

Щоб було зручно годувати:

- малюк повинен лежати обличчям до грудей так, щоб голова, плечі і тільце знаходилися на одній прямій лінії;
- його ніс або верхня губа повинні знаходитися прямо навпроти соска;
- він повинен легко діставати до грудей, щоб йому не доводилося витягуватися або згинатися;
- пам'ятайте: слід дитину підносити до грудей, а не груди до дитини.

Животик - до мами

Сосок - до носика

Дитина до грудей, а не груди - до дитини

- Мама, якщо годує сидячи, сидить рівно, не нахиляючись вперед і не горблячись;
- потилиця дитини має бути вільною. Підтримуйте дитину під спинку, але не за потилицю.
- бажано, щоб між мамою і дитиною була мінімальна кількість одягу. Контакт шкіра-до-шкірі дуже корисний і важливий для дитини і мами, зокрема, він сприяє виробленню молока.

Під час грудного вигодовування більшість проблем виникає через наступні помилки:

- Роздільне перебування матері і дитини після пологів
- Відстрочка першого годування
- Неправильне прикладання до грудей
- Обмеження частоти та тривалості годування, годування за режимом
- Якщо до першого годування груддю дитині даються інші напої або суміш
- Дитину догодовують штучним харчуванням
- У проміжках між годуваннями дитині дають звичайну воду або «чай»
- Використання накладок для сосків, сосок і пустушок
- Необґрунтовані зціджування

Біль в сосках, тріщини, застій молока, мастит, всього цього можна уникнути, якщо слідувати всім правилам грудного вигодовування.

Якщо у вас виникли проблеми, або є якісь сумніви з питань грудного вигодовування, зверніться за допомогою до нашого центру.

**Київський міський моніторинговий центр
підтримки грудного вигодовування**

**м. Київ, вул. Трошчанецька 8д,
каб. 416 та 426
044 560 71 97
www.facebook.com/kievgv**



**Київський міський моніторинговий
центр підтримки грудного
вигодовування**

**Успішне грудне
вигодовування**

**Поради майбутнім
мамам**

**Телефон для
звернень
044 560 71 97**

Шановні майбутні батьки!

Найбільше ваше бажання — абсолютно природне бажання будь-кого з батьків — аби ваша дитина виросла здоровою, фізично витривалою та розумною. Повірте, грудне вигодовування сприяє цьому якомога ліпше. Адже грудне молоко — це те, що жінці дано самою природою. Ми дамо вам декілька порад, слідуючи яким ви зможете уникнути більшості проблем і годувати свого малюка успішно

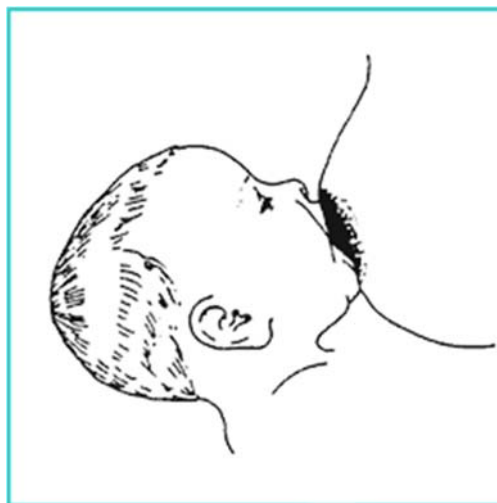
Рекомендації з успішного грудного вигодовування в пологовому будинку

- Прикладіть дитину до груді якомога раніше після пологів, бажано, в перші 30–60 хвилин
- Перебувайте в одній палаті з дитиною і вдень, і вночі
- Годуйте дитину на першу ж її вимогу
- Годуйте дитину не рідше, ніж 10–12 разів на добу
- Слідкуйте за правильним прикладанням до грудей
- Не обмежуйте тривалість смоктання груді
- Не давайте дитині суміш, воду або інший напій
- Обов'язково годуйте дитину вночі
- Не давайте дитині пустышку, пляшечку з соскою та уникайте використання накладок на грудь

Правильне прикладання дитини до грудей

Завдяки належному прикладанню до груді мамі не боляче годувати і дитина активно смокче грудь. Саме таке прикладання є профілактикою будь-яких проблем з годуванням, зокрема, застою молока або тріщин. До того ж у мамі виробляється рівно стільки молока, скільки потрібно її малюку і він гарно росте.

Ознаки правильного прикладання



- ротик широко відкритий та захоплює ареолу, над верхньою губою можна побачити більшу ділянку, ніж під нижньою
- нижня губка відігнута назовні
- його підборіддя торкається грудей
- ритм його смоктання переходить від коротких рухів до довгих рухів з паузами

Пози для годування грудьми

«Колиска» «Перехресна колиска»



Лежачи



«З-під руки»

Годування двійні одночасно

