

## Почему стоит воздержаться от курения или как минимум меньше курить во время кормления грудью

- Ваш ребенок будет более спокойный.
- Ваш ребенок будет менее подвержен таким заболеваниям как астма, аллергия, бронхит и тп.
- Ваш организм будет производить столько молока, сколько необходимо ребенку.

## Преимущества кормления ребенка грудью

- На долгие годы ребенок будет защищен от всевозможных заболеваний.
- На выработку молока уходит большое количество энергии, то есть сжигаются калории.
- Кормление грудью снижает риск заболевания раком груди.

**Кормление грудью - это общая задача, которая требует времени и всеобщей поддержки. Наберитесь терпения, посоветуйтесь с Вашей акушеркой и у Вас все обязательно получится**

[www.wenigeristmehr.org](http://www.wenigeristmehr.org)



# Кормление грудью и курение

Грудное молоко является натуральным и поэтому самым полезным питанием для Вашего младенца. Самое лучшее для Вас и Вашего младенца во время кормления грудью полностью воздержаться от курения.

Вы воздерживались от курения во время беременности? Мы Вас поздравляем! Многие женщины используют время кормления грудью, чтобы окончательно избавиться от курения. А как обстоит дело с Вами?

Вы в данный момент не хотите бросать курить? Даже в этом случае, кормить ребёнка грудью – это самое лучшее для Вашего младенца. Для этого Вам надо соблюдать несколько простых правил. В любом случае Вам надо постараться курить, как можно меньше.



### **Правда ли это, что при курении в грудное молоко попадают никотин и другие ядовитые вещества?**

Да, это особенно опасно для Вашего младенца, так как он находится в стадии развития. Вместе с грудным молоком младенец получает всё в чём он нуждается. Грудное молоко защищает его в том числе от различных заболеваний.



### **Достаточно ли проветривать комнату после курения?**

Нет. Возникающие при курении ядовитые вещества оседают на полу, мягкой мебели и обоях. Дети впитывают особенно много этих ядовитых веществ и реагируют на них очень болезненно. Если Вы не можете обойтись от курения, то курите на улице и без Вашего ребёнка. Не стесняйтесь делать замечания людям, курящим вблизи Вашего ребёнка.



### **Достаточно ли если я буду курить на улице?**

Нет. При курении на Вас оседает много ядовитых токсинов. Поэтому когда курите одевайте дополнительную одежду, которую можно будет оставить для проветривания на улице. После курения Вам необходимо помыть руки и лицо. Не помешало бы и почистить зубы.



### **Следует ли мне кормить своего ребёнка до курения?**

Да, это лучше всего. При курении, никотин очень быстро попадает в грудное молоко. По истечению примерно 1 ½ часа ещё половина полученного никотина, находится в грудном молоке. От момента курения до момента кормления грудью должно пройти не менее 2 часов.



### **Что я ещё могу предпринять?**

Частой причиной смерти младенца зачастую является воздействие на них пассивного курения во время и после беременности. Что бы уменьшить этот риск, Ваш ребёнок должен спать в спальне родителей, в которой не курят, в собственной кроватке и на спине.



### **Грудное кормление объединяет и устраняет стресс**

При грудном кормлении Вы и Ваш младенец чувствуете принадлежность друг другу. Ваш организм производит гормоны, которые расслабляют и поднимают настроение. Постарайтесь первые шесть месяцев кормить своего младенца только грудью. Только после этого Вашему ребёнку можно постепенно давать дополнительную пищу.