

Что могут сделать матери

До рождения ребенка
ознакомьтесь с информацией
о грудном вскармливании

Постарайтесь провести
первое кормление
грудью в течение
часа после рождения ребенка

Вам и вашему ребенку потребуются
помощь в освоении грудного
вскармливания. Не бойтесь
обращаться за помощью!

Позаботьтесь о том,
чтобы получать достаточно
здоровой пищи и воды и
достаточно отдыхать





Что могут сделать отцы

Помогайте по дому, сокращайте стресс вашей супруге и позаботьтесь о том, чтобы она достаточно отдыхала

Помогите ребенку выпустить воздух после кормления – это удобно сделать на груди отца!

Ухаживайте за ребенком вне периодов кормления: купайте его, меняйте пеленки, гуляйте с ним

