

Грудне вигодовування: пам'ятка для мам

ПОВІР – І В ТЕБЕ ВСЕ ВИЙДЕ!

1. Ваша дитина – суто індивідуальна, у природі немає іншої, схожої на неї. Потреби дітей у їжі також індивідуальні. Водночас із тим, як змінюються потреби дитини, змінюється склад молока протягом дня й упродовж місяців. Більшість дітей можуть дуже точно регулювати норму необхідної для них кількості молока, відповідно до їхніх потреб.

2. Прикладайте своє дитя до грудей, як тільки помітите ознаки його голоду або занепокоєння вдень і вночі; такого принципу годування дотримуйтеся з першого дня від народження й до кінця періоду годування. Іноді вам знадобиться годувати дитину 10-12 разів на день, іноді - 6-8 разів.

3. Не змушуйте дитину плачем домагатися годування!!!

4. Знайте, що якщо ви даєте дитині «пустушку» або туго сповиваєте її, вам важко буде розпізнати ознаки голоду. Голодні діти крутять головою, руками, підносять їх до рота, у них з'являється слинкі, вони прицмокують язиком, роблять смоктальні рухи, смакуючи насолоду улюбленою їжею. У них є безліч способів показати свій голод; крик і плач – це прояв розпачу!

5. Пам'ятайте, що грудне молоко легко й швидко перетравлюється порівняно зі штучним дитячим харчуванням, і тому годувати дитину треба частіше, ніж при штучному вигодовуванні.

6. Не забувайте, що більшість дітей має потребу в годуванні вночі. Для зручності поставте ліжечко дитини поруч зі своїм або влаштуйте його неподалік від себе так, щоб легко було годувати вночі.

7. Дозвольте дитині наїстися досита. Не дивіться на годинники під час годування. Іноді діти наїдаються швидко, іншого разу – повільно. Дитина може вимагати годувати її уривками, відпочиваючи в проміжках між годуваннями, іноді вимагає постійного годування. Навчіться розуміти по звуках, чи продовжує дитина одержувати молоко, коли їсть. Якщо дитині зручно й затишно, годування не зашкодить вашим соскам, навіть якщо воно часте й довге.

8. Якщо дитина мимовільно кинула груди, зробіть перерву. Потім спробуйте запропонувати їй ту саму залозу, щоб вона одержала якнайбільше багатого жиром заднього молока відповідно до її потреб. Якщо малюк відмовляється, запропонуйте йому іншу залозу, якщо він і надалі відмовляється грудей, то це означає, що він ситий.

9. При кожному годуванні пропонуйте ту залозу, що відпочивала при попередньому годуванні. Якщо у вашої дитини помітна схильність до улюбленої груді, це не проблема. Практично молока в одній груді досить, щоб наситити дитини. Не забувайте, що є жінки, які успішно годують близнюків, навіть трійню.

10. Намагайтеся в перші 6 місяців годувати вашу дитину винятково грудним молоком. У цей період життя молоко повністю задовольняє її потреби в їжі й воді. Навіть у гарячу погоду і при підвищенні в малюка температури немає необхідності давати йому водичку, якщо він їсть часто й за бажанням.

11. Не забувайте, що ріст дітей відхиляється від середніх показників у той чи інший бік – це норма. У перші місяці після народження нормальний приріст ваги коливається в межах - 500-800 г щомісяця. Якщо збільшення маси тіла менше зазначеної, не треба панікувати і вдаватися до штучного дитячого харчування, намагайтесь годувати частіше. Зверніться за порадою до лікаря або до жінки з групи підтримки матерів з грудного вигодовування. Нехай вона проконтролює, чи правильно ви прикладаєте дитину до грудей, чи ефективно грудне годування.

12. Знайте, що діти ростуть нерівномірно. У будь-який час дитина може несподівано вимагати частіших годувань протягом декількох днів, що відповідно спричинить збільшення кількості молока. Діти прекрасно регулюють свої потреби й пропозиції (кількості молока, вироблюваного матір'ю), якщо дозволяти їм контролювати ситуацію.

13. Немає ніякої необхідності мити груди й соски перед годуванням. Жіноче молоко має прекрасні дезінфікуючі властивості. Мило, дезінфекційні засоби або спирт видаляють природне жирове змащення шкіри й підвищують ризик появи тріщин.

Грудне вигодовування: пам'ятка для мам

11 кроків правильного прикладання дитини до грудей

1. Зручно розташуйтеся, розслабтеся. Виберіть зручне положення, лежачи або сидячи, щоб утримувати дитину близько до грудей протягом порівняно довгого часу. Існує безліч способів годування: сидячи, лежачи, сточи, навпочіпках. Жодне з них не можна розцінювати як правильне або неправильне, якщо вам зручно й дитина зручно розташована.
2. Тримайте дитину в такому положенні, щоб їй не доводилося витягати шию. Кому сподобається їсти з витягнутою шиєю? Це означає, що дитину треба повернути так, щоб вона животиком торкалася вашого живота. Переконайтесь, чи зручно дитині.
3. Прикладайте дитину близько до грудей, щоб їй не доводилося докладати зусиль і тягтися до грудей під час годування. Ваш сосок буде ушкодженим, якщо дитина не добре втримує його в роті.
4. Притримуйте дитину за спинку, а не за голову. Якщо голова малюка міцно затиснена, він інстинктивно намагатиметься вивернутися, закинути голову назад.
5. Носик дитини повинен бути на одному рівні із соском.
6. Не треба пальцями регулювати відстань між носиком дитини й грудьми. Затискаючи пальцями груди, ви порушуєте її форму, тим самим утруднюєте дитині захоплення соска. При правильному положенні дитина дихає через краї носових ходів.
7. Не тримаєте й не рухайте груди подібно до пляшки. Ваші рухи заважають дитині смоктати. Дитина повинна повністю захопити груди (і сосок, і навколососкове кільце – ареолу), щоб в роті опинилася ділянка грудей, де накопичується молоко. Якщо є необхідність у підтримці грудей, підтримуйте знизу, бажано всією долонею, ребром притисненої до грудної клітки. Пальці тримайте на відстані приблизно 10 см від соска.
8. Якщо дитина сонна або неспокійна, привернуть її увагу до годування ніжним дотиком до щічки або до рота пальцем або соском. Витисніть крапельку молока на поверхню соска, це стимулюватиме подальший апетит дитини. Діти звичайно відкривають при цьому ротик і облизують смачний сосок і, врешті-решт, прикладаються до грудей.
9. Коли ви побачите, що рот дитини широко відкритий, язичок перебуває глибоко внизу рота, все ваше завдання: виявити спритність, швидко наблизити дитину до себе й дати їй шанс захопити груди. Знадобиться досвід декількох годувань, щоб навчитися, не все вдається відразу, з першої спроби.
10. Якщо дитина сердиться, дуже голодна або плаче, прикласти її до грудей у цей момент дуже важко. Перед тим, як розпочати годування, треба заспокоїти малюка.
11. Пам'ятайте, що дитину треба прикладати до грудей, а не груди вкладати в дитину.

Порівняльна характеристика грудного та штучного вигодовування (за матеріалами ВООЗ, 2002)

Грудне вигодовування	Штучні суміші
Грудне молоко – жива субстанція. Материнське молоко містить майже стільки живих клітин, як сама кров. В одній із культур воно одержало назву білої крові. Ці клітини можуть активно руйнувати бактерії, гриби й кишкові паразити, допомагати регулювати імунну відповідь. Материнське молоко – це вдалі ліки, а також чудова їжа.	Дитяча суміш – це мертвий продукт. На кожній стадії процесу приготування первісне коров'яче молоко переробляють, висушують і обробляють. Живі клітини й антитіла гинуть. Після змішування поживних сумішей єдиними живими речовинами, що залишаються, можуть бути, ймовірно, мікроби в молочному порошок і воді, на сосці й на пляшці.
Грудне молоко – природний продукт, воно ідеально відповідає потребам кожної дитини. Білки, що захищають від зараження, є захисними факторами, вміст яких у молоці матері збільшується в міру дорослішання дитини, адаптуючись до оточуючого дитину середовища. До 15 місяців вміст у молоці матері імуноглобуліну А зростає, вміст лактоферину досягає максимального рівня, а лізоциму зростає в 6 разів.	Годування малюків штучним молоком з пляшок – це далеко не природний процес. Щоразу, коли той або інший інгредієнт додають для зміни складу суміші, у неї неминуче потрапляють через випадковість також забруднюючі речовини. Суміші дитячого харчування під час виготовлення може забруднювати алюміній. Забруднюючі речовини можуть потрапляти до суміші при пакуванні або при розливі, накладанні до

Грудне вигодовування: пам'ятка для мам

	тари або консервуванні в герметичній тарі/банкових консервах. Свинець це кумулятивна отрута, що вражає мозок: дані дослідження, яке провели у Вашингтоні, виявили свинець у дитячій суміші; отже, до організму дитини його потрапляє в 10 разів більше, ніж так званий поріг ризику.
Грудне молоко – це чистий продукт. Бактерії розмножуються в грудному молоці повільніше, ніж у штучних молочних сумішах; грудне молоко, якщо його зберігати в чистому накритому посуді і при кімнатній температурі, зберігається незараженим до 10 годин.	Незважаючи на можливу наявність залишкових пестицидів у материнському молоці, до грудного вигодовування треба всіляко заохочувати й пропагувати, з огляду на безсумнівну й доведену перевагу материнського молока загалом на здоров'я й розвиток дитини.

Небезпеки штучного вигодовування:

А. Небезпеки для дитини:

- зростання ризику деяких інфекційних захворювань, зокрема, інфекцій травного каналу і системи дихання, а також вуха та сечостатевих шляхів, генералізованих інфекційних захворювань;
- зростання ризику деяких неінфекційних захворювань, зумовлених головним чином обміном речовин та імунними процесами (зокрема, цукрового діабету I і II типів, алергій), а також синдрому ранньої смерті немовлят, гіпертензії (підвищення артеріального тиску) та деяких форм онкологічних захворювань (лімфоми, лейкозу, хвороби Ходжкіна);
- зростання ризику розладів харчування, зокрема, нестачі білків і зниження калорійності раціону у країнах із низьким рівнем доходів, а також надлишкової ваги й ожиріння в популяціях як з високим, так і низьким рівнем доходів з відповідними медичними, соціальними й економічними наслідками;
- зростання ризику стоматологічних проблем;
- зростання ризику смерті дітей віку немовляти та раннього дитинства, незалежно від соціально-економічного рівня держави;
- зростання можливості госпіталізації, незалежно від рівня розвитку держави;
- гірший розвиток мозку із зниженням показників інтелектуального розвитку при оцінці його за стандартними тестами.

В. Небезпеки для матері:

- зростання ризику післяпологових кровотеч та субінволюції матки;
- зменшення інтервалів між народженням дітей та зростання менструальної крововтрати;
- повільніше повернення маси тіла до тієї, яка була до вагітності;
- зростання ризику раку молочної залози, яйників, ендометрію;
- зростання ризику остеопорозу та переломів стегна в постменопаузі;
- зростання ризику інфаркту міокарда;
- зростання ризику цукрового діабету;
- зростання ризику ревматоїдного артриту в старшому віці.

С. Інші хиби штучного вигодовування для жінок, сімей і суспільства:

- суттєві витрати на придбання штучного харчування;
- витрати на придбання пляшечок, сосок, пустушок, води, палива, стерилізацію продукту і посуду;
- суттєві витрати часу на приготування штучного харчування та неможливість використати його на користь інших дітей, які є в сім'ї;
- відривання від роботи інших членів сім'ї;
- зростання витрат сім'ї та суспільства на медичні потреби;
- збільшення економічного навантаження на державу;
- збільшення витрат енергетичних ресурсів з відповідними екологічними наслідками.

Грудне вигодовування: пам'ятка для мам

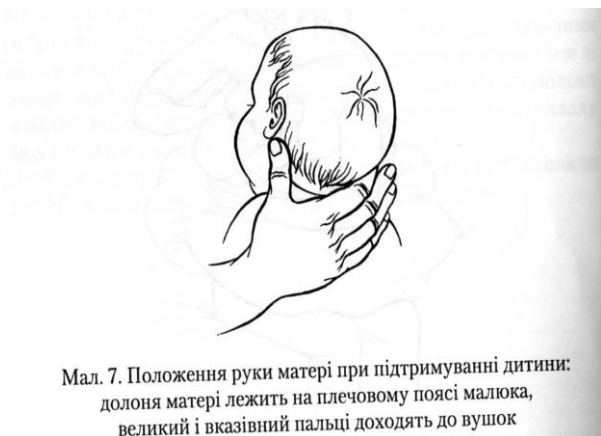
Корисні посилання про грудне вигодовування:

- Друковані видання:
«Вчимося годувати грудьми» З. Городенчук, О. Шлемкевич
○ Львів «Свічадо» 2011
- в інтернеті <http://breastfeeding.org.ua/>
- на YouTube канал «Ніна Зайченко – все про грудне вигодовування».

Якщо потрібно приймати ліки мамі, сумісність з грудним годуванням можна перевірити за наступним посиланням:

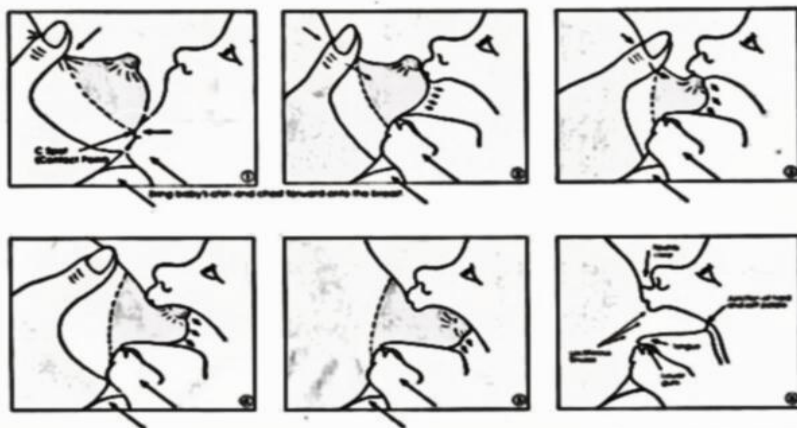
- <http://www.e-lactancia.org/>

Додаток:



Мал. 7. Положення руки матері при підтримуванні дитини: долоня матері лежить на плечовому поясі малюка, великий і вказівний пальці доходять до вухок

ATTACHMENT - The Key to Successful Breastfeeding.



ЗАХОПЛЕННЯ



ДЕЯКІ ПОЗИЦІЇ

