



## Мама, погодуй мене груддю!

«Годування груддю - це не засіб, що гарантує здоров'я вашій дитині, але є частиною самого здоров'я» - Карлос Гонзалес, педіатр

### Чому годування груддю?

Годування груддю - це вибір у бік здоров'я як дитини, так і матері. Вибір завжди особистий, але в той же час має важливість суспільного здоров'я.

Материнське молоко природно є ідеальним харчуванням, завжди підходящим для потреб дитини. Крім того воно практичне та економне.

### До якого віку годувати груддю?

Світова організація Здоров'я І UNICEF, Міністерство здоров'я Італії та дослідницькі союзи педіатрів рекомендують виключно тільки грудне годування як мінімум до віку 6 місяців і продовження годування груддю протягом усього періоду відлучення, приблизно до 2 років і більше, якщо дитина і мати цього бажають.

### Як годувати груддю?

Годування груддю має відбуватися за вимогою дитини, вдень і вночі, тому що тільки дитина знає, коли вона голодна або коли вона хоче пити. Засікати час при цьому немає необхідності. Тривалість годування визначає сама дитина.

Немовля задовольняє всі необхідні йому потреби через молоко: немає необхідності давати йому трав'яні чаї або воду, які наповнюють, але не живлять.

Необов'язково давати дитині обидві груді за раз, але важливо, щоб дитина спустошила гарненько одну грудь кожного разу.

### Чи достатньо молока для моєї дитини?

Продуктивність молочних залоз підлаштовується під потреби дитини, яка, смокчучи, стимулює груди виробляти потрібну кількість молока.

Періодично у дітей відбуваються «скачки зростання», впродовж яких збільшується їх потреба в молоці і як

наслідок вони смокчуть молоко більш інтенсивно, стимулюючи виробництво: для матері це може бути утомлююче, але в перебігу декількох днів груди адаптуються і все повертається в нормальне русло.

Якщо груди не набрякли і не втрачають краплі молока, це означає, що груди підлаштувалися і виробляють потрібну дитині кількість молока, а не те, що молока недостатньо.

Кожна дитина унікальна у своїх потребах. Не потрібно порівнювати її з іншими дітьми.

Прихильність, контакт, розрада - такі ж важливі потреби для дитини, як і харчування. Грудь - це не тільки харчування. Ви не балуєте вашої дитини!

Якщо виникнуть труднощі, до кого я можу звернутися?

Годування груддю не повинно бути болючим. Якщо у вас виникне почервоніння, больові відчуття, температура або який-небудь сумнів, звертайтеся в Консультаційний центр у вашій місцевості або госпіталь Beauregard, який, якщо необхідно, пропонує також міжкультурне посередництво.

Мережа підтримки "Алло Мама" - це група мам, котрі організують зустрічі раз на місяць, обмінюються інформацією та порадами в Facebook і пропонує можливість в телефонному режимі отримати відповіді на питання інших мам.

Ніякий ваш сумнів не є банальним, кожна мама і кожна дитина важливі. Ви не одні, просіть допомоги!

Чим може допомогти моя сім'я?

Для гарного початку годування груддю, мамі та дитині повинні бути надані умови, що сприяють їм пізнати один одного і навчитися взаємодіяти. Батько та інші члени родини можуть допомогти їм, залишаючи їм їх ексклюзивний простір, уникаючи критики і втручання і пропонуючи допомогу в практичних справах.

Природа наділила нас даром народжувати і годувати грудьми наших дітей і дала нашим дітям здатність ставити нас до відома про свої потреби.

Нам не потрібно ні сумніватися в цій можливості, ні дозволити оточуючим зробити це. Ми рішуче відкидаємо критику і просимо про допомогу, коли це необхідно.

