



# Грудне молоко — оптимальний захист для малюка!



Всесвітня організація  
охорони здоров'я  
Європейське регіональне бюро



МОЛОЧНЫЕ РЕКИ  
центр підтримки  
рудного вкармливання  
розпочав роботу  
з 2003 года





Якщо у вас виникли запитання  
з грудного вигодовування,  
ви можете поставити їх на

<http://breastfeeding.org.ua/forum/>

Намагайтеся продовжити грудне вигодовування навіть у кризових ситуаціях. Адже справа не лише в повноцінному харчуванні. Ви, ваше тепло й молоко — це острівець постійності, безпеки і спокою для дитини.

## 9 фактів про годування груддю



### 1. Тільки грудне молоко перші 6 місяців

Грудне вигодовування має багато переваг для дитини й матері: це і захист здоров'я малюка, і нормальне харчування, яке нічим не можна замінити. Грудне молоко повністю задовольняє потреби дитини в їжі та рідині до 6 місяців. Отже, ваше молоко ідеально підходить для забезпечення малюка поживними речовинами, калоріями та водою, а також допомагає захистити його від інфекцій.



## **2. Перше молоко — потужний захист від хвороб**

Якщо ви прикладаєте дитину до грудей в першу годину її життя, з першим молоком («молозивом») ви забезпечуєте її концентрованими антитілами для захисту від хвороб. Тому суміш та вода не потрібні. Вам також не варто хвилюватися щодо кількості молока: стільки, скільки його у вас виробляється, малюкові достатньо.



## **3. Інші напої не потрібні**

Грудне молоко містить достатньо рідини для дитини. Тому в перші 6 місяців їй не потрібні вода, соки або чай — навіть у спеку чи в дуже холодну погоду. Якщо ви даєте інші напої, дитина питиме менше грудного молока і може захворіти.



## **4. Пляшечки та соски можуть нашкодити**

Не варто користуватися пляшечками та сосками, бо дитина почне менше і гірше ссати груди, а отже, в матері вироблятиметься менше молока. До того ж, у складних життєвих обставинах

пляшечку та соску важко помити якісно, і це може призвести до діареї чи інших захворювань.



## **5. Молоко не закінчиться через стрес**

Хвилювання й травми не спиняють вироблення молока і не впливають на нього так негативно, як зазвичай вважають. Стрес може мати тимчасовий вплив. Він «лікується» частим прикладанням дитини до грудей, що збільшує кількість молока і сприяє виробленню гормонів, які заспокоюють і маму, і дитину. Дитина може бути знервованою чи неспокійною з різних причин. Якщо це вас непокоїть, продовжуйте годувати груддю і зверніться до лікаря.



## **6. Годуйте стільки, скільки потрібно, а не «за графіком»**

Діти здатні самостійно регулювати кількість молока, необхідну, аби втамувати спрагу і задовольнити потреби в поживних речовинах. До того ж, чим більше малюк ссе, тим більше молока виробляється в матері. Тож просто прикладайте до грудей тоді, коли дитина вимагає, і дозволяйте їй їсти, доки не насититься. Не намагайтеся дотримуватися «графіка годувань».



## **7. Дитяча молочна суміш — тільки за призначенням медпрацівника!**

Використовувати молочну суміш варто тільки за спеціальними показаннями, а рішення про наявність цих показань повинен приймати медичний працівник.



## **8. Починайте підгодовування після 6 місяців, не раніше**

Грудне годування забезпечує нормальний ріст дитини до 6 місяців. У 6 місяців, на додачу до грудного молока, в раціон малюка можна включити й іншу їжу. Давайте дитині м'ясо, фрукти й овочі. Не забувайте: якщо вводити підгодовування до 6 місяців, це може знизити споживання грудного молока і дитина може захворіти. І навпаки: якщо вводити підгодовування запізно, це також може справити негативний вплив на зростання малюка.



## **9. Годуйте довше, якщо є змога**

Годувати груддю можна до двох років і довше! Материнське молоко — джерело поживних речовин, важливих для здорового росту й розвитку дітей і в старшому віці.

# Міфи і правда про годування

## Чи отримує моя дитина достатньо грудного молока?

Вироблення молока працює за принципом попиту та пропозиції: поки ви прикладаєте дитину, вона добре захоплює груди, даєте смоктати стільки і так часто, як вона цього вимагає, у вас буде достатньо молока. Визначити, що малюкові вистачає молока, досить просто. Якщо він часто стає голодним і часто отримує молоко, набирає вагу не менше 125 г на тиждень, не виглядає худим і за добу ви змінюєте йому шість повних підгузників (тобто малюк виділяє за добу прозору сечу 10–12 разів), це означає, що він отримує достатню кількість молока. Діти, що перебувають лише на грудному вигодовуванні, можуть набирати вагу трохи повільніше, ніж діти, які отримують суміш, але материнське молоко краще для їхнього здоров'я.

## Я не їм достатньо їжі / Я незбалансовано харчуюся, тому в мене немає молока

Насправді, навіть якщо мати, яка годує, недоїдає, це не знижує рівень вироблення грудного молока.

## Які переваги годування груддю для матері?

Матері, які годують, швидше скидають вагу, набрану під час вагітності. Також годування груддю зменшує ризик раку яєчників і молочної залози, допомагає збільшити інтервал між вагітностями. Адже виключно грудне вигодовування немовлят до 6 місяців здійснює гормональний вплив, який часто викликає відсутність менструації, а отже, є природним (хоча і не надійним на 100%) способом контрацепції.

---



## Якщо ви перервали годування

Його можна і дуже бажано відновити (або почати, якщо раніше ви відмовлялися від нього) заради здоров'я та безпеки дитини. Для цього потрібний частий безпосередній контакт із малюком: прикладайте його до грудей кожні дві години, не рідше. Що молодша дитина, то швидше відбувається відновлення. Коли молоко почне повертатися, починайте зменшувати додаткове харчування.





## Як відновити достатню кількість молока?

- **Правильно прикладайте малюка до грудей.**

Завдяки цьому він може висмоктувати багато молока, добре наїдатися. Для правильного прикладання важливо, щоб дитина смоктала не лише сосок, а й більшу частину ареоли. Під час прикладання намагайтеся в максимально відкритий рот вкласти сосок і більшу частину ареоли так, щоб біля нижньої губи ареола увійшла в рот більше, ніж біля верхньої. При смоктанні ви побачите широко відкритий рот і опущену нижню щелепу. Нижня губа при цьому вивернута, підборіддя впирається в груди. Щоб дитина навчилася правильно прикладатися й ефективно ссала, не давайте їй пустышок чи пляшок із соскою. Завдяки правильному прикладанню, ви зможете уникнути тріщин і хворобливості сосків при годуванні.

- **Вдень часто годуйте і заспокоюйте дитину груддю.** Часті годування посилюють вироблення молока, є профілактикою виникнення лактостазу й маститів, допомагають дитині залишатися спокійною. У середньому дитина може прикладатися до грудей раз на дві години, хоча буває й частіше.

- **Вночі годуйте і заспокоюйте малюка груддю.** Нічні годування потрібні для стабільного вироблення молока, тому важливо стежити за тим, щоб вони не пропадали. Вночі дитина може вимагати груди

3–4 рази, а в деяких випадках трохи частіше.

Дотримуючись цих нескладних рекомендацій, ви зможете годувати свого малюка грудним молоком стільки, скільки захочете!



## Найважливіше про підгодовування

1. Підгодовування можна вводити, починаючи з шестимісячного віку, **не припиняючи годувати груддю**.
2. Починайте підгодовування з сезонних продуктів. Якщо вони недоступні, використовуйте пюре в баночках. З 6 місяців можна також вводити м'ясо і каші з круп (рис, манка, гречка).
3. Давайте дитині пити тільки чисту воду. Не можна давати газовану, солодку воду або соки з додаванням цукру.
4. Регулярно відвідуйте педіатра. Консультуйтеся з питань харчування і розвитку малюка, контролюйте його зріст, вагу, зір, слух тощо.
5. У 12 місяців діти готові до різноманітнішої їжі. Але це не означає, що треба припиняти годувати груддю: спеціалісти рекомендують продовжувати до двох років.

## Звіряйтеся з цими підказками

### ✓ 6–8 місяців

#### Чим підгодовувати

---

Починайте з густих каш і овочевого, м'ясного або фруктового пюре.

### ✓ 9–11 місяців

Подрібнена або перетерта їжа та шматочки, які малюк зможе брати самостійно.

#### Як часто годувати

---

1–3 рази на день, поєднуючи з частим годуванням груддю. Залежно від апетиту малюка, можна запропонувати йому перекусити додатково 1–2 рази на день.

3–4 рази на день, поєднуючи з частим годуванням груддю. Залежно від апетиту малюка, можна запропонувати йому перекусити додатково 1–2 рази на день.

#### Скільки давати

---

Почніть з 5–8 чайних ложок за одне годування. Поступово збільшуйте до ½ 250-грамової склянки за одне годування.

½ 250-грамової склянки за одне годування.



## **Дайте прочитати цей абзац тим, хто вас оточує**

### **Шановні родичі, друзі, сусіди та волонтери, намагайтеся підтримати матір, що годує груддю!**

Зробіть так, щоб вона відчувала ваше схвалення, створюйте для неї спокійну безпечну атмосферу. Особливо ваша підтримка важлива для мам, які відмовилися, перервали або завершили годування, але намагаються відновити його, щоб забезпечити малюкові максимальний захист. Заохочуйте їх, пропонуйте допомогу, щоб звільнити час для годування. Допоможіть також забезпечити таким мамам нормальне харчування.



Зверніть увагу, що годувати груддю не можна тільки ВІЛ-позитивним жінкам, щоб уникнути передачі вірусу дитині.