

Грудне вигодовування

Природна їжа, захист і любов — з перших хвилин життя



Грудне молоко — найкраща їжа для дитини

Грудне молоко є найкращою природною їжею для дитини, його не може замінити жодна найдорожча молочна суміш чи інший продукт штучного дитячого харчування.

Прикладати немовля до грудей, а також забезпечити контакт шкіра до шкіри рекомендують протягом першої години після народження.

Грудне молоко краще засвоюється організмом немовляти, ніж будь-який інший продукт (суміш або коров'яче молоко). З часом його склад змінюється відповідно до потреб дитини, до того ж воно має не лише харчові, але й захисні властивості.



Переваги виключного грудного вигодовування для дитини

Зв'язок між матір'ю і дитиною

Грудне вигодовування забезпечує тісний фізичний і духовний зв'язок між матір'ю і дитиною.

Усі необхідні поживні речовини

Грудне молоко містить усі необхідні дитині поживні речовини для розвитку і зростання.

Материнські антитіла

У грудному молоці є материнські антитіла здатні захистити від хвороб. Водночас важливо пам'ятати, що грудне вигодовування не може замінити вакцинацію, передбачену Національним календарем профілактичних щеплень.

Менше хвороб

Діти, які вигодовуються виключно грудним молоком, рідше мають розлади кишечника, респіраторні захворювання та алергічні прояви, ніж ті, які вигодовуються змішано чи штучно.

Зручність і безпека

Грудне вигодовування є дуже зручним: їжа для дитини завжди «готова», свіжа, безпечна і тепла.

Переваги виключного грудного вигодовування для матері



Спілкування і розуміння

При кожному годуванні ви спілкуєтеся з дитиною, відчуваєте її тепло, роздивляєтеся її обличчя та ручки, вчитеся розуміти її, «читати» її бажання.

Зміцнення здоров'я

Грудне вигодовування зміцнює ваше здоров'я, омолоджує ваш організм за рахунок активації ендокринних залоз та обміну речовин.

Природна контрацепція

Виключне грудне вигодовування діє як фізіологічний контрацептивний засіб, що дозволяє запобігти новій вагітності.



Коли можна вводити прикорм?

Тільки з 6 місяців життя в раціон малюка рекомендується поступово вводити нові продукти, зберігаючи годування грудьми до другого року життя дитини.

При цьому її спочатку досхочу годують грудним молоком, а вже після цього пропонують продукт, яким пригодовують дитину.

Як правильно годувати груддю?

Кількість молока у матері залежить від того, скільки молока висмоктує немовля: чим більше воно висмоктує, тим більше молока виробляється. Не пропонуйте дитині іншу їжу або напої. Не давайте дитині сосок і пустушок, якщо годуєте її грудьми.

Для годування дитини необхідна, передусім, спокійна обстановка.

01

Правильне положення

Піднесіть дитину до грудей так, щоб її голова та тіло знаходилися в одній площині.

Обличчя немовляти має бути повернуте до грудей, а його носик знаходиться напроти соска.

03

Захоплення грудей

Торкніться соском губ дитини і, коли вона широко розкриє ротик, дозвольте їй взяти грудь до рота, щільно притуливши тіло дитини до себе.

02

Підтримка грудей

Можна підтримувати грудь знизу всією рукою або розташувати чотири пальці під груддю, а п'ятий, великий, зверху.

Ознаки правильного прикладання до грудей

Дитина правильно прикладена до груді, якщо:

Підборіддя

її підборіддя торкається груді

Ротик

її ротик широко відкритий

Нижня губка

її нижня губка вивернута назовні

Ареола

можна бачити більшу частину ареоли над верхньою губою, а не знизу

Комфорт матері

мати, яка годує, не відчуває жодного дискомфорту

Якою має бути тривалість годування?



Не обмежуйте час годування. Дозволяйте вашій дитині смоктати стільки, скільки вона хоче, і не віднімайте її від грудей до того часу, поки вона не наїється досхочу.

На початку смоктання дитина отримує значний об'єм низькокалорійного так званого «переднього» молока. В кінці годування дитина висмоктує невеликий об'єм «заднього» молока, яке, крім того, дуже багате на вітаміни.

Якщо дитина не хоче смоктати, зробіть перерву. Потім спробуйте знову запропонувати їй ту ж грудь, щоб дитина отримала якомога більше цінного «заднього» молока.

Як часто слід годувати дитину?

Дитина повинна їсти і спати відповідно до особистого, тільки їй властивого ритму. Є немовлята, які задовольняються годуванням кожні 3-4 години, але більшість дітей вимагають частішого годування.

Власний ритм дитини

Діти, яким дозволено самим регулювати інтервали між годуваннями, швидше набирають вагу і довше залишаються на грудному вигодовуванні.

Ознаки голоду

Прикладайте дитя до груді, як тільки помітите в нього ознаки голоду і неспокою.

Вдень і вночі

Робіть це і вдень, і вночі — стільки разів, скільки схоче дитина.



Як дитина має набирати вагу?

600–800г

Перші 6 місяців

Нормальний місячний приріст ваги

300–500г

Друге півріччя

Нормальний місячний приріст ваги

Нормальний приріст ваги дитини коливається від місяця до місяця. Якщо ваша дитина не набрала такої ваги, ні в якому разі не вдавайтеся до штучного дитячого харчування.

Просто годуйте своє дитя частіше і зверніться за порадою до фахівця, нехай проконтролює, чи правильно ви прикладаєте дитину до грудей та чи ефективно смокче дитина.

Годуйте грудьми — для здоров'я і розвитку дитини

Грудне вигодовування сприяє не тільки здоров'ю, але й емоційному та інтелектуальному розвитку дитини.

Годуйте дитину виключно грудним молоком до 6 місяців і з введенням пригодовування, відповідного її віку та стану розвитку, продовжуйте годувати грудьми упродовж першого і навіть другого року.

- Для успішного грудного вигодовування необхідно дотримуватися порад щодо техніки і правил грудного вигодовування і особливу увагу звертати на правильне прикладання до грудей.

