



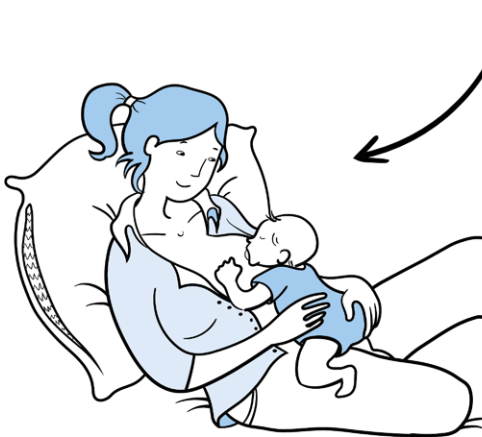
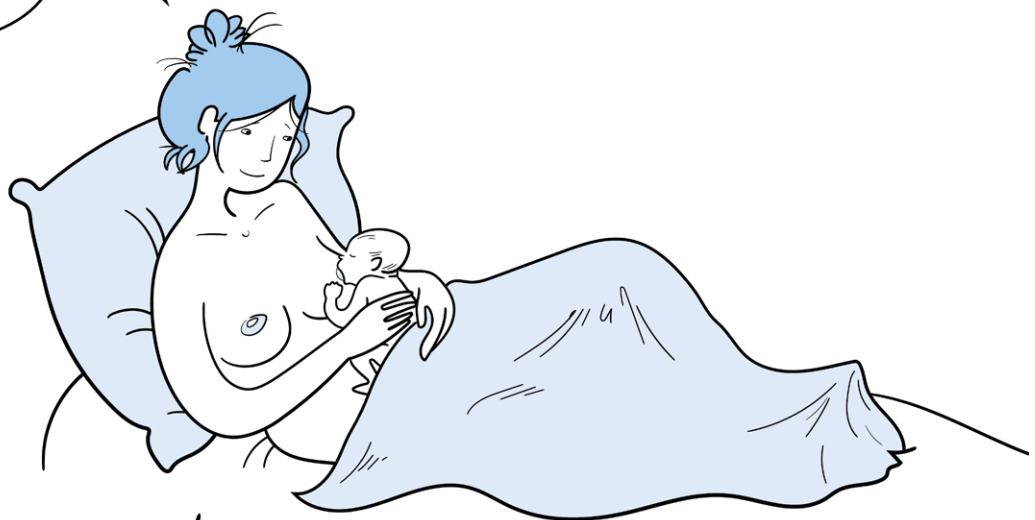
# Інфо-комікс

## Грудне вигодовування перших тижнів

### Початок вигодовування

В перші години по народженню більшість немовлят досить активні. Твоє немовля, по можливості, має залишатись з тобою в тілесному контакті. Ти можеш його одразу ж кормити.

Сядь для цього, зручно опершись спиною. Власна вага забезпечить немовляті міцну хватку. Воно почне шукати і саме знайде груди, всмокче і питиме перше найпоживніше молоко – молозиво.



Перші тижні найкраще положення, в якому немовляті зручно пити, коли воно лежить животиком на животі. В такому положенні легко досягаються соски і глибоко охоплюються ротиком. При цьому тобі не боляче, ти розслаблена відкинута назад на подушку і твоя дитина може нормально ковтати.

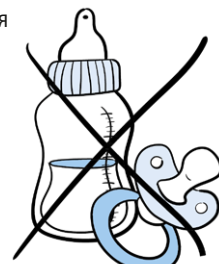
Молозиво – це енергетичний напій: містить всі необхідні для немовляти поживні речовини і посилює її імунітет. Протягом декількох днів молоко змінюється, воно прибуває рясніше і налагоджується під потребу немоліати.

## Як утворюється молоко?

Кожного разу, коли немовля смочче груди, побуджуються гормони, які продукують молоко і дають можливість йому текти. Дозволь немовляті багато пити, тоді і молока продукуватиметься більше. Безперервні ласки та спокій допомагають побудженню гормону.

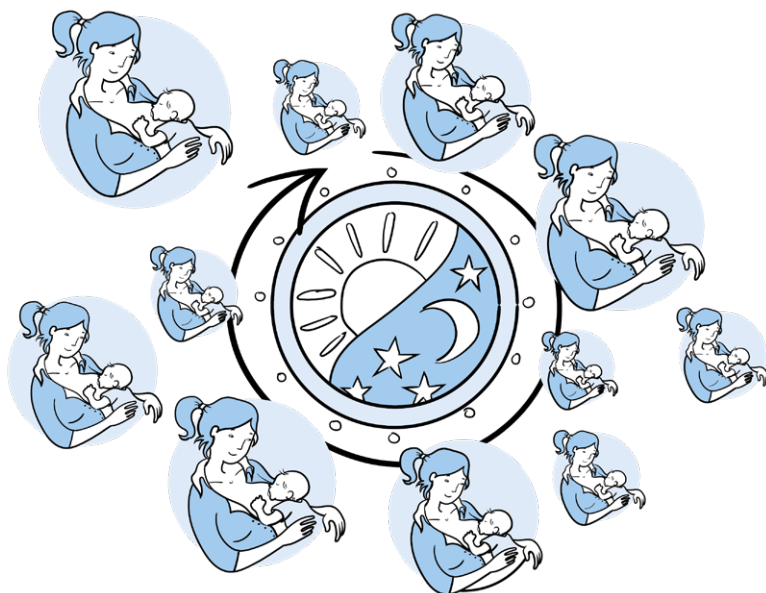


Якщо немовля смочче соску або пляшечку, то воно менше п'є з грудей, відповідно менше продукується молока. Уникай штучних сосок, особливо в перші тижні.



## Коли мені годувати?

Тут тобі підскаже немовля: воно шукатиме, смокатиме, чмокатице і буде поводитись неспокійно. Можеш тут же приступати до годування. Плач — це вже дуже пізній сигнал. Якщо ти приступиш до годування одразу після перших сигналів — твоя дитина заручиться довірою та безпекою. Коли твої груди набухші, можеш також покормити немовля.



## Як часто годувати?

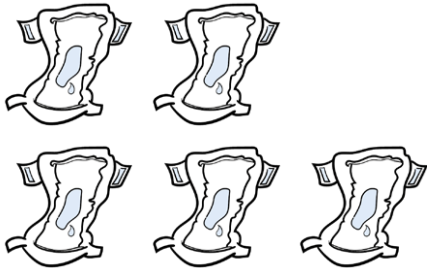
Годуй немовля часто, за вимогою, вдень і вночі. Шлунок немовляти маленький і молоко перетравлюється швидко, тому і п'є воно часто. Воно може пити з однієї або обох грудей, або з обох грудей — ругулюй так, щоб вам обом підходило. Не існує мінімальних інтервалів, також певний режим не доцільний.



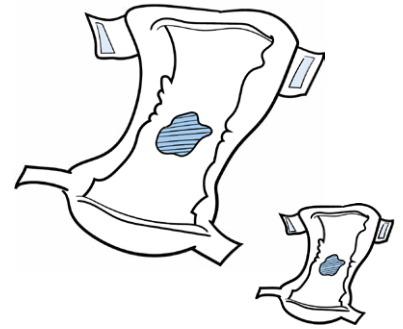
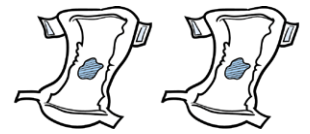
## Чи достатньо молока отримує немовля?

Вага немовляти з народження до третього-четвертого місяця має подвоїтись.





Підгузники стануть для тебе зворотнім зв'язком: починаючи з третього-четвертого дня по народженню, перші тижні немовля матиме стул мінімум тричі на добу і до п'яти-шести разів мочеспускання. Старше немовля може мати стул від декількох разів на добу до одного разу в 14 днів (та рідше).



## Чи повинна я дотримуватись обмежень в харчуванні?

Ти можеш їсти все, чого тобі хочеться. Пий наскільки потребує твоя спрага. Тобі не потрібні спеціальні продукти харчування чи напої.



## Як ми проводимо ніч?

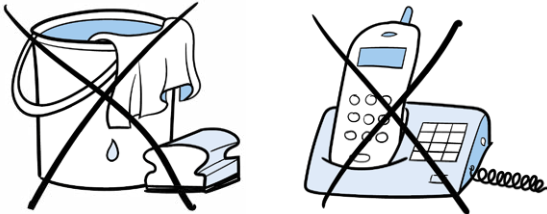
Більшість немовлят вночі часто п'ють молоко. Знайди для цього випадку рішення як спати, таке, яке підходить вашій сім'ї. Якщо немовля спить з тобою, звертай увагу на наступне:

- -в приміщенні не повинні смалити
- -не висока температура, відсутність перегріву
- -твердий матрац, захищені від падіння сторони ліжка, ніяких зайвих подушок чи шнурків
- -твое немовля народилось доношеним
- -ти кормиш його на вимогу як вдень, так і вночі
- -воно лежить переважно на спині та біля мами
- -ніяких слідів вживання алкоголю або парів медикаментів

## Допоможіть! Я безпорадна.

Доглядати за немовлям — це робота цілодобова. Як осилити все. Для налагодження годування в нагоді стане тихий післяпологовий тиждень.

Ти можеш прийняти допомогу по приготуванню їжі. Відключи по можливості телефон, скасуй зустрічі, відклади домашні справи на пізніше, перенеси відвідини.

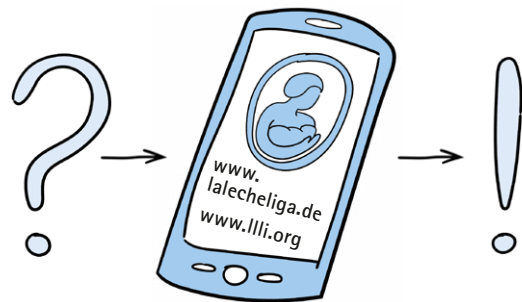


## Запитання, невпевненість, проблеми?

Твій порадник від LLL по грудному вигодовуванню на відстані одного клацання мишкою або одного дзвінка. Тобі допоможуть з радістю

## Поступово звикати

Твій партнер, твоя родина, друзі — це твоя опора, коли ти годуєш немовля. Невпевненість та виснаженість знаходяться поруч з радістю та щастям. Оточуй себе людьми, які тебе підбадьорять та допоможуть знайти власний шлях. Батьки являються найкращими експертами для своїх немовлят.



La Leche Liga пропонує тобі інформацію про вигодовування та материнству в цілому. Наші порадики вислухають тебе та допоможуть знайти рішення з проблем вигодовування. Навіть коли з вигодовуванням у тебе все налагоджено, ласкаво просимо до La Leche Liga для обміну порадами.

Найближчий LLLпорадник на відстані телефонного дзвінка або клацання мишки. Кожен LLL порадики це така ж мама, як і ти, і годувала сама своїх малюків.

Вона розуміється з будь якого питання і завдяки своїй освіченості професійно супроводжуватиме тебе порадами по вигодовуванню.

В LLL групі по вигодовуванню ти матимеш контакт з іншими мамами немовлят і можеш поділитись досвідом. Вільно, інформаційно та зручно.

Порадики по грудному вигодовуванню та групу по вигодовуванню поблизу знайдеш за адресою [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de) · [www.llli.org](http://www.llli.org)