

1. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує виключно грудне вигодовування протягом перших 6 місяців життя. У віці 6 місяців слід вводити прикорм, такий як фруктове та овочеве пюре, як додаток до грудного вигодовування, що триває до 2-річного віку і далі. Крім того:



- ✓ грудне вигодовування слід почати протягом першої години після народження
- ✓ годувати дитину грудьми потрібно «на вимогу» - так часто, як просить дитина, вдень і вночі
- ✓ слід уникати використання пляшечок та пустушок.

2. Грудне молоко - ідеальне харчування для новонароджених та немовлят. Воно забезпечує усіма поживними речовинами, які потребує дитина для повноцінного розвитку. Грудне молоко містить антитіла, які захищають від багатьох захворювань, зокрема діареї та пневмонії, які є основними причинами дитячої смертності в усьому світі.

3. При грудному вигодовуванні у жінки зменшується ризик захворіти на рак молочної залози та яєчників, діабет 2 типу та післяпологову депресію.

4. Грудне вигодовування є надійним підґрунтям для гармонійного розвитку та міцного здоров'я у майбутньому. Підлітки та дорослі, які отримували грудне молоко, менш ймовірно страждатимуть від надмірної ваги або ожиріння у

майбутньому. Вони рідше хворіють на цукровий діабет 2 типу та показують кращі результати у тестах на рівень інтелектуального розвитку.

5. Дитяча суміш не містить антитіл, які є у грудному молоці, тому не може бути повноцінною альтернативою. Існують ризики присутності бактерій у суміші, коли вона приготована неналежним чином - із використанням небезпечної води або нестерилізованого посуду. Якщо часто використовувати суміші, то повернення до грудного вигодовування може бути неможливим через зменшення кількості грудного молока.

6. ВІЛ-позитивна мати може передавати інфекцію своєму немовляті під час вагітності, пологів та грудного вигодовування. Проте, терапія антиретровірусними (АРВ) препаратами знижує ризики передачі інфекції. ВІЛ-позитивна мати, яка годує грудьми, повинна отримувати АРВ-препарати.

7. Міжнародне зведення правил про збут замінників грудного молока було прийнято 1981 року. Згідно з ним, інформація про переваги грудного вигодовування і ризики замінників для здоров'я має розміщуватися на всіх етикетках дитячих сумішей. Безкоштовні зразки замінників не повинні поширюватися безкоштовно серед вагітних жінок, матерів або членів їхніх сімей, а також серед медичних працівників у закладах охорони здоров'я.

8. На початку важливого шляху грудного вигодовування свого немовляти жінка часто стикається з труднощами. Такі

методи, як перебування матері і дитини в різних палатах, використання палат для новонароджених і прикорм дитячими сумішами в дійсності ускладнюють процес грудного вигодовування. Медичні працівники повинні допомагати жінці та заохочувати її до годування грудьми.

9. Багато жінок, які повертаються на роботу, частково або повністю відмовляються від грудного вигодовування через брак часу, відсутність умов для годування та зберігання молока. Аби продовжувати грудне вигодовування, матерям необхідно забезпечити сприятливі умови, такі як: безпечне і чисте місце для годування дитини на роботі або неподалік, оплачувана декретна відпустка, неповний робочий день, ясла за місцем роботи, місця для зціджування і зберігання грудного молока і перерви для грудного вигодовування.

10. Для задоволення потреб дитини у віці шести місяців, слід вводити овочеві та фруктові пюре, на додаток до грудного вигодовування:

- ✓ При введенні прикорму не слід зменшувати кількість грудного молока.
- ✓ Їжу варто давати у чашці чи ложці, а не у пляшечці.
- ✓ Їжа повинна бути чистою і безпечною.
- ✓ Дитині потрібен якийсь час, щоб навчитися їсти тверду їжу.

Шановні батьки, зробіть найкращий вибір для свого малюка – грудне вигодовування, яке дасть гарний старт у його житті. Адже, саме цього ми всі хочемо для наших дітей!

10 ФАКТІВ ПРО ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

