

Грудне молоко- це найкраще харчування для дитини на протязі перших шести місяців життя, а також змішуючи з іншою їжею, як мінімум до двох років.

Годуючи дитину грудним молоком, мати сприяє її кращому фізичному і психологічному розвитку.

Краще всього почати кормити дитину грудним молоком одразу після пологів і срияти її знаходженню коло матері весь цей час.

Не треба звертати великої уваги на режим та час годування, кожна дитина має свій розклад і також це нормально, що їй хочеться їсти вночі.



Не треба думати, що дитина хоче їсти, коли вона бере в рот кулачок. Ця звичка означає початок звязку дитини з навколишнім середовищем.

Груди не треба змащувати ніяким кремом, достатньо обмити їх теплою водою.

Бажано не годувати дитину з бутылочки і не давати їй соску доки годування грудью не буде закінчено.



Годувати грудьми- це не боляче, а неприємні почуття з'являються від неправильного положення дитини при годуванні.

Дитина захвачує сосок і частину груді.



Малюнок на листівці "МатеринськеГодування" від Ради Здоров'я Андалусії



Дитина захвачує тільки сосок

Листівка виготовлена при сприянні Via Lactea до святкування Міжнародного Тижня Материнського Годування 2003-ього рокую. Таким чином хочемо побажати щасливого перебуття в Арагоні, матерям, що прибувають сюди з інших країн.

Малюнок на листівці "Материнське Годування"  
від Ради Здоров'я Андалусії



**Правильне положення матері під час годування дитини:**  
Спину треба тримати прямо,  
плечі розслаблені.  
Дитину треба приблизити до себе і покласти її перед собою живіт до живота.

**Зустрічі матерів, обговорювання теми грудного годування:**  
перші дні дитини. вночі. збільшення молока у грудях. що робити коли дитина плаче? важливість правильного положення під час годування. працювати не дома і годувати дитину.

**Via Lactea виготовила poradnik Материнського Годування, який ви можете отримати у своєму Центрі Здоров'я.**

## В Сарагосі

Дім Жінки  
вул. D. Juan de Aragon, 2.  
По понеділкам позначеним  
на листівці  
З 17:30 до 19:00  
Інформ.: 976 32 28 03

## В Уесці

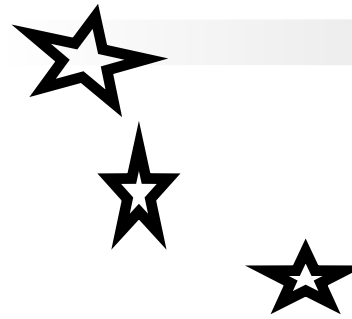
IAM (Арагонський Інститут  
Жінки)  
Що четвера  
З 17:30 до 18:30  
Інформ.: 974 22 21 44

## В Альканісі

Района Лікарня Альканісу  
Що вівторка  
З 15:30 до 17:00  
Інформ.: 978 87 02 96



<http://www.vialactea.org>



## Vía Láctea

Група охорони і допомоги матерям під час годування дитини грудним молоком  
З 1987 року

Via Lactea пропонує безкоштовну допомогу, декларовану як Санітарний Інтерес Управлінням Арагону  
Сарагоса, Альканіс, Уеска



Traducido por Yulia Shmulyi



Via Láctea

