



# ГРУДНЕ МОЛОКО — ОПТИМАЛЬНИЙ ЗАХИСТ ДЛЯ МАЛЮКА!

## 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».

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



### 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.

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

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



## 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.



Всесвітня організація  
охорони здоров'я  
Європейське регіональне бюро



МОЛОЧНЫЕ РЕКИ  
центр підтримки  
грудного вскармливания  
работаем  
с 2003 года

unicef