



Рекомендації по хорошому старту грудного вигодовування:

1. Приклади дитинку відразу до грудей, як тільки народився. Так як після 2 годин, з часу пологів, малюк вже засне і його інтерес зменшиться, а зивкання до мами ослабне.
2. Перше молоко з грудей називається "молозиво", це "рідке золото" містить всі поживні речовини для перших днів життя малюка і надає всі необхідні елементи для його імунної системи. Новонароджена дитина народжується зі шлунком розміром в кульку, тому молозиво дуже концентроване і виділяється в маленькій кількості. З поживної точки зору цього достатньо твоєму малюкові.
3. Годуй грудьми за запитом малюка. Пропонуй груди малюкові кожен раз, як тільки бачиш його інтерес, не чекай поки заплаче. Протягом перших тижнів немовля смочче груди 10-12 разів на день. Новонароджені поки що не розуміють розпорядку дня.
4. Нехай малюк сам зупинить процес, як тільки повністю звільнить груди і висмокче молоко з належним вмістом жирів.
5. Уникай використання сосок-пустушок, насадок для грудей, пляшечок. Вони збивають з пантелику при всмоктуванні, зменшують прийоми грудного годування і негативно впливають на появу молока.
6. Не давай іншої рідини, крім грудного молока, яким зможеш по-справжньому нагодувати, наповнивши шлунок малюка і зменшити його апетит.
7. Спостерігай за позою і за прикладанням малюка до грудей, якщо треба поправляй під час годування. Пам'ятай, годування не приносить болю, в іншому разі запитай допомоги.
8. Запам'ятай, твої груди заспокоюють багато потреб дитини, не тільки голод. При годуванні малюк знаходить спокій і сон. А також тільки зміцнюються материнські узи з малюком.
9. Тримай контакт з малюком з найперших хвилин народження. Це допоможе тобі дізнатися краще його потреби і додасть впевненості.
10. Знайди свій спокій і розслаблення, інші справи можуть почекати. Відпочивай разом з малюком, щоб передати йому свій спокій. Слухай себе і слухай свою дитину.