



## Кормление с первых минут.

С рождением у ребенка меняется весь процесс обмена веществ. Легче всего ему, если его первые часы проходят на груди матери и он таким образом может отдохнуть от сложного процесса рождения. После этого ему нужно проделать следующий шаг, научиться питаться.



Детки, в основном, уже через пару часов **начинают искать грудь**. Они подвигаются к ней, ищут ртом соски и начинают сосать. Некоторым малышам нужно на это больше времени.

Например, если они еще находятся под влиянием медикаментов, которые принимала мама во время родов. Будьте со своим малышом, следите за ним - так ему будет легче восстановиться.

Новорожденный с **тесным контактом к маме, ее телу**, чувствует себя защищенным и уверенным. Он меньше плачет и не нервничает так, как когда он один.

При **кормлении грудью восстанавливается тесный контакт** мамы и ребенка. Весь процесс принятия и переваривания пищи улучшается в такой атмосфере, как, например, и у нас, когда мы принимаем пищу спокойно и в приятной компании.

## Начало пищеварения.

До рождения ребенок получал уже готовые питательные вещества прямо через кровь, он только немного пил околоуточные воды. Теперь же и желудку, и кишечнику, и поджелудочной железе надо начинать работать. Это происходит **постепенно** и начинается с **маленьких порций** хорошо усваиваемой пищи. Ведь даже мы, после, например, поста, не будем сразу съедать бифштекс и оливье.

## Грудное молоко.

Грудное молоко, как нельзя лучше, справляется с этой задачей. Колострум – молоко в первые дни – специально рассчитано на новорожденного. В нем находятся, в особенности много иммунизирующих веществ, которые при каждом кормлении помогают выстраивать защитный слой в кишечнике малыша. То есть они помогают выстраивать здоровую микрофлору кишечника. Кроме того, в это молоко находятся ферменты, помогающие переваривать пищу. Поэтому быстро, уже через полтора часа, все молочко переварено и малыш вновь хочет кушать.

## Дополнительное питание.

Здоровый новорожденный получает с грудным молоком все, что ему нужно. Подкорм следует давать только в определенных ситуациях (см. рекомендации национальной комиссии по грудному вскармливанию). Постоянное подкармливание нарушает как процесс восстановления и защиты кишечника, так и появление молока у мамы и поведение малыша по отношению к питанию.

## Питание новорожденных

Рождение для малыша является огромной трансформацией. Ему нужно научиться дышать и есть самому. Желудку и кишечнику надо постепенно привыкать к новым заданиям.

Частое грудное кормление, сначала маленькими потом все большими порциями, исполняет именно эту функцию.



**AFS**  
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen  
Bundesverband e.V.

## Количество молока.

**Грудное кормление с первого дня** именно то, что предусмотрено природой. Сначала достаточно совсем малого количества, всего нескольких миллилитров.



**Количество молока увеличивается при каждом кормлении.** Частое кормление — 8-12 раз в сутки — оптимально для мамы и ребенка. Иногда детки хотят часто кушать, с маленькими промежутками между кормлениями, как-будто едят обед из 3 блюд, а иногда перерыв между кормлениями длиннее.

Чем чаще малыша кормят грудью в первые дни, тем быстрее и легче приходит уже настоящее, питательное молоко.

При кормлении по надобности малыша регулируется и количество приходящего молока.

## Размер желудка новорожденного.

Желудок полостной орган. У взрослого он размером с кулак, но при еде может расширяться, а при переедания даже растягиваться.

При рождении в желудок помещается всего 5-7 мл, то есть ровно столько, сколько и получает малыш в первые дни кормления грудью. Уже в последующие дни он приобретает возможность растягиваться, но перенасыщать его не следует. На третий день в желудок могут поместиться уже 22-27 мл., а на 10ый день 45-60 мл.

### 1ый день

Количество молока 5-7 мл.,  
Диаметр 2,1-2,4 см,  
как большая бусинка.

### 3ий день

Количество молока 22-27 мл.,  
Диаметр 3,5-3,9 см,  
как мячик для настольного тенниса.

### 10ый день

Количество молока 45-60 мл.,  
Диаметр 4,4-4,8 см,  
как среднее яйцо.

## Конечно же кормить грудью.

Приглашаем Вас в кафе для кормящих мам и на собрания АФС (Собрание групп по грудному кормлению). Там Вы познакомитесь и пообщаетесь с другими мамами и получите поддержку и совет.

Обращайтесь к нам еще до рождения ребенка.

### АФС-Офис

АФС:

Johannastr. 44, 46537 Dinslaken

Tel.: 02064-4590575 (понедельник и среда 9-12 час.)

[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

### Горячая линия по вопросам грудного кормления

**тел. 0228 - 92 95 99 99** ежедневно, местный тариф.

АФС — волонтерская организация для поддержки кормящих мам. Мы ведем разъяснительную работу и оказываем поддержку. Мы рады любым взносам с выдадим справку о Вашей поддержке..

### Перевести деньги можно на счет

IBAN: **DE32 4306 0967 4058 0548 00**

BIC: **GENODEM1GLS**

### Реквизиты организации.

© 2023-2024 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V.

Vorstand: Sarina Exner, Elke Bretzigheimer, Gisela Dietrich

Übersetzung: Tetyana Potter

Layout: Ines Freudenwald

Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN

### Ближайший офис АФС