



Ресурсы по грудному вскармливанию

Для мам, которым нужна помощь в
вопросах грудного вскармливания

Кормление ребенка

Грудное молоко является хорошим источником питания для младенцев.

По мнению экспертов в области здравоохранения, следует стараться сохранять грудное вскармливание ребенка по крайней мере в течение первых 6 месяцев его жизни. Многие мамы могут кормить грудью дольше, а другим, возможно, придется прекратить это делать. Допустимы оба варианта.

По заявлению Центров по контролю и профилактике заболеваний, грудное вскармливание может способствовать профилактике заболеваемости матери и ребенка в более позднем возрасте.

Когда прекращается грудное вскармливание



Многие мамы хотят кормить грудью, но по различным причинам вынуждены прекратить это делать.

Грудное вскармливание может быть сопряжено с трудностями, особенно для молодой мамы. Если вам пришлось прекратить грудное вскармливание ребенка, можно попробовать еще раз. Не нужно расстраиваться из-за того, что вы начинаете все сначала или пытаетесь возобновить кормление грудью. Вы не одиноки — многие мамы испытывают трудности с грудным вскармливанием. Есть места, куда можно обратиться за помощью, если у вас трудности с выработкой грудного молока.

Релактация

Релактация – это грудное вскармливание после временного прекращения этого процесса

Есть много причин, по которым может возникнуть желание возобновить кормление грудью. Релактация – это процесс. Могут возникнуть трудности с повторной стимуляцией выработки грудного молока, но это возможно.

После возобновления лактации необходимо продолжать кормить ребенка (или сцеживать молоко), чтобы сохранить объем выработки молока. Для релактации может потребоваться некоторое время. Если это произойдет не сразу, продолжайте попытки и будьте добры к себе, пока стараетесь наладить выработку молока.

На следующих страницах представлены ресурсы, которые помогут вам в грудном вскармливании, включая поддержку грудного вскармливания.



Ресурсы

Для мам, пытающихся возобновить грудное вскармливание

Видео

- **First Droplets:** демонстрирует различные способы, которые можно попробовать при грудном вскармливании



Отсканируйте QR-код или посетите сайт:
www.firstdroplets.com/downloads/

Мобильное приложение

- **Text 4 Baby App:** приложение для обмена текстовыми сообщениями, которое поможет больше узнать о детях



Отсканируйте QR-код или посетите сайт:
<https://www.text4baby.org/>

Общая информация:

- Совет кормящих матерей: (650) 327-6455
- Международная организация Ла Лече Лига (La Leche League): (800) 525-3243
- Управление США по охране здоровья женщин: (800) 994-9662

По округам:

Del Norte

- Коалиция по грудному вскармливанию округа Del Norte: (707) 464-0942
- Круг Мам, группа поддержки матерей, беременных и молодых мам: (707) 464-0942
- WIC: (707) 464-0942

Humboldt

- Обслуживание в период беременности в северной части страны: (707) 822-1385
- Paso a Paso (Шаг за шагом): (707) 296-0618
- WIC
 - Eureka WIC: (707) 445-6255
 - Garberville WIC: (707) 923-2779
 - Fortuna WIC: (707) 726-9427
 - McKinleyville WIC: (707) 445-6255 or (707) 839-1173
- Paso a Paso, St. Joseph's: (707) 441-4477
- Целевая группа по грудному вскармливанию округа Humboldt: (707) 441-5573

Получение помощи в вопросах грудного вскармливания

Lake

- Офисы программы WIC
 - WIC Middletown: (707) 263-5253
 - WIC Clearlake: (707) 994-1151
 - WIC Lakeport: (707) 263-5253
 - WIC Lucerne: (707) 263-5253
 - Mother Wise - (707) 349-1210
- Ла Лече Лига в Северной Калифорнии и на Гавайях: (707) 380-5177

Lassen

- Мама – ребенку: (866) 626-6847
- Ла Лече Лига в Северной Калифорнии и на Гавайях: (707) 485-1940
- WIC: (530) 257-7094

Marin

- WIC: (415) 473-6889
- Ла Лече Лига в округе Marin: (415) 721-2842

Mendocino

- Офисы программы WIC
 - Ukiah WIC: (707) 472-2743
 - Fort Bragg WIC: (707) 964-7106
 - Willits WIC: (707) 472-2743
- Mendocino BreastStart: (855) 855-6455
- Ла Лече Лига в Северной Калифорнии и на Гавайях: (707) 485-1940

Modoc

- Службы здравоохранения округа Modoc: (530) 233-6311
- Служба поддержки грудного вскармливания в рамках системы общественного здравоохранения округа Modoc: (530) 233-6311
- WIC: (530) 257-7094

Napa

- Группа поддержки грудного вскармливания: (800) 449-3627
- WIC: (707) 253-4853

Shasta

- Ла Лече Лига в Северной Калифорнии и на Гавайях: (707) 485-1940

Siskiyou

- Ла Лече Лига в Северной Калифорнии и на Гавайях: (707) 485-1940
- Служба поддержки грудного вскармливания First 5 в Siskiyou: (530) 926-8405
- Офисы программы WIC
 - Yreka: (530) 841-2170
 - Mt. Shasta: (530) 841-2170
 - Dunsmuir: (530) 841-2170
 - Happy Camp: (800) 442-2333
 - Fort Jones: (530) 841-2134
 - Weed: (530) 841-2134
 - Офис в Tulelake: (530) 841-2134



Работа Partnership направлена на то, чтобы вы и ваш ребенок были здоровы. Позвоните в Департамент охраны здоровья населения с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5 p.m. по номеру **(855) 798-8764**, чтобы узнать больше о программе Growing Together Program (Растем вместе) или получить дополнительные советы по поддержанию здоровья вашего ребенка по мере его роста.

*Partnership HealthPlan of California –
Ваш Партнер по Охране Здоровья*

PartnershipHP.org