

Починаємо годувати грудьми:

5 порад щодо грудного вигодовування



1

Ваш малюк показує, що він хоче їсти, наприклад, коли він рухає головою в пошуках їжі, чмокає губами, підносить руку до рота або смочить палець. Він здається все більш неспокійним. Якщо ваша дитина плаче, спробуйте спочатку заспокоїти її. Це полегшує процес грудного вигодовування.

Дізнайтеся більше: gesund-ins-leben.de/hungerzeichen



2

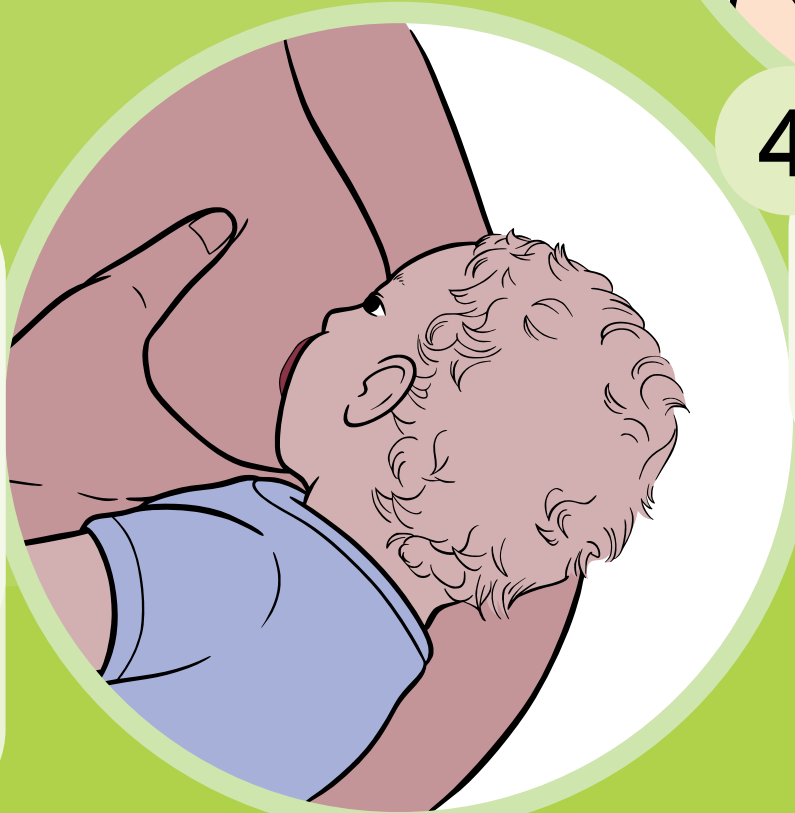
Зробіть так, щоб вам було зручно годувати грудьми. Особливо в перші кілька днів і тижнів багатьом зручно **годувати грудьми, лежачи на спині**.

Більше інформації: gesund-ins-leben.de/stillpositionen



3

Піднесіть дитину до своїх грудей, підтримуючи її під спиною. Тіло дитини поверніть до себе, а ніс наближайте до соска. Зачекайте, поки ваша дитина **широко відкриє рот**, ніби позіхаючи. Потім вона захопить більшу частину ареоли. Це допоможе зберегти ваші соски, а дитина зможе добре пити.



4

Якщо це допоможе, ви можете формувати і підтримувати груди: великим пальцем зверху, пальцями знизу, залишаючи достатньо місця між ними і ареолою.

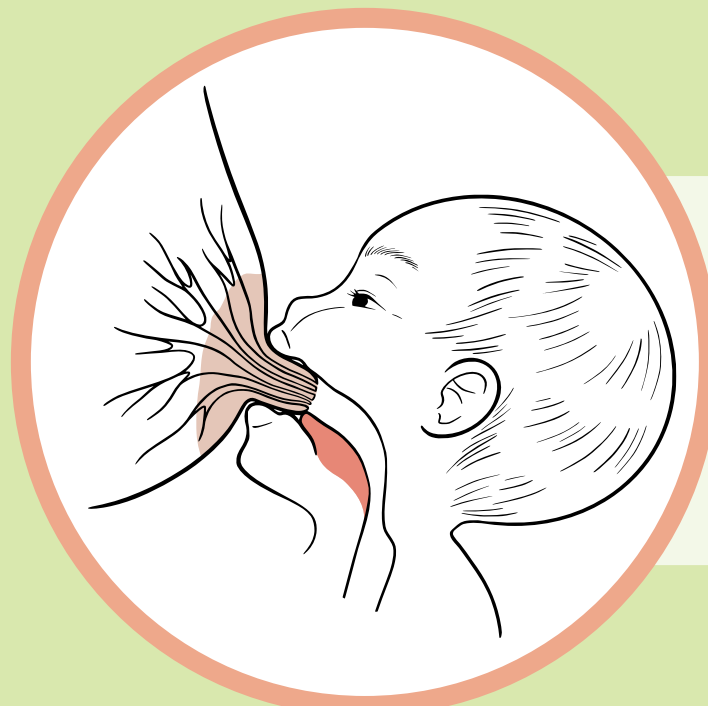
5

У вас щось болить або відчувається дискомфорт? Тоді обережно просуньте мізинець у куточок рота дитини, щоб вона відпустила груди. Тепер можна почати знову. Якщо біль зберігається, негайно зверніться за консультацією.

Більше інформації: gesund-ins-leben.de/anlegen



Чудово: Немовля тримає сосок і більшу частину ареоли в роті. Його підборіддя торкається грудей. Нижня губа вивернута назовні.



Несприятливо: Немовля смочить лише сосок, а його рот лише злегка відкритий. Через це сосок швидко почне боліти.



Якщо у вас виникли запитання щодо грудного вигодовування або ви відчуваєте невпевненість, ваша акушерка або консультант з грудного вигодовування з радістю вам допоможуть.



Основи грудного вигодовування — практична інформація та підтримка для батьків

Базові знання про грудне вигодовування призначені для всіх, хто обмінюється інформацією про грудне вигодовування. Ця книга призначена для всіх, хто працює з сім'ями професійно або на громадських засадах і регулярно або навіть випадково стикається з питаннями грудного вигодовування. Вона надає якісні базові знання про грудне вигодовування, а також практичні поради щодо поширених ситуацій грудного вигодовування та годування немовлят, особливо в перші місяці життя.



Номер артикулу: 0185



Номер артикулу: 0180

Як проводити грудне вигодовування? — Поради щодо грудного вигодовування

Як дізнатися, що моя дитина голодна? Чи вистачає мого молока? Попередньо протестований інформаційний комікс (відривний блокнот з 50 однаковими інформаційними коміксами) призначений для консультування матерів, які годують грудьми, одразу після пологів. У ньому матерям надається дев'ять щоденних порад щодо грудного вигодовування, які допоможуть їм покращити свої навички. Чим більше мати впевнена в собі, тим впевненіше вона ставиться до грудного вигодовування і тим краще воно відбувається.



Починаємо годувати грудьми: 5 порад щодо грудного вигодовування



Вихідні дані

0723/2024
Видавництво
Федеральне відомство сільського господарства та продовольства (BLE)
Президентка: доктор Маргарета Бюнінг-Фезель (Margareta Büning-Fesel)
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
ble.de_bzfe.de
Редакція
Андреа Феннер (Andrea Fenner),
Едінбург
Андреа Корнблум (Andrea Kornblum), BLE
Ханна Сеул (Hannah Seul), BLE
Ілюстрації немовлят
Шлітська ілюстрація, Бонн
Графіка
Лена Асманн (Lena Aßmann), Liquid
Impressions KG

Друк
Kern GmbH
In der Kolling 120
66450 Bexbach
Цей продукт було виготовлено в процесі друку з використанням фарб, виготовлених з відновлюваної сировини в друкарні, сертифікованій EMAS.
Папір виготовлений зі 100% переробленого паперу.
Мережа «Gesund ins Leben» є частиною ініціативи «IN FORM» і діє на базі Федерального центру харчування (BZfE).
gesund-ins-leben.de



Цей текст та ілюстрації опубліковані за ліцензією Creative Commons «CC BY-NC-ND 4.0 — Зазначення авторства — Некомерційне використання — Без обробки 4.0 Міжнародна». Ліцензійну угоду можна знайти за посиланням: creativecommons.org
Цей носій інформації (номер артикулу 0723) можна замовити на ble-medien-service.de.

BLE 2024

Плакати