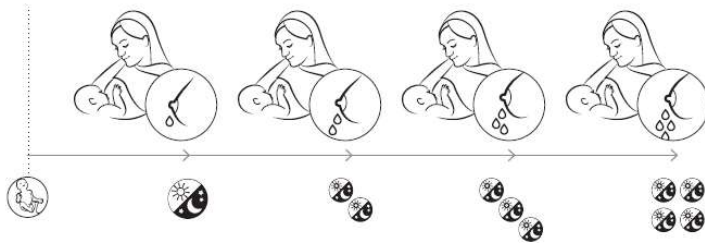


Годуйте грудьми і безпечним харчуванням у період кризи



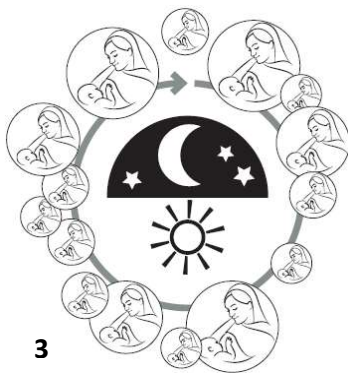
1

Починайте годувати ваше немовля грудьми з першу години його життя. У цей час не можна розділяти матір і дитину, між ними має відбутися тілесний контакт «шкіра до шкіри».



2

У перші дні життя ваше немовля отримує особливо цінне молозиво – перше молоко. Хоча кількість молозива, що виробляється, мала, та її достатньо для годування і забезпечення імунітету вашої дитини. На третій чи четвертий день молоко починає приходити більш рясно, і ви, ймовірно, відчуєте це наповнення як підвищену напруженість у ваших грудях.



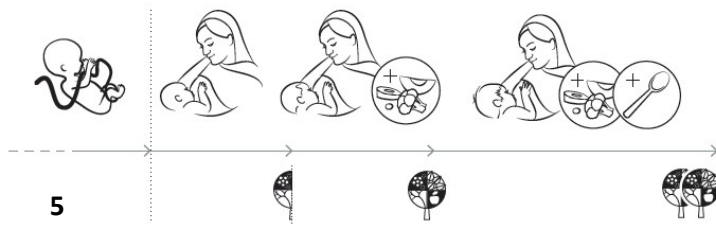
3

Часті прикладання, навіть вночі, гарантують адекватний приплив молока.

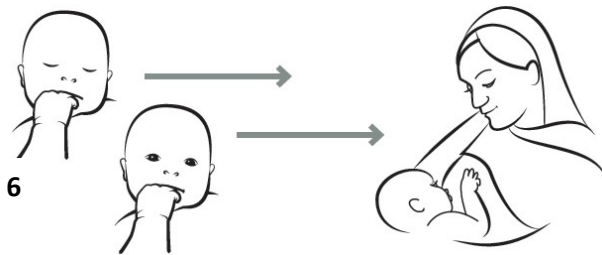


4

Приплив молока залежить від того, скільки молока дитина хоче насправді. Догодовування, допоювання, соски можуть порушити баланс в цій залежності і їх слід уникати.



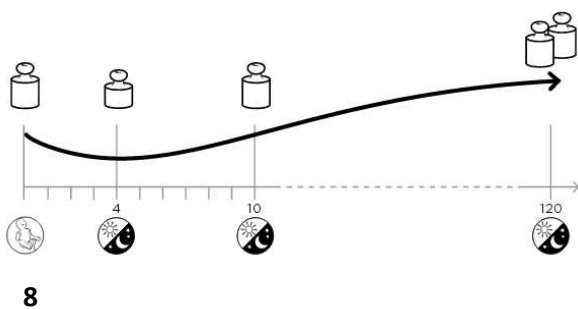
Грудне годування – це природне продовження вагітності. ВООЗ рекомендує протягом перших шести місяців годувати виключно грудьми, а після введення додаткового догодовування продовжувати годувати грудьми до 2 років і довше, по бажанню матері і дитини.



Немовлята показують своє бажання поїсти. Це може відбуватися навіть уві сні: вони стають неспокійними, роблять пошукові рухи головою, смоктальні звуки, відкривають рот, роблять смоктальні рухи і м'які звуки чи підносять ручки до рота. Плач є дуже пізнім знаком голоду.



Коли ви прикладаєте вашу дитину до груді, впевніться, що немовля широко відкриває ротик, присмоктується до груді і захоплює щонайбільше тканини молочної залози.



У перші кілька днів, більшість малюків втрачає частину своєї ваги. Ваше немовля отримує достатньо молока, коли він або вона повертається до своєї початкової ваги в 10 днів від народження, потім вага неухильно зростає. В 4 місяці більшість дітей подвоюють свою початкову вагу.

Ви можете знайти допомогу тут:

www.sus-baby.eu