



**Бо вагітність та грудне  
вигодовування надзвичайно  
цінні та важливі**

Інформація та поради щодо  
грудного вигодовування

**BEBA Family**   
[www.bebafamily.de](http://www.bebafamily.de)



# Грудне вигодовування: материнське молоко – диво природи

Ідеальне для малюка  
з перших днів життя



Дізнатися  
більше:



## Склад грудного молока:

**Білок** бере участь у незліченних процесах в організмі людини. Грудне молоко є ідеальним джерелом білка для вашої дитини.

Дізнатися  
більше:



**Олігосахариди грудного молока (НМО)** є третім за кількістю компонентом, і саме вони захищають дитину багатьма способами.

Дізнатися  
більше:



**Молочні жири / ліпіди:** грудне молоко містить довголанцюгові ненасичені жирні кислоти: арахідонову (АРА) та докозагексаєнову (ДГК).

**Лактоза** є основним компонентом грудного молока.

# Грудне вигодовування найкраще для вашого малюка

Не поспішайте і знайдіть тихе місце. Порадьтеся з акушеркою на початку. Вона покаже, як правильно прикладати дитину до грудей, і допоможе вам у разі виникнення проблем із грудним вигодовуванням.

Дізнатися  
більше:



## Все під контролем?

Як мама ви багато чого робите інтуїтивно правильно, коли годуєте грудьми. Напевно, ви з малюком уже пристосувались одне до одного. Але оскільки грудне вигодовування іноді може займати досить багато часу, і навіть найсильніші руки в якийсь момент втомлюються, пропонуємо кілька практичних порад, як знайти оптимальну і дійсно розслаблену позу для грудного вигодовування:

### Поза «з-під руки»

Покладіть дитину збоку, поверніть животиком до свого стегна. Його голівка повинна бути на рівні вашого пупка, а ніжки спрямовані назад. Тепер обережно спрямуйте рукою голову дитини до своїх грудей і підтримайте її за потилицю.



### Поза «колиска»

Голова дитини знаходиться на згині вашої руки, а її ручка на вашій талії. Притримуйте стегно дитини рукою. Повільно піднімайте руку, щоб наблизити обличчя дитини до ваших грудей.



### Правильне положення

Ви лежите навпроти дитини на зручній поверхні. Рот малюка знаходиться на одному рівні з вашим соском. Обережно змінюйте положення, поки дитина не знайде сосок і не почне смоктати.





## Грудне вигодовування після кесаревого розтину

Неушкоджена мікрофлора кишківника дуже важлива для оптимального імунного захисту вашого малюка. Порівняно з кишківником дитини, яка народилася природнім шляхом, кишківник дитини, яка народилася шляхом кесаревого розтину, ще недостатньо заселений корисними молочнокислими культурами, оскільки ця колонізація відбувається переважно в родових шляхах.

У цьому випадку грудне вигодовування є ще більш важливим. Це пов'язано з тим, що грудне молоко забезпечує дитину всім необхідним для формування здорової мікрофлори кишківника в перші дні після народження.

**Важливо знати:** молочнокислі культури, такі як *B. infantis*, *B. lactis* або *L. reuteri*, можуть підтримувати кишкову флору в розвитку її функціональної активності.

## Грудне вигодовування недоношених дітей

Смоктання грудей важко дається кожній дитині на перших порах. Чи є недоношена дитина достатньо сильною, щоб безперервно і в достатньому обсязі смоктати груди, залежить, перш за все, від тижня вагітності, на якому вона народилася. У пологовому будинку ви отримаєте пораду і практичну допомогу.

### Наші поради щодо годування недоношених дитини:

- Створіть теплу, спокійну атмосферу.
- Малюк повинен не спати, щоб свідомо відчувати почуття «голодний» і «ситий».
- Ви можете спробувати шлунковий зонд, щоб малюк потренувався смоктати.
- Попросіть у лікарні спеціальні пристосування, призначені для грудного вигодовування недоношених дітей.

Дізнатися  
більше:



## Грудне вигодовування як захист від алергії

Статистика по алергії: на жаль, кожен третій новонароджений сьогодні має підвищений ризик алергії. Якщо це стосується вашого малюка, грудне годування протягом не менше 4-6 місяців для нього особливо важливе. Ризик виникнення алергії у немовлят завжди підвищений, якщо тато, мама або брат чи сестра вже страждають або страждали раніше на алергію. Наш тест надасть вам швидку інформацію про можливий ризик саме для вашої дитини.

Якщо ви не годуйте грудьми або плануєте вводити прикорм, зверніться до акушерки або педіатра за порадою щодо правильного харчування для вашого малюка.

## А якщо не склалося з грудним вигодовуванням?

Не турбуйтеся про це. У наш час грудне молоко добре досліджене, існують високоякісні, сучасні дитячі суміші, які замінять його і забезпечать вашого малюка всім необхідним. Ваша акушерка або педіатр зможуть порадити вам найкращу суміш для вашої дитини.

Дізнатися  
більше:



Дізнатися  
більше:



# Прикорм: відповіді на найважливіші питання!

## Коли має з'явитися ложечка?

Експерти з харчування рекомендують годувати немовлят виключно грудним молоком принаймні перші 4-6 місяців. У цей час малюк не потребує додаткової їжі або рідини. Ви можете сміливо починати прикорм в період між 4-м і 7-м місяцями життя.

Згідно з рекомендаціями загальнонаціональної мережі «Здорова дитина – здорове життя 2024», у перший рік свого життя, принаймні до початку 5-го місяця, немовлята повинні перебувати виключно на грудному вигодовуванні. Слід продовжувати годувати грудьми і після введення прикорму – найпізніше на початку 7-го місяця. Загальна тривалість грудного вигодовування визначається матір'ю та дитиною. Якщо ви не годуєте грудьми або годуєте не тільки грудьми, дитина повинна отримувати дитячу суміш, виготовлену згідно зі встановленими законодавством нормами. Згідно з рекомендаціями вище, діти з підвищеним ризиком алергії потребують вигодовування грудним молоком. Суміші наступного етапу (суміш № 2) можна вводити з початком прикорму, не раніше.

Дізнатися  
більше:



## План вигодовування на першому році життя

Відповідно до актуальних рекомендацій Науково-дослідного відділу дитячого харчування (FKE) м. Бохум

| Місяць                                         | 1                                                           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                                    | 8 | 9                    | 10                      | 11 | 12 |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------------|---|----------------------|-------------------------|----|----|
| Щоденне годування                              | Грудне вигодовування стільки, скільки бажають мама і дитина |   |   |   |   |   |                                      |   |                      |                         |    |    |
|                                                |                                                             |   |   |   |   |   |                                      |   |                      | Хлібна страва 🍞🌾        |    |    |
|                                                | Грудне молоко<br>або готова молочна суміш                   |   |   |   |   |   | Злаково-фруктова каша 🍌🥣             |   | 2 перекуси 🍏🥕        |                         |    |    |
|                                                |                                                             |   |   |   |   |   |                                      |   |                      | Вода, несолодкий чай 🚰🍵 |    |    |
|                                                |                                                             |   |   |   |   |   | Молочно-злакова каша 🥛🍌              |   | Хлібна страва 🍞🌾     |                         |    |    |
|                                                |                                                             |   |   |   |   |   | Овочево-картопляна каша з м'ясом 🥕🍖🥔 |   | Гарячий прийом їжі 🍲 |                         |    |    |
| Вітамін К (тільки 1-й місяць), вітамін D, фтор |                                                             |   |   |   |   |   |                                      |   |                      |                         |    |    |

Прості й смачні рецепти страв для прикорму ви знайдете тут:  
[www.bebafamily.de/rezepte](http://www.bebafamily.de/rezepte)



# Сумка для пологів – що потрібно взяти із собою?

Якщо ви вчасно спакуєте все необхідне для пологового будинку, то зможете спокійно чекати пологів.

Ми підготували для вас чекліст, який має вам у цьому допомогти. Але якщо у вас не вистачить часу зібрати всі речі, не хвилюйтеся, ваш малюк з'явиться на світ цілим і нешкодженим навіть без пологової сумки!

## Сумочка мам

- ☐ Посвідчення особи
- ☐ Паспорт матері, карта медичного страхування, алергопаспорт, якщо є
- ☐ Сімейна книга, свідоцтво про шлюб, свідоцтво про народження
- ☐ Мобільний телефон із зарядним пристроєм (якщо дозволено в клініці)
- ☐ Фотоапарат із зарядним пристроєм, ручка, блокнот
- ☐ Гроші, важливі адреси та номери телефонів

## Для пологів

- ☐ 1-2 зручні бавовняні футболки, спортивні штани
- ☐ Тепла кофтинка, шкарпетки
- ☐ Книжка/журнал, улюблені музичні записи за потреби
- ☐ Цукерки, жувальна гумка
- ☐ Масажні кульки
- ☐ Резинки для волосся
- ☐ Закуси
- ☐ Капці

## Після пологів

- ☐ Зручний одяг, практичний для грудного вигодовування
- ☐ 2 бюстгальтери або бюст'є для годування
- ☐ Широкий, зручний одяг на день виписки

## Для перебування в лікарні

- ☐ Косметичка із засобами особистої гігієни
- ☐ Бальзам для губ
- ☐ 3-4 рушники та (одноразові) серветки
- ☐ Пакет для брудної білизни
- ☐ 3-4 піжами або нічні сорочки
- ☐ Халат
- ☐ Колготки, труси, придатні для кип'ятіння, капці

## Для новонародженого

- ☐ Боді або комбінезон 52-56 розміру
- ☐ Бавовняні серветки/рушники
- ☐ Шапочка, тепла кофтинка на дорогу до дому
- ☐ Невеликий зручний плед або покривало
- ☐ Шкарпетки або дитячі черевички
- ☐ Пустушка та музична шкатулка за потреби
- ☐ Дитяче автокрісло на дорогу до дому
- ☐ Підгузки

# Ми завжди поруч!

**Грудне вигодовування – це найприродніша річ у світі –**  
і найкращий захист для здоров'я вашого малюка. Наша задача зробити так, щоб ви і ваша дитина повною мірою насолодилися періодом грудного вигодовування. Ми також будемо раді проконсультувати вас особисто. Просто зв'яжіться з нашою акушеркою Даніелою Лауер та її командою.



**Наша акушерка та консультант із грудного вигодовування Даніела Лауер буде рада відповісти на всі ваші запитання, пов'язані з грудним вигодовуванням, вагітністю та пологами.**

Ви можете зв'язатися з нашою акушеркою в межах німецької телефонної мережі по понеділках з 14:00 до 16:00 за номером 0800 5893917 (безкоштовно) або за електронною адресою **hebamme@bebafamily.de**

**BEBA Family**   
www.bebafamily.de

**Відео для батьків з нашими експертами доступні для перегляду на сайті:**

[www.bebafamily.de/club/experten-talks](http://www.bebafamily.de/club/experten-talks)

**bebafamily.de**

**0800 2344944**

**пон. – пт. / безкоштовно**



Інформаційна брошура для батьків; для розповсюдження медичними працівниками.

Nestlé Nutrition GmbH, Baseler Straße 46, D-60329 Frankfurt am Main

Nestlé Österreich GmbH, Wiedner Gürtel 9, A-1100 Wien