

# Навіщо годувати грудьми?

## Тому що грудне молоко найкраще для дитини!

- Склад грудного молока змінюється відповідно до віку дитини, тому воно завжди містить саме ті поживні речовини, які їй потрібні.
- Грудне молоко містить білки - захист від інфекції дихальних та сечовивідних шляхів, інфекції середнього вуха або діареї.
- Грудне вигодовування - це профілактика діабету, ожиріння або алергії.
- Грудне вигодовування - нижчий ризик розвитку серйозних захворювань, напр, хвороби Крона, синдрому раптової дитячої смерті (СРДС).
- Грудне молоко створює менше навантаження на нирки дитини, ніж штучні суміші.
- Грудне вигодовування дає дитині відчуття безпеки, важливе для її правильного психологічного та інтелектуального розвитку.

## Тому що грудне вигодовування корисне і для мами!

- Зміцнює її стосунки з дитиною.
- Зменшує післяпологову кровотечу і захищає від післяпологової депресії.
- Знижує ризик діабету, остеопорозу, раку молочної залози та яєчників, а також хвороб серця і судин.
- Допомогає легше позбутися зайвих кілограмів, набраних під час вагітності.
- Допомогає заощадити гроші.

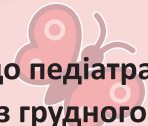
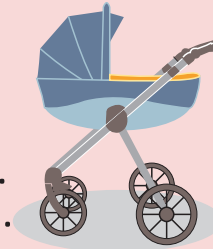
Допомогає немовлятам, матерям, сім'ям і, оскільки воно є екологічно чистим - нашому довкіллю.



## Що робити для підтримки грудного вигодовування?



- Поцікавтеся грудним вигодовуванням ще під час вагітності, наприклад, на курсах для вагітних
- Народжуйте в пологовому будинку, дружньому до дитини. Список на сайті: [www.kojeni.cz/maminkam/bfh/](http://www.kojeni.cz/maminkam/bfh/).
- Спробуйте вперше прикласти дитину до грудей якомога швидше після народження.
- Перебувайте з дитиною в одній палаті.
- Годуйте дитину відповідно до її потреб, а не за розкладом.
- Дотримуйтеся правильної техніки грудного вигодовування.
- Не давайте дитині соску.
- У разі розлуки з дитиною, напр., з медичних причин, зціджуйте грудне молоко, щоб не зменшити його вироблення.
- Якщо необхідно годувати дитину зцідженим молоком, то це робити не з пляшечки, а за допомогою шприца, ложки, чашки тощо.
- Не відмовлятися від годування груддю у разі виникнення скарг на здоров'я. Зверніться до педіатра або сертифікованого фахівця з лактації. Зателефонуйте на Національну лінію допомоги з грудного вигодовування або консультанта з лактації (список на сайті: [www.kojeni.cz/maminkam/poradci](http://www.kojeni.cz/maminkam/poradci)).



Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я, Міністерства охорони здоров'я Чеської Республіки та інших професійних установ рекомендують годувати дитину виключно грудним молоком впродовж перших 6 місяців життя і продовжувати грудне вигодовування, поки дитині не виповниться 2 роки або більше.