

ЗБЕРЕЖІТЬ ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

ВАЖЛИВО ЯК НІКОЛИ

ЗАРАДИ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Грудне молоко повністю задовольняє потреби маляти в їжі та рідині до шести місяців, а також зміцнює імунітет дитини. Крім того, воно є найзручнішим та найбезпечнішим способом годувати маля.

ЗАРАДИ СПОКОЮ ДИТИНИ

Немовлятам важливо мати фізичний контакт із матір'ю. Ви, ваше тепло й ваше молоко — це острівце стабільності, безпеки та спокою для дитини. Експерти рекомендують годувати маля не за графіком, а на вимогу: так часто, як дитина бажає. Але не рідше восьми разів на добу.

ЗАРАДИ ВАС САМИХ

Годування грудьми корисне й для матері: воно знижує ризик виникнення серцево-судинних захворювань, діабету II типу, раку грудей та інших хвороб.

ЗАРАДИ ГІГІЄНИ

Годуючи грудьми, ви уникнете проблем з пошуками необхідного дитячого харчування, миттям і стерилізацією посуду. Грудне молоко завжди стерильне, свіже, правильної температури, екологічне і до того ж безкоштовне.

СТРЕС? ПРОДОВЖУЙТЕ ГОДУВАТИ

Стрес не впливає на якість молока і може лише тимчасово знизити лактацію. У такому разі прикладайте дитину до грудей якомога частіше: це збільшує кількість молока. Якщо у вас є грудне молоко, не починайте давати дитині пустушку, пляшку чи суміш.



**ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО
ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ
ПІД ЧАС ВІЙНИ**

