

Привіт, мамо,

В цей складний час хочемо запропонувати допомогу тобі і твоїй дитині. Грудне вигодовування є одним з найкращих способів, яким ти можеш турбуватися про свого малюка. Воно дарує не тільки їжу, захист від інфекційних хвороб, але й емоційне заспокоєння, яке зараз дуже важливе для вас обох.

Хочемо тебе спонукати:

- попросити оточуючих розуміння, щоб ти могла створити спокійне середовище аби накормити малюка, чи зцідити молоко (якщо це потрібно);
- несоромитися попросити додаткової порції їжі чи води.

Рекомендуємо дитину годувати на вимогу:

- настільки часто, наскільки дитина бажає, але не рідше, як 8-12 разів на добу;
- настільки тривало, наскільки дитина бажає;
- не починати давати дитині пустушку, бутілочку, чи суміш, якщо ти не робила цього раніше;

Часте прикладання дитини до грудей забезпечує вироблення необхідної кількості грудного молока.

Якщо твоя дитина не може смоктати груди, або ти є окремо від дитини, рекомендуємо:

- зціджувати молоко руками настільки часто, наскільки часто би їла дитина, але не рідше, ніж 8 разів на добу;
- перед зціджуванням молока помий руки з мілом;
- молоко зціджуй в чисту посудину;
- накорми молоком дитину, сприятливим способом для грудного вигодовування (інпр. ложечкою, зі стаканчика).

Якщо ти не можеш кормити грудьми і тобі Потрібні поради що до годування сумішшю, звертайся до спеціалістів по догляду за здоров'ям, котрі тут працюють, щоб вони навчили, як потрібно приготувати суміш, забезпечити чистоту посудини.

Бажаємо тобі спокою,

Литовська асоціація лактації і консультантів з грудного вигодовування
La Leche liga Lietuva
Асоціація акушерів Литви
Асоціація "Союз ініціатив підтримуючих материнство"

ЯКЩО ТОБІ ПОТРІБНА ДОДАТКОВА ДОПОМОГА В ГРУДНОМУ ВИГОДОВУВАННІ І/АБО ЗЦІЖДУВАННІ МОЛОКА, СКОРИСТАЙСЯ:



www.lalak.lt



[La Leche lyga Lietuva](http://www.lllietuva.eu)

www.lllietuva.eu



www.pradzia.org



La Leche lyga Lietuva



Lietuvos Akušeriu sąjunga



La Leche lyga Lietuva



Lietuvos Akušeriu sąjunga