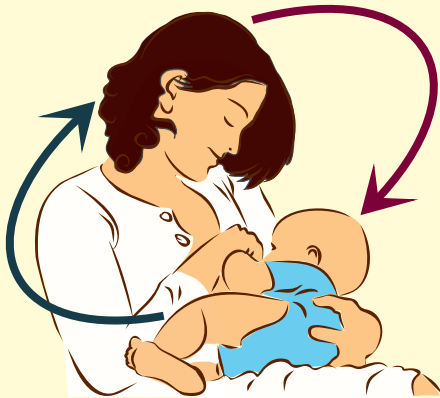


ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

Материнське молоко - це ідеальна їжа для малюка. Грудне вигодовування корисне і для матері. Воно зумовлює корисні миттєві і довготермінові ефекти для обох.



ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ - це добре, тому що

- ♥ зменшує післяпологову кровотечу
- ♥ зумовлює скорочення матки
- ♥ захищає від післяпологової депресії, зменшує ризик виникнення раку молочної залози
- ♥ зменшує ризик цукрового діабету, серцево-судинних захворювань, остеопорозу
- ♥ допомагає позбавитися надмірної ваги
- ♥ є дешевим, економічно вигідним, практичним

Для оптимального розвитку дитини рекомендується грудне вигодовування щонайменше 6 місяців.

Далі продовжувати годувати грудьми з поступовим введенням прикорму до 2-х річного віку дитини або у разі потреби продовжити.

ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ - це добре для дитини, тому що

- ♥ забезпечує малюка необхідними речовинами відповідно до віку
- ♥ забезпечує дитину антитілами, які захищають від інфекцій дихальних шляхів, сечовивідних шляхів, запалення середнього вуха, проносу
- ♥ запобігає виникненню цукрового діабету, ожиріння, алергії та синдрому дитячої раптової смерті
- ♥ знижує ризик виникнення аутоімунних захворювань, у тому числі хвороби Крона, лейкемії тощо
- ♥ у порівнянні зі штучним вигодовуванням, менше навантажує дитячі нирки
- ♥ покращує розвиток розумових функцій

В ПЕРІОД ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ МАТИ

курити



пити алкогольні напої



пити каву з кофеїном



вживати ліки без призначення лікаря



ОСНОВНІ ПОЗИ ПРИ ГРУДНОМУ ВИГОДОВУВАННІ

ПОЗА ТАНЦЮРИСТА

- ♥ зручна для недоношених дітей, які погано смокчуть груди
- ♥ немовля лежить на лікті матері, її друга рука підтримує груди



ПОЗА ДЛЯ ВСІХ

- ♥ голова лежить на згині руки матері
- ♥ передпліччям мати підпирає спину дитини
- ♥ другою рукою мати підтримує груди



БОКОВА ФУТБОЛЬНА ПІДТРИМКА

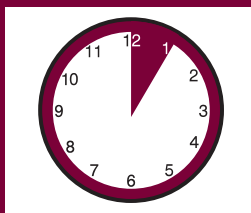
- ♥ зручна для жінок з великими грудьми, плоскими сосками, після кесаревого розтину
- ♥ немовля лежить на передпліччі матері, яка тією ж рукою підтримує плечі дитини



ПОЗА ЛЕЖАЧИ

- ♥ голова матері лежить на подушці на одному рівні з плечима
- ♥ жінка спирається на лікоть, руки знаходяться на рівні плеча

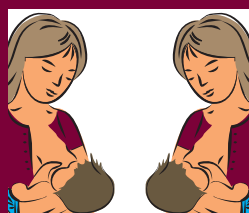
ПРАВИЛА ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ



Прикласти дитину до грудей впродовж першої години після пологів



Помийте руки перед годуванням



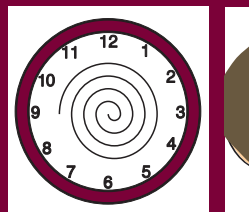
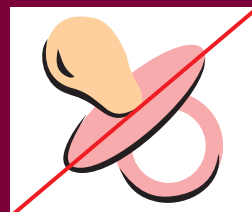
Спочатку прикладайте дитину до обидвох грудей



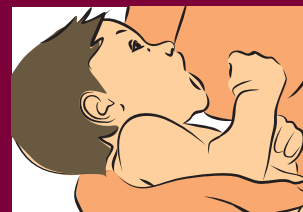
Годування має бути безболісним



Аби не пропав смоктальний рефлекс, не підгодовуйте дитину з пляшечки і не давайте дитині соску



Годуйте за запитом дитини



Дотримуйтеся техніки годування - підборіддя, щоки та ніс дитини торкаються грудей