

ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ: КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ



НОРМА ДОБОВОГО СПОЖИВАННЯ МОЛОКА ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ ВИКЛЮЧНО НА ГРУДНОМУ ВИГОДОВУВАННІ



1356 мл

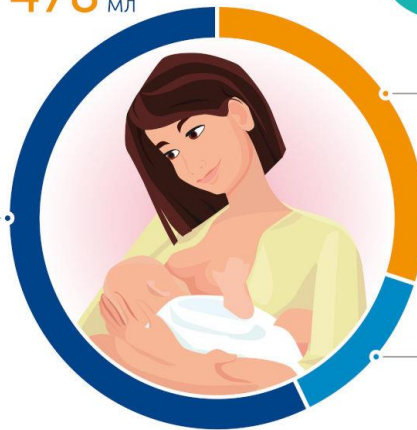
478 мл

СЕРЕДНЯ ЩОДЕННА НОРМА МОЛОКА

831 мл



755 мл



57%

користуються іноді однією, а іноді обома грудьми

30%

дітей харчуються виключно однією груддю

13%

дітей під час харчування користуються обома грудьми



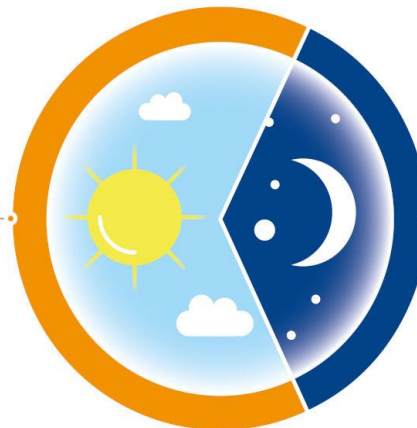
4 – 13 СЕАНСІВ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ НА ДЕНЬ



12 – 67 ХВИЛИН ДЛЯ ОДНОГО СЕАНСУ ВИГОДОВУВАННЯ



НІЧНЕ ГОДУВАННЯ ЦІЛКОМ НОРМАЛЬНО



64%

матусь годують грудьми в день та вночі

36%

немовлят не харчуються в нічний період

НА СМАК І ЗАПАХ ГРУДНОГО МОЛОКА ВПЛИВАЄ РАЦІОН МАТЕРІ

www.phc.org.ua



Грудне молоко містить тисячі різних інгредієнтів (білки, жири, вітаміни та мінерали), переважну більшість з яких не можна штучно відтворити.



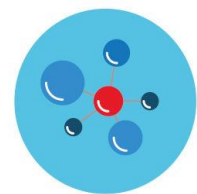
Містить більше **200** пробіотиків, які допомагають захищати кишечник від різних типів мікробів.



Здорове і регулярне харчування – один із кращих способів доглядати за собою і своєю дитиною. Головний принцип при складанні меню годуючої мами – притримуватись збалансованої дієти.



Містить приблизно **4%** жиру. Для прикладу, молоко тюленів і китів містить до 50% жиру.



Понад **1000** білків, які захищають від мікробів. Деякі з цих білків допомагають вбивати бактерії, а інші можуть виявляти патогени.

ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ Є ОДИМ З НАЙБІЛЬШ ЕФЕКТИВНИХ ШЛЯХІВ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я МАЛЮКІВ