children are sick less often.
- There is little or no trash or plastic waste created by breastfeeding.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

#### **Perinatal Education**

Box 356159

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4003