

## КОМУНІКАЦІЙНІ KARTA

### R15 Підтримка грудного вигодовування

До 6 місяців здорову дитину слід годувати лише грудьми. Пізніше ми вводимо інші продукти, але грудне вигодовування продовжуємо до 2 років.

Надважливо розпочати грудне вигодовування якнайшвидше після народження.

Мати годує грудьми стільки разів, скільки потрібно дитині. Чим більше разів вона прикладає до грудей, тим більше виробляється грудного молока.

Щоб грудне вигодовування було безболісним, а дитина отримувала достатньо молока, дуже важливо дотримуватися правильної техніки грудного вигодовування.

При можливості уникаємо давати пустушку дитині на грудному вигодовуванні; зціджене грудне молоко даємо не з пляшечки, а використовуємо ложку, кружку тощо.

Отримуємо інформацію про грудне вигодовування з надійних джерел ([www.kojeni.cz](http://www.kojeni.cz), [www.nzip.cz](http://www.nzip.cz), [www.szu.cz](http://www.szu.cz)).

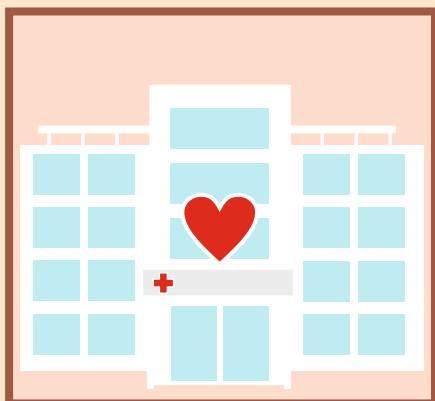
Більше порад щодо грудного вигодовування можна отримати від лікаря вашої дитини або кваліфікованого консультанта з лактації.

Під час грудного вигодовування жінка повинна дотримуватися здорового харчування та вживати 2,5 - 3 літри рідини на день (не рекомендовано каву та алкоголь).

Під час грудного вигодовування жінка приймає ліки тільки після консультації з лікарем. Не курить.

Ми підтримуємо прихильність жінок до грудного вигодовування, особливо в непрості періоди, коли грудне вигодовування спричиняє труднощі.

Для пологів жінка обирає пологовий будинок, який практикує дружнє ставлення до немовляти



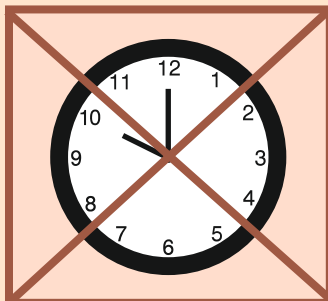
Грудне вигодовування починає впродовж перших 2-х годин після пологів



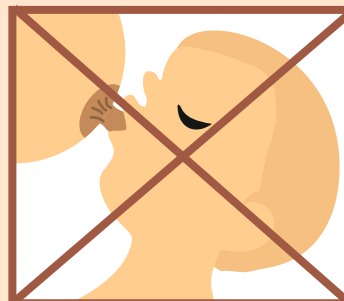
Мати постійно перебуває спільно з дитиною



Мати годує дитину за вимогою, а не за графіком



Під час годування дитина широко відкриває ротик, а не смоче лише сосок



Сім'я підтримує намагання матері годувати немовля грудьми



Будь-які проблеми з вигодовуванням можна вирішити з лікарем або з консультантом по лактації



Більше порад знайдете в онлайн кабінеті



Список пологових будинків, дружніх до немовляти:

<http://www.kojeni.cz/maminkam/bfh/seznam-bfh-nemocnic/>

Національна телефонна лінія підтримки грудного вигодовування:

261 082 424 (щодня з 8:00 до 13:00)

Список ліцензованих консультантів по лактації:

<http://www.kojeni.cz/maminkam/poradci/>

Он-лайн кабінет: <http://www.kojeni.cz/maminkam/poradna/>

