

ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ –

один із найефективніших способів забезпечення гармонійного психофізичного розвитку малюка.

В Україні з 1 серпня стартує Всесвітній тиждень підтримки грудного вигодовування. Його щороку відзначають з 1 до 7 серпня. Майже 170 країн світу долучаються до заходів з підтримки та популяризації вигодовування немовлят материнським молоком.

Всесвітня організація охорони здоров'я і UNICEF рекомендують вперше прикладати до грудей та розпочинати годування впродовж першої години після пологів, а також продовжувати грудне вигодовування перші пів року життя дитини, й не давати малюкам інших харчових продуктів, рідини, у т.ч. води.

Грудне молоко повністю покриває потреби дитини в поживних речовинах протягом перших 6 місяців життя, тому розпочинати отримувати повноцінний безпечний прикорм діти мають із шестимісячного віку, залишаючись при цьому на грудному вигодовуванні до двох років і більше.

Чому грудне молоко так корисне для немовляти?

- ✓ Містить антитіла, що захищають малюків від найпоширеніших інфекційних хвороб, які є основними причинами дитячої смертності у світі.
- ✓ Має ідеальне співвідношення поживних речовин та мікроелементів, воно значно легше засвоюється, ніж штучна суміш.
- ✓ Грудне вигодовування зменшує ризик виникнення синдрому раптової дитячої смерті, а в довгостроковій перспективі знижує ризик появи зайвої ваги, виникнення цукрового діабету в дитячому віці.

Такий тип вигодовування корисний і для матері:

- ✓ Пришвидшує післяпологове відновлення.
- ✓ Знижує ризик виникнення діабету та серцево-судинних захворювань, раку молочної залози, яєчників.
- ✓ Забезпечує особливо близький зв'язок матері з немовлям.
- ✓ Допомогає витратити додаткові калорії (близько 300 калорій на день).
Що важливо знати для успішного налагодження грудного вигодовування?
- ✓ Немовлят треба годувати на вимогу, так часто, як вони цього потребують вдень і вночі.
- ✓ Краще відмовитися від пляшечки чи пустушки.
- ✓ Мамі необхідно якомога більше відпочивати, пити достатню кількість рідини, повноцінно та раціонально харчуватися й зосередитися на догляді за дитиною, за можливості делегувавши близьким хатні обов'язки.
- ✓ Після початку введення прикорму не варто зменшувати кількість грудного молока.
- ✓ Їжу варто подавати малечі в чашці чи ложечкою. Використання пляшечки може передчасно завершити грудне вигодовування.

