

КОРИСТЬ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

Грудне вигодовування має низку переваг **для здоров'я малюка**:

- Грудне молоко матері містить всі необхідні для розвитку та росту дитини поживні речовини та забезпечує повну потребу дитини в поживних речовинах протягом перших 6 місяців життя. З 6 до 12 місяців продовжує задовольняти щонайменше половину потреб дитини в поживних речовинах, а протягом другого року життя – покриває третину цих потреб.
- Грудне молоко матері – найбезпечніше джерело поживних речовин, вітамінів та енергії для малюка, якщо у матері немає медичних протипоказань для такого вигодовування.
- Грудне вигодовування забезпечує захист дитині від хвороб. Воно значно знижує ризик смерті внаслідок діареї, пневмонії та інших інфекційних захворювань, та може запобігти розвитку в малюка у майбутньому таких небезпечних хвороб як астма й діабет. Але звертаємо увагу, що грудне вигодовування не здатне захистити дитину від інфекцій, проти яких проводиться щеплення.
- Грудне вигодовування сприяє сенсорному та пізнавальному розвитку немовляти, закладає основу для подальшого інтелектуального розвитку.
- Грудне вигодовування для дитини – це також відчуття безпеки.

Водночас грудне вигодовування корисне і **для матері**:

- Може допомогти знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету 2 типу, раку яєчників та раку молочної залози.
- Знижує ризик розвитку післяродової депресії, посилює зв'язок матері та дитини.
- Дозволяє робити перерви між вагітностями – гормональний вплив часто викликає відсутність менструацій. Це природний (хоча і не 100% надійний) метод попередження вагітності, відомий як метод лактаційної аменореї.

Нагадаємо **ПРАВИЛА ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА КОМФОРТУ МАТЕРІ ТА МАЛЮКА** від Всесвітньої організації охорони здоров'я та ЮНІСЕФ:

- ✓ забезпечити контакт «шкіра до шкіри» та прикладати дитину до грудей матері якнайшвидше після народження немовляти;
- ✓ якнайшвидше почати грудне вигодовування, найкраще – протягом першої години життя дитини;
- ✓ забезпечити перебування матері та новонародженої дитини в одній палаті 24 години на добу, щоб матір змогла годувати дитину на вимогу (тобто так часто, як хоче дитина, вдень і вночі);
- ✓ забезпечити виключно грудне вигодовування протягом перших шести місяців з народження – немовлятам не слід давати жодних інших продуктів харчування, навіть воду;
- ✓ не використовувати жодних сумішей, пляшечок, сосок чи пустушок, якщо можливе виключно грудне вигодовування;
- ✓ поступово вводити прикорм, починаючи з шести місяців, але продовжувати грудне вигодовування до досягнення дитиною віку двох років і старше.