

Вітаємо!

.....
Ім'я вашого малюка

.....
Дата народження

.....
Вага при народженні

.....
Зріст при народженні

.....
Місце народження

2



Philips AVENT.

Здоровий початок – здорове майбутнє!

Призначення Philips AVENT – допомагати жінкам, які стали мамами, вигодувати дітей грудьми якомога довше та зберегти лактацію в повному обсязі.

Понад 30 років ми співпрацюємо з провідними науковцями, лікарями і спеціалістами у сфері охорони здоров'я для того, щоб зрозуміти фізіологію грудного вигодовування та зцідження молока. Таким чином ми навчилися створювати продукцію, що відображає природний процес смоктання малюків і дбає про їхнє благополуччя.

3

PHILIPS
AVENT

Вітаємо з появою нового члена вашої родини!

Народження дитини – чудовий, проте відповідальний і непростий період у вашому житті. Потрібно буде стільки всього дізнатися про малюка, багато чого навчитися – передусім доглядати за дорогоцінним «поповненням».



Вікі Скотт
Експерт Philips AVENT
із грудного вигодовування
та догляду за немовлятами

Спеціалісти Philips AVENT розуміють: практична порада, особливо щодо грудного вигодовування, надзвичайно важлива в перші тижні й місяці появи малюка. Саме тому ми звернулися до нашого експерта з грудного вигодовування та догляду за немовлятами, акушерки **Вікі Скотт**, щоб разом упорядкувати цей зручний «Довідник з грудного вигодовування».

У цій брошурі ви знайдете основну інформацію про грудне вигодовування та відповіді на найпоширеніші запитання, які виникають у молодих батьків.

А щоденник грудного вигодовування наприкінці допоможе вам із малюком встановити розпорядок дня, такий важливий у перші місяці спільного життя.

Мета цього посібника з грудного вигодовування – ознайомити вас із корисною інформацією, дати практичні поради й підтримати в питанні грудного вигодовування, однак він не може замінити професійної медичної допомоги. У випадку, якщо ви відчуваєте будь-які ознаки проблем зі здоров'ям чи потребу в медичному догляді, слід неодмінно звернутися до лікаря.

Зміст

- 6-7 Підготовка до грудного вигодовування
- 8-14 Народження дитини
- 15-18 Допомога й підтримка при налагодженні грудного вигодовування
- 19-20 Важливі факти про грудне молоко
- 21-22 Чи вдосталь молока отримує ваша дитина?
- 23-24 Налагодження грудного вигодовування
- 25-27 Що таке кольки та причини їх появи
- 28 Переваги грудного вигодовування
- 29-31 Як утворюється грудне молоко
- 32-38 Типові проблеми перших днів годування
- 39 Годування за межами дому
- 40-43 Зціджування молока
- 44-48 Відповіді на типові запитання
- 49-60 Щоденник

Підготовка до грудного вигодовування

Поява малюка – надзвичайно сильна емоційна подія. Це захопливий, гарячий і часом бентежний період, сповнений турбот і хвилювань. Молодим батькам весь час доводиться робити вибір. Один із перших важливих виборів у житті малюка – який спосіб годування обрати.

Без сумніву, грудне молоко є найкращим стартом на початку життя вашого малюка. Воно забезпечує природний захист проти інфекцій та сприяє оптимальному розвитку і зміцненню здоров'я дитини. Годування грудьми також корисне для здоров'я матері.

Багатьом молодим мамам вдається легко й природно годувати грудьми вже з перших днів життя дитини, проте в багатьох інших мам спочатку виникають труднощі.

Годування грудьми – це вміння, що потребує практики. Спершу ви можете почувати-ся невпевнено, у вас виникатиме безліч запитань. Сподіваємося, ви знайдете відповіді в цьому довіднику.

Більшості мам потрібно всього тиждень або два, щоб подолати перші труднощі. У цей період украй важливо мати можливість звернутися по професійну підтримку й пораду. Запитайте в акушерки, хто працює у вашому районі і в разі потреби міг би вам допомогти.

Зрештою, пам'ятайте: після народження дитини ваш організм і далі виконує закладену природою роль, і в нього немає причин припиняти дбати про маля.

Більшість жінок, які хочуть годувати своїх малюків грудьми, успішно це роблять і відтак насолоджуються особливим зв'язком, що пов'язує маму і немовля.





Народження дитини

Вітаємо! Нарешті ваш малюк із вами. Тепер починається ваша спільна мандрівка в життя.

Інстинктивна поведінка вашого малюка формується вже тоді, коли він уперше шукає їжу. Це відбувається через годину чи дві після народження. Відомо, що тісний контакт «шкіра до шкіри» в цей період стимулює пошукові інстинкти новонародженого, заохочуючи його шукати грудь і починати смоктати.

Проведіть цей час разом із немовлям у спокійній атмосфері, познайомтеся, почніть вивчати одне одного. Зачекайте, поки маля подаватиме знаки, що воно зголоділо.

Будьте певні, у ваших грудях міститься вдосталь молока – якраз стільки, скільки потрібно малюкові під час першого годування. Це перше молоко називається молозиво. Воно містить рекордну кількість поживних речовин, які також сприяють імунному захисту дитини.

Якщо ваша дитина успішно прикладеться до грудей упродовж 1–2 годин після народження, то дуже ймовірно, що з грудним вигодовуванням у вас усе складеться добре.

Немовлята народжуються з набором певних рефлексів (мимовільних дій), які допомагають їм знаходити мамині груди й отримувати їжу. Є два найважливіші рефлекси для забезпечення харчування.

Вчіться розпізнавати сигнали малюка та вгадувати його бажання. Пропонуйте дитині груди до того, як вона розплачеться від голоду. Контакт «шкіра до шкіри» надзвичайно корисний для вас обох.

Перший – пошуковий рефлекс

Він проявляється, якщо погладити щічку немовляти або легенько торкнутися зони навколо ротика. Дитина повертає голову і відкриває ротик, шукаючи чогось, що можна посмоктати. Якщо малюк лежить у положенні, зручному для годування (голова повернута в бік груді, рот ніби щось шукає, а губи торкаються соска або шкіри на грудях), ви побачите, як широко дитина відкриває ротик, намагаючись присмоктатися до груді.

Другий – смоктальний рефлекс

Цей рефлекс активується, коли сосок торкається піднебіння малюка. Процес смоктання заспокоює немовлят, тому деякі з них прикладаються частіше, ніж інші, – навіть якщо не зовсім голодні.



Налагодження грудного вигодовування

Дуже часто мамі слід просто тримати дитину у зручному для годування положенні – а малюк самостійно знайде грудь і присмокчеться до неї. Коли дитина захоплює грудь і починає смоктати, стежте за тим, щоб у ротик малюкові потрапила якомога більша частина ареоли, а не лише сосок. Якщо ви не відчуваєте дискомфорту, дозвольте дитині смоктати у своєму темпі. Якщо ж виникають труднощі з прикладанням, то в цьому розділі можна знайти багато порад із ілюстраціями та описом кожного кроку.

Якщо ви відчуваєте пощипування й біль під час годування, обережно засуньте мізинець малюкові в куточок рота, щоб перервати смоктання. Після цього можна вийняти сосок і спробувати заново правильно прикласти дитину до грудей.

Під час перших годувань деякі немовлята прикладаються надовше, тоді як інші малюки припиняють смоктати вже через п'ять хвилин. Усі дітки різні, проте якщо ваша дитина відпускає сосок уже через п'ять хвилин після початку смоктання, спробуйте ще раз запропонувати маляті груди й погодувати довше. У цей період вам слід керуватися бажаннями дитини. В ідеалі новонароджені мають їсти часто, в середньому 8–10 разів на день. Утім, у перші дні після народження діти можуть бути дуже сонливі й надто втомлені, щоб удосталь смоктати. У такому випадку вони потребуватимуть вашої підтримки й заохочення.



Як стимулювати дитину взяти груди й почати смоктати

- 1 Голова й тіло дитини повинні перебувати в одній площині, на одній лінії.
- 2 Тримайте дитину близько до себе, під зручним кутом до свого тіла.



- 3 Щоб заохотити малюка взяти грудь, торкніться соском його рота, губів та підборіддя.
- 4 Кінчик дитячого носика повинен бути навпроти маминого соска.



- 5 Голова дитини природно відхилиться назад, а рот широко відкриється.
- 6 Намагайтеся направити сосок до верхньої губи малюка, а нижню губу в той час відвести від основи соска.



- 7 Піднесіть дитину до грудей, а не навпаки.
- 8 Спочатку малюк смоктатиме швидко, щоб стимулювати прилив молока. Коли потік молока внормується, темп смоктання сповільниться.



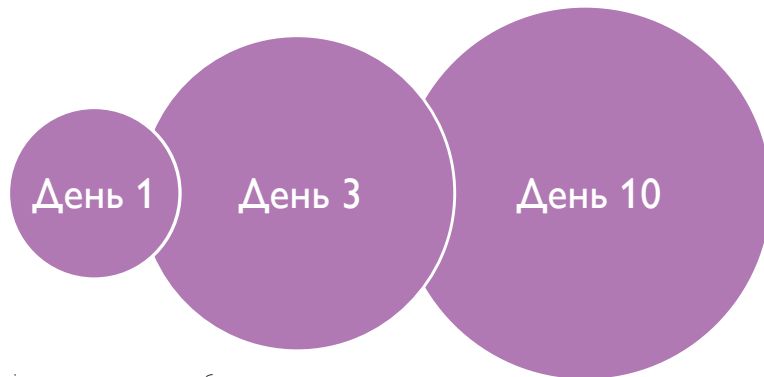
Перші годування

Шлунок вашої дитини при народженні надзвичайно маленький (завбільшки приблизно з вишню) і може вмістити лише одну чи дві чайні ложки молока. Саме такий об'єм молока продукуватимуть ваші груди для перших годувань.

У новонароджених шлунок ще дуже маленький, тому їх потрібно годувати по-тошкуну, але часто.

Це перше молоко, яке називають молозивом, дуже легко перетравлюється. Тож абсолютно нормальним є те, що дитина хоче їсти часто й отримувати цю невелику кількість молока регулярно.

Через кілька днів, коли молоко почне прибувати в повному обсязі, шлунок немовляти розтягнеться приблизно до розміру волоського горіха. Дитина, якій виповнився 1 тиждень, уже має шлунок завбільшки з абрикос. У той час ваші груди продукуватимуть приблизно 50 мл за одне годування (близько 10 чайних ложок)



Примітка: розміри шлунку немовляти зображено умовно

Схеми перших годувань

Сьогодні рекомендують годувати дитину за вимогою. Намагайтеся постійно перебувати з дитиною, особливо в перші дні після пологів. Так ви зможете вчасно розпізнати перші ознаки голоду або ж заохотити надто сонливого, незацікавленого в їжі малюка.

На початку годування можуть бути як доволі регулярними, так і нестабільними. Далі, коли практика грудного вигодовування встановиться, ви поступово знайдете індивідуальний графік годувань, який підійде вам і вашій дитині.

Ви не можете розпестити чи перегодувати дитину, яка перебуває на природному вигодовуванні. Отже, розслабтеся і насолоджуйтеся цим особливим спільним часом.

Правильні техніки годування

Є низка різних положень для годування грудьми. Ви можете обрати будь-який, зручний для вас і дитини.

«Колиска»

Це положення найбільш поширене серед мам, які годують грудьми. Підтримуйте дитину на руці, голівку тримайте на згині ліктя з того ж боку, що й грудь, із якої збираєтеся годувати. Маля слід повернути до себе – в позицію «животиком до мамки».

Щойно малюк почне шукати грудь та широко відкриє ротик, швидко присуньте його до себе, щоб дати присмоктатися до груді й захопити якомога більше ареоли.



«Перехресна коліска»

Це хороше положення, яке варто спробувати, якщо у вас виникають труднощі з прикладанням. Підтримуйте дитину рукою, протилежною до груді, з якої збираєтеся годувати. Переконайтеся, що дитина лежить боком, «животиком до мамки». Долонею притримуйте малюка за шию і плечі, залишаючи йому можливість вільно відхилити голову назад.

За допомогою вільної руки (зі сторони груді, з якої годуєте) притримуйте грудь. Як тільки малюк почне шукати груди і широко відкриє ротик, швидко присуньте його ближче до себе і допоможіть правильно захопити грудь.





«З-під руки»

Тримайте малюка збоку під рукою з тієї ж сторони, що й грудь, із якої їстиме дитина. Ця позиція зокрема стане в пригоді жінкам із великими грудьми, тим, що народили шляхом кесаревого розтину, або мамам малюків із невеликою вагою.



«Лежачи»

Спробуйте годування в лежачому положенні. Ляжте на бік, присуньтеся ближче до дитини, поверніть її на бік, обличчям до себе. Підтримуйте маля рукою, що опинилася згори. Як правило, таке положення використовується для нічних годувань, а також для більш розслаблених денних.



Годування двійнят

Якщо ваші малюки їдять у різний час, то вам підійде будь-яке з проілюстрованих положень. Однак, коли ви звикнете годувати грудьми, то зможете практикувати одночасне годування обох малюків у положенні «З-під руки».

Дуже важливо обрати зручну позу для годування, оскільки так вам легше буде прикладати дитину до грудей. Крім того, ви менше втомлюватиметесь під час годування.

Хоч би яке положення ви обрали, переконайтеся в тому, що малюк може вільно відхиляти голову назад під час смоктання.

Допомога й підтримка при налагодженні грудного вигодовування

Наведені поради допоможуть почати успішне грудне вигодовування вашого малюка.

10 корисних порад

- 1 Намагайтеся провести якомога більше часу з немовлям у контакті «шкіра до шкіри» впродовж першого дня життя й надалі, особливо, якщо процес встановлення годувань викликає певні труднощі.
- 2 Забезпечте собі максимальний комфорт перед початком годування: оберіть зручне місце, обов'язково поїжте і не забувайте вдосталь пити.
- 3 Спокійна приватна обстановка – важливий фактор. Абсолютно нормально попросити гостей вийти з кімнати на час годування. Також нормально в цей час попросити персонал зачекати з певними процедурами або іншими діями, якщо маля голодне.
- 4 Сидіти на ліжку, нахилившись уперед, може бути вкрай незручно, особливо, якщо вам потрібно обома руками підтримувати правильне положення малюка. Значно легше сидіти прямо у кріслі або на стільці.
- 5 Займіть одну зі зручних для годування позицій, тримайте малюка на руках або покладіть його на подушку перед собою. Якщо з прикладанням виникають труднощі, скористайтеся положенням «Перехресна колиска». Не забувайте придержувати одну грудь рукою (з того боку, з якого годуєте), водночас другою (на ній ви тримаєте малюка) підтримувати плечі і шию немовляти. Торкніться соском носика або верхньої губи дитини. Коли дитя розкриє ротика у пошуках їжі, спрямуйте грудь так, щоб дитя спочатку торкнулося груді підборіддям. Зачекайте, поки малюк повністю, максимально широко розкриє ротика.

- 6 Щоб заохотити свого малюка до першого прикладання, спробуйте обережно зчідити кілька крапель молозива на сосок. Дозвольте дитині відчутти його запах і злизати молозиво.
- 7 Якщо малюк не бере грудей, дозвольте йому подрімати на вас «шкірою до шкіри», а відтак спробуйте знову запропонувати йому груди. Тримайте дитину в себе під грудьми та стежте за сигналами, що свідчитимуть про готовність попоїсти.
- 8 Якщо ваша дитина не бере грудей (не присмоктується), зверніться по допомогу. Можливо, вам доведеться зчідити трохи молока за допомогою молоковідсмоктувача або вручну.
- 9 Молозиво можна давати дитині з ложечки, з чашки або шприца (з професійною допомогою). Зверніться по допомогу до медперсоналу.
- 10 Подеколи корисно звернутися за додатковою допомогою до експерта з грудного вигодовування або консультанта з лактації. Також поцікавтеся, чи є у відділенні спеціаліст із годування немовлят, який зможе прийти й допомогти вам.



Підтримка та допомога родини і друзів

У перші кілька тижнів, коли ви і ваш малюк вчитеся «азам» грудного вигодовування, допомога вашого чоловіка (партнера) та родини може бути безцінною. Опитування показали, що жінки, яких у питанні грудного вигодовування підтримували найближчі люди, досягали значно більших успіхів. Татусів можна залучати на допомогу в різних

Якщо ви потребуєте трошечки більше допомоги в перші дні годування грудьми, це не значить, що й надалі у вас виникатимуть проблеми і ви не зможете нормально годувати. Грамотна підтримка на початковому етапі відіграє вирішальну роль у налагодженні грудного вигодовування.

випадках. Скажімо, попросити чоловіка принести вам дитину на годування або змінити підгузок поки ви влаштовуєтеся зручніше та готуєтеся до годування.

Ваш партнер може стежити, щоб ви завжди мали під рукою теплий напій. Також він може скласти вам компанію в перші дні після пологів. Навіть коли він просто перебуватиме поруч, ви почуватиметеся куди впевненіше.

Підтримку партнера і родини в перші дні після народження дитини важко переоцінити.

Допомога професіоналів

Навіть якщо раніше ви відвідували спеціальні курси з грудного вигодовування та догляду за немовлятами, скоріш за все після народження дитини у вас однаково виникне безліч запитань і сумнівів. Це нормально. Сьогодні доступні різні способи й види допомоги.

Найпершими й найголовнішими вашими помічниками упродовж вагітності та щонайменше перших трьох днів після пологів будуть акушерка, лікар акушер-гінеколог і неонатолог. За потреби ви можете перебувати під наглядом неонатолога аж до 28 днів після народження дитини.

Після виписки з пологового будинку ви можете розраховувати на підтримку патронажної сестри з дитячої поліклініки та лікаря-педіатра чи сімейного лікаря, які спостерігатимуть за здоров'ям малюка надалі. Ці спеціалісти консультуватимуть вас у поліклініці, вимірюватимуть зріст і вагу дитини, повідомлятимуть про графік імунізації тощо.

Крім того, ваш медичний заклад може проводити практичні курси з грудного вигодування або семінари з післяпологової підтримки.

Зрештою, ви можете звернутися по допомогу до досвідчених консультантів із лактації. Зазвичай вони працюють через мережу державних медичних закладів або ведуть приватну практику.

У кожній області створено міські моніторингові центри підтримки грудного вигодування. До них можна звернутися по інформацію, там-таки проводяться консультації щодо грудного вигодування.

Групи для мам і немовлят можуть стати важливим джерелом підтримки і цінних порад. Запитайте про такі групи у вашому районі в дільничного педіатра або пошукуйте інформацію в інтернеті й соцмережах.

Групи підтримки грудного вигодування

Ви можете отримати реальну підтримку та зав'язати дружні стосунки з іншими молодими мамами. Щоб знайти подібні групи недалеко від дому, зверніться до дільничної акушерки, патронажної сестри, дільничного педіатра, сімейного лікаря або ж пошукуйте тематичні групи в соцмережах.



Важливі факти про грудне молоко

Перші дні

В останні місяці вагітності ваш організм починає виробляти молозиво, готуючись до народження дитини. Молозиво містить величезну кількість білків, вуглеводів та антитіл. Це все, що потрібно новонародженому впродовж перших кількох днів його життя. Молозиво захищає та зміцнює травну систему дитини, спрощує перетравлення їжі, зменшує ризики алергії та харчової непереносимості.

Ваш організм продукує невелику кількість молозива для кожного годування, тому важливо, щоб ваша дитина їла часто. Чим більше ви годуєте, тим більше прибуде молозива й пізніше – молока. Часті годування в перші тижні життя дитини мають украй важливе значення для налагодження стабільної лактації.

Молозиво – це особлива комбінація поживних речовин та антитіл, а також ідеальна перша їжа для вашої дитини.

Від 2-го до 5-го дня

Через кілька днів після народження дитини та годувань молозивом ваш організм починає виробляти «зріле» грудне молоко.

Коли приходить молоко, ваші груди стають гарячими, важкими, стверділими та набряклими. Це нормально. Годуйте дитину так само часто, як це потрібно. Регулярні годування можуть допомогти уникнути болісного набряку молочних залоз. Холодний компрес, прикладений до грудей після годування, може допомогти зменшити набряк (дивіться також розділ про лактостаз).

Після приливу молока заохочуйте маля якомога більше молока виїдати з однієї груді упродовж одного годування. Таким чином дитина щоразу одержуватиме і «переднє» молоко, яке втамовує спрагу, і жирніше «заднє» молоко, яким дитина наїдається. Пропонуйте іншу грудь, якщо дитина не наїлася.

Не лише молозиво містить антитіла та імунні чинники для захисту вашої дитини. Грудне молоко – це унікальна, жива рідина, що містить життєво важливе поєднання поживних речовин, антитіл, ферментів і гормонів. Це робить його ідеальною першою їжею для вашої дитини.

Що більше дитина їсть, то більше молока виробляється.

Захисний ефект зберігатиметься для вас із малюком навіть по тому, як ви припините годувати грудьми.



Чи вдосталь молока отримує ваша дитина?

Нерідко молоді батьки хвилюються, чи вдосталь молока отримує їхня дитина. Якщо ваш малюк правильно прикладається та ефективно висмоктує молоко; якщо він їсть у середньому 8–10 разів на добу; видається щасливим; після годування спокійний і задоволений; а після сну – активний і бадьорий, то швидше за все ваш малюк отримує вдосталь молока.

Про те, що дитина наїдається маминим молоком, також свідчать нормальний набір ваги і часта зміна підгузків. Попри те, що немовлята втрачають вагу в перші дні після народження, грудні діти зазвичай відновлюють втрачені грами впродовж двох тижнів і набирають у середньому від 125 до 250 г на тиждень.

Якщо ваш малюк народився з недостатньою вагою (менше 2,5 кг) або якщо пологи були складними, вам слід звернутися до акушерки, а відтак до патронажної сестри. У такому випадку вам потрібна професійна допомога в налагодженні грудного вигодовування, а крім того, треба особливо ретельно контролювати вагу дитини в перші тижні життя.

Ознаки того, що ваша дитина може не отримувати вдосталь молока:

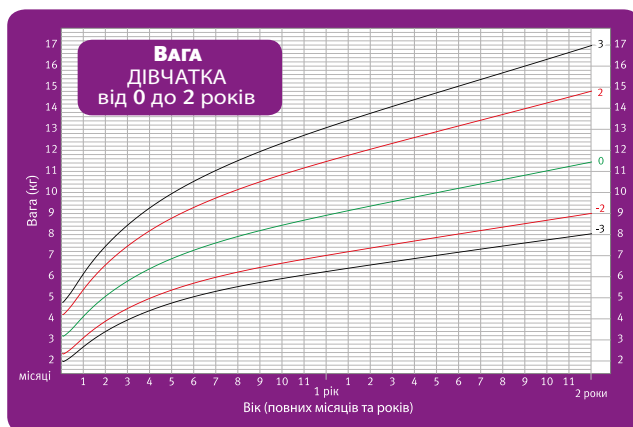
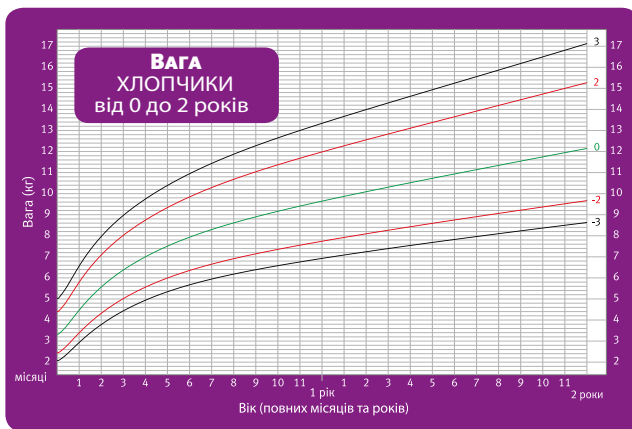
- проявляє неспокій після годування;
- прикладається надто часто й подовгу;
- потребує нечастої зміни підгузків;
- повільно або недостатньо набирає вагу (перевірити норми набору ваги можна в таблицях, які додаються до Наказу МОЗ №149 і розміщені на стор. 22).

Немовлята ростуть та набирають вагу не однаково. Вам слід звернутися в дитячу поліклініку до своєї патронажної сестри: з нею можна порадитися щодо догляду за дитиною, а також разом контролювати вагу вашої дитини в перші місяці життя.

Показники ваги дитини

Для хлопчиків та дівчаток графіки різні. Оптимально, якщо вага дитини буде рівномірно збільшуватись в межах між двома червоними лініями. Якщо показники вашої дитини є за рубежами цих ліній, обов'язково зверніться до лікаря.

На перших роках життя вага дитини є дуже важливим показником розвитку, який інформує про загальний стан дитини, її благополуччя і нормальне самопочуття. Саме цей показник першим відхиляється від нормальних величин при виникненні будь-яких захворювань. Ми пропонуємо вам скористатися наступними графіками ваги, щоб фіксувати виміри ваги своєї дитини в різному віці. На першому році життя доцільно зважувати дитину 1 раз на місяць. Після року зважуйте свою дитину кожні 6 місяців.



Налагодження грудного вигодовування

Як часто годувати?

Новонароджений малюк прикладається зазвичай 8–10 разів на добу – приблизно що 2–3 години (рахуємо від початку одного годування до початку наступного).

Деякі малюки люблять прикладатися часто – по кілька разів упродовж короткого проміжку часу (це називається «кластерні» годування), особливо навколо снів. Для успішного грудного вигодовування важливо годувати дитину, щойно та зголодіє.

Спостерігайте за малюком і навчіться розпізнавати ознаки того, що ваша дитина зголоділа й готова до годування.

Як довго годувати з однієї груді?

Годуйте дитину з однієї груді поки вона не припинить смоктати й ковтати молоко. Запропонуйте дитині другу грудь, якщо вона не проти ще посмоктати. Годування з однієї груді за один прийом – це цілком нормально, якщо дитина вдоволена й сита. Дозвольте малюку самому вирішувати, коли закінчити годування. Ситий малюк сам відпустить грудь і, ймовірно, засне.



Як визначити, коли дитина готова до годування?

Спостерігайте за сигналами, які подає малюк, коли він не проти попоїсти (навіть якщо він у цей час спить). Намагайтеся запропонувати груди до того, як маля розплачеться. Придивляйтеся та прислухайтеся до характерних звуків і жестів: прицмокування, смоктальні рухи губами і язиком, збудження, занепокоєння та підвищена активність, особливо, якщо малюк тягне кулачки до ротика.

«Нічне» молоко містить багато «сонних гормонів», завдяки цьому вам та вашій дитині буде легше знову поринути в сон після годування.

Нічні годування

Якщо ваша дитина їсть за вимогою впродовж дня і добре набирає вагу, можна не турбувати її вночі й не будити для годувань. Ваш малюк прокинеться, коли зголодніє. Проте нічні годування важливі в перші дні для налагодження лактації. Навіть одне нічне годування є важливим і корисним для збереження лактації. Стежте за сигналами, які подає ваш малюк, коли зголодніє.



Що таке кольки та причини їх появи

Чого очікувати, коли чуєш слово «кольки»?

Вважається, що кольки, тобто «болісні спазми у животі», є ознакою незрілої травної системи немовлят. На жаль, не існує ефективного засобу проти кольок. Проте ми напевне знаємо, що кольки не становлять серйозного ризику для малюка (хоча інколи в це складно повірити, особливо, якщо дитина вночі надривається від плачу). У більшості випадків кольки проходять самі, коли дитині мине 3–4 місяці.

Як відрізнити напад кольок від перевтоми?

Кольки описують як «неконтрольований плач упродовж трьох годин на день, три дні на тиждень, що тривають три тижні або довше». Цю особливість називають «правилом трьох» і використовують при діагностуванні кольок.

Якщо ваш малюк добре почувається впродовж дня, а ввечері стає неспокійним, то скоріш за все йдеться про перевтому, ніж про кольки.

Утім, деякі немовлята справді страждають від важкої форми шлункового дискомфорту.

Основні симптоми такої проблеми:

- у дитини збільшений живіт;
- малюк підтягує коліна до живота;
- дитина сильно плаче, різко й пронизливо кричить;
- маля неможливо заспокоїти чи приспати навіть після довгих обіймів і заколисування на руках.

Що допомагає?

Грудне вигодовування

Ферменти, якими багате грудне молоко, допомагають розвиватися кишечнику малюка. Крім того, перетравити та засвоїти материнське молоко значно легше, ніж штучні молочні суміші.

Якщо малюк, на вашу думку, все-таки потребує ліків від кольок, порадьтеся щодо цього питання з педіатром.

Симптоми кольок доволі очевидні, їх легко визначити. Дуже рідко цей стан означає щось серйозне. У більшості малюків кольки минають у віці 3–4 місяців.

Режим

У перші тижні життя малюка полегшити процес травлення може більш-менш встановлений графік годувань. Заохочуйте малюка повноцінно смоктати та наїдатися замість того, щоб перебиватися «перекусами».

Будьте обережні з потенційно «проблемними» продуктами

Деякі продукти, які споживає мама, можуть створити дискомфорт для животика грудної дитини. «Проблемна» їжа може містити, зокрема, броколі, цвітну, брюссельську й білокачанну капусту, шоколад, коров'яче молоко, цибулю, цитрусові, помідори.

Якщо ви підозрюєте, що деякі продукти створюють проблеми для вашої дитини, спробуйте кілька днів не споживати «проблемної» їжі. Подивіться, чи це спрацює. Якщо ж ви міркуєте про те, щоб надовго відмовитися від певної категорії продуктів, порадьтеся щодо цього питання з професіоналом.

Сповивання

Часом звичайнісіньке сповивання може допомогти дитині заспокоїтися й почуватися комфортно, як у маминому лоні. Попросіть персонал пологового будинку навчити вас правильно сповивати маля.

Заколювання

Часом немовлята заспокоюється, якщо заколювати їх у спеціальних гоїдалках або кріслах із вібрацією.

Правильне зригування

Щоб попередити кольки, дуже важливо випускати повітря, що накопичується у шлунку немовляти. Якщо ваш малюк їсть швидко, потрібно допомагати йому частіше відригувати. Після годування потримайте дитину «стовпчиком» на своєму плечі або поклавши собі на коліна. Легенько поплескайте маля по спинці або ж кілька разів послідовними рухами догори гладьте дитячу спинку, щоб змусити бульбашки з повітрям піднятися вгору і вийти назовні.

Масаж

Легкий масаж животика може допомогти розслабити м'язи, особливо після купання. Пошукайте курси масажів для немовлят недалеко від свого дому або виберіть хорошу книжку, щоб навчитися базових технік масажу. Ви можете використовувати різні натуральні олії для масажу – соняшникову, олію з абрикосових кісточок або оливкову.

Спробуйте водночас кілька способів заспокоєння малюка: скажімо, погойдування на руках, заспокоєння голосом та грудьми.

Якщо жоден із зазначених вище прийомів не працює, зверніться по допомогу до професіонала.

Зміна положення

Певні пози можуть заспокоювати дитину, яка страждає на кольки. Особливо помічними є ті положення, при яких здійснюється легенький натиск на животик малюка. Пам'ятайте: коли дитина заснула, слід перекласти її на спину.



Переваги грудного вигодовування

Переваги для малюка

- Ваше грудне молоко «створено» саме для вашої дитини. Воно містить усі важливі елементи, необхідні для її здорового розвитку в перші 6 місяців життя.
- Грудне молоко перетравлюється значно легше, ніж штучні молочні суміші, а отже – знижується ризик виникнення в малюків розладів травлення, діареї та зригування.
- У діток, які перебувають на грудному вигодовуванні, знижується ризик розвитку гастроентериту та інфекційного отиту.
- Серед інших незаперечних переваг грудного вигодовування – кращий інтелектуальний розвиток, нижчий ризик виникнення алергії (з урахуванням даних сімейної історії), менша схильність до підвищеного кров'яного тиску та ожиріння, нижчий рівень холестерину у крові та деякий захист від діабету.

Грудне вигодовування має безліч переваг як для малюка, так і для мами.

Виключно грудне вигодовування впродовж перших 6 місяців – це найкращий старт у житті.

Переваги для вас

- Успішне грудне вигодовування – основа вашого особливого зв'язку з дитиною.
- Годування грудьми сприяє скорочуванню м'язів матки та відновленню її розмірів. Ви також можете схуднути, оскільки зайвий жир, що накопичився протягом вагітності, перетворюється на енергію, що витрачається на утворення молока.
- У жінок, які годують грудьми, зменшуються ризики розвитку раку яєчників, раку молочної залози та остеопорозу.
- Грудне молоко – це надзвичайно зручно. Стерильне, завжди з собою (хоч би де перебували), завжди «правильної» температури (навіть серед ночі). До того ж, воно безплатне.

Як утворюється грудне молоко

Як працює ваш організм, щоб нагодувати дитину

Упродовж вагітності груди збільшуються та важчають, оскільки система молочних проток розвивається та готується до вигодовування малюка. Зона навколо соска, яку називають ареолою, збільшується й темнішає.



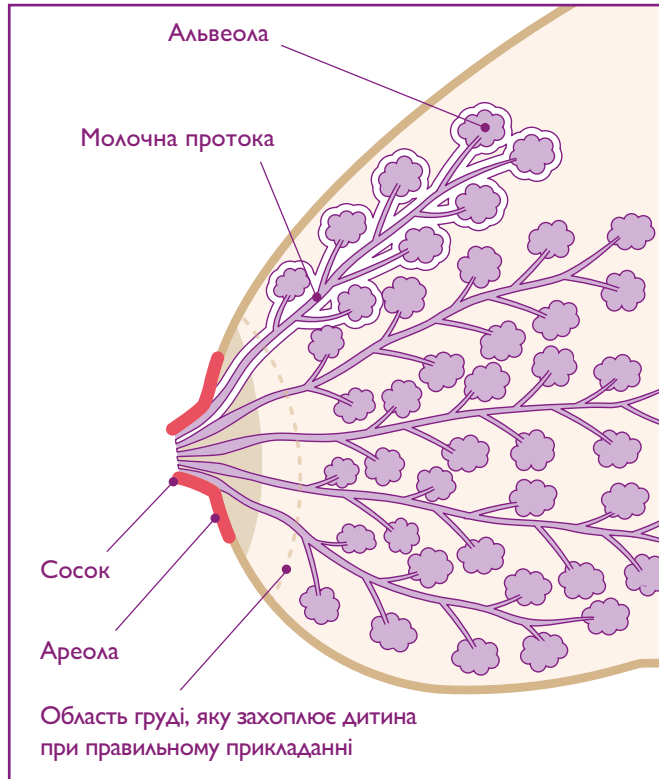
При грудному вигодовуванні активізуються два гормони

Пролактин бере участь в утворенні молока. Що більше малюк смоче, то більше пролактину у вас виробляється, і в результаті груди продукують більше молока.

Окситоцин вивільняється, коли дитина смоче груди. Цей гормон змушує альвеоли скорочуватися та сприяє виділенню молока з грудей. Крім того, окситоцин викликає скорочення м'язів матки.

Щоб налагодити й підтримувати лактацію, годуйте дитину «на вимогу» – так часто, як вона того потребуватиме.

Схематична будова молочної залози



Молоко утворюється у відповідь на смоктання дитиною груді та внаслідок дії гормонів змінюється за деякий час після пологів. Молоко виробляється та зберігається в альвеолах молочної залози.

Щоразу, коли малюк прикладається до грудей, у вас виробляється гормон пролактин. Високий рівень пролактину стимулює вироблення та нормальний прилив молока.

Окситоцин виділяється невдовзі після того, як дитина починає смоктати грудь. Процес смоктання активує так званий «прилив» молока. Цей рефлекс визначає, як швидко тече ваше молоко і в результаті – як довго дитина смокче, доки насититься.

Щойно груди спустошуються, пролактин відразу починає виробляти нову порцію молока до наступного годування. Продукування молока працює за принципом «попиту–пропозиції». Що більший попит (стимулювання, смоктання), то більше молока утворюють ваші груди.

Стрибки росту

Час від часу вашому організму потрібно буде збільшувати об'єм молока у відповідь на зростання потреб маляти. Коли дитина потребує більше молока, вона просить груди частіше та подовгу смокче. Ваш організм відреагує на це, збільшивши рівень гормону пролактину. Підвищений рівень пролактину викличе збільшення об'єму молока. Щоб пристосуватися до нових потреб, організму потрібно буде кілька днів. Якщо ваш малюк здається більш зголоднілим, ніж зазвичай, не хвилюйтеся щодо того, що у вас недостатньо молока. Розслабтеся і проводьте більше часу з дитиною, годуйте частіше – невдовзі об'єм молока збільшиться і все знову внормується.



Пролактин – це гормон, що відповідає за вироблення молока.

Кожне годування підвищує рівень пролактину в організмі, запускаючи новий цикл продукування молока для вашої дитини.

Типові проблеми перших днів годування

Подразнені соски

Процес годування грудьми в різних жінок викликає різні відчуття, проте в жодному разі це не повинно завдавати болю. У перші дні життя дитини соски часто бувають надміру чутливими на початку прикладання. Однак якщо подразнення і болючість сосків зберігаються впродовж усього годування, це значить, що вам потрібно переглянути свою техніку годування. Крім того, біль може свідчити про іншу проблему – молочницю або коротку вуздечку язика в дитини.

Симптоми

Найчастіше запалені соски – наслідки неправильного прикладання до грудей. У такому випадку дитина постійно засмоктує та випускає сосок із ротика, викликаючи тертя й подразнюючи ніжну шкіру. Виключіть також наявність молочниці та вродженої короткої вуздечки в малюка. Ваша акушерка, патронажна сестра або спеціаліст із лактації зможуть це перевірити та в разі потреби порекомендувати лікування.

Розв'язання проблеми

Єдиний спосіб попередити подразнення сосків – переконатися, що дитина правильно прикладається до грудей. Якщо ви відчуваєте біль після того, як дитина захопила грудь і присмокталася, обережно покладіть чистий палець у куточок ротика малюка, вийміть грудь і спробуйте ще раз прикласти дитину. Малюк повинен захопити максимально велику область ареоли, при цьому сосок перебуватиме глибоко в ротіку. Якщо потрібно, відкоригуйте техніку правильного прикладання за допомогою акушерки або спеціаліста з лактації.

Щоб швидше загоїти тріщини, спробуйте зчідити кілька крапель молока на сосок або скористайтеся спеціальним кремом. Спеціальний крем для загоєння сосків забезпечить зволоження шкіри, сприятиме кращому загоєнню ран і дозволить вам почуватися комфортніше.



Захисні накладки для сосків можуть бути тимчасовим виходом із ситуації на час поки ви відкоригуєте техніку прикладання.

Поради щодо правильного положення і технік годування ви знайдете на стор. 13-14.

Хвилювання щодо кількості молока

Часто молоді мами хвилюються, що в них бракує молока і дитина не наїдається. Утім, переважна більшість жінок фізіологічно здатні продукувати таку кількість молока, яка необхідна дитині. Звісно, за умови правильного прикладання до грудей та адекватної стимуляції лактації.

Симптоми

Малюк, який добре наїдається, зазвичай заповнює сечею шість і більше підгузків на добу і має м'які випороження жовтого кольору.

Якщо дитина споживає вдосталь молока, вона поступово набирає вагу (хоча й не однакову кількість щотижня), має здоровий вигляд, активна й бадьора між снами. Якщо це не так, ваш малюк і справді може потребувати більше молока.

Розв'язання проблеми

Бувають періоди, коли ваша дитина здається надзвичайно голодною, просить груди частіше та смочке довше. Це триває, як правило, всього кілька днів. Під час таких стрибків росту слід годувати дитину на вимогу, адже що більший попит, то більша пропозиція – більше молока виробиться наступного разу. Щоб пристосуватися до нових вимог, організму потрібно буде кілька днів.

Іншим способом збільшити кількість молока є зчіджування після годування кілька разів на день упродовж 2–3 днів.

Часом брак молока знову ж таки можна пояснити неправильним прикладанням до грудей. У цьому випадку годування також тривають довше. Вам слід буде звернутися до спеціаліста, щоб відкоригувати техніку прикладання до грудей.

Лактостаз

Ця проблема виникає внаслідок застою молока, набряку та запалення у тканинах молочної залози, а не лише через збільшення об'єму молока. Пропущені годування, тривалі паузи між годуваннями, неправильне прикладання до грудей – це все може призводити до лактостазу.

Симптоми

Груди стають важкими, твердими, гарячими, набряклими («налитими»), всередині намацуються невеликі грудочки. Часто малюк не може захопити груди через сильний набряк соска та ареоли.

Розв'язання проблеми

Зверніться по допомогу, щоб відкоригувати техніку годування та забезпечити вільний потік молока у груді.

Після годування прикладайте до груді холодні компреси на півгодини.

Теплий компрес і делікатний масаж перед годуванням дозволять молоку витікати легше. Зцідіть невелику кількість молока перед самим годуванням, щоб область навколо ареоли стала м'якшою і дитині було легше захопити груди. Приготуйтеся зціджувати молоко, якщо знаєте, що будете відсутні в час наступного годування.

Закупорка молочних проток

Ця проблема виникає, коли згусток молочного жиру закупорює протоку, створюючи пробку та непрхідність для молока, або якщо протока блокується через сильне здавлювання груді.

Якщо проблему не вирішити вчасно, закупорка молочних проток може призвести до розвитку маститу.

Закупорка молочної протоки може відчуватися як загальна грудкуватість груді або як окрема грудочка завбільшки з горошину.

Симптоми

Ви можете відчувати тверду грудку всередині груді, шкіра в цьому місці може почервоніти. Маленька біла цятка на соску може свідчити про закупорену молочну протоку.

Розв'язання проблеми

Найважливіша річ – зберігати регулярні годування й таким чином часто звільняти груди від молока. Іноді закупорювання молочної протоки може виникнути внаслідок неправильного прикладання дитини до грудей – у такому випадку слід звернутися по допомогу до акушерки або консультанта з лактації.

Зміна положення для годування, теплий душ, прикладання до враженого місця тепло-го рушника і делікатний масаж також можуть полегшити страждання.



Мастит

Мастит – це запалення тканин молочної залози. Якщо швидко не усунути запалення, може розвинути інфекція. Мастит може виникнути внаслідок запущеного лактостазу, закупорювання молочної протоки, запалення й тріщин сосків. Проте іноді він розвивається без явних причин.

Симптоми

Червона пляма на шкірі груді в місці запалення, що може бути гарячою та болючою при дотику. Висока температура і слабкість, як при грипі, також вказують на мастит.



Розв'язання проблеми

Не припиняйте годувати груддю. Дуже важливо спустошувати груди та підтримувати постійний відтік молока. Часті прикладання та ефективно висмоктування молока з грудей можуть швидко вирішити проблему. Переконайтеся, що ви правильно опанували техніку годування: це допоможе позбутися маститу та запобігти його повторній появі в майбутньому.

Теплі компреси до і після годування чинять заспокійливу дію і допомагають молоку легше витікати з грудей.

Якщо ви почуваєтеся погано, негайно зверніться до лікаря, який може призначити вам курс антибіотиків, сумісних із грудним вигодовуванням.

Ранні симптоми маститу можуть швидко зникнути, якщо ви часто і правильно прикладатимете маля до грудей. При цьому слід стежити, щоб дитина максимально висмоктувала обидві груді.

Молочниця

Кандидоз, або молочниця, – це грибова інфекція, що може вражати маму, дитину або й обох. Найчастіше молочниця виникає після перших тижнів годування та після тривалих труднощів із прикладанням. Також кандидоз може розвинути після прийому антибіотиків, що пригнічують корисні бактерії і створюють сприятливі умови для розвитку грибової інфекції.

Симптоми

Біль у сосках, що може з'явитися після періоду неправильного прикладання. Соски стають надмірно рожевими, блискучими та запаленими. Вони також можуть чухатися або пекти. Кандидоз може поширитися, якщо на сосках уже є тріщини та рани.

У немовлят молочниця, або кандидозний стоматит, проявляється в роті. Ви можете помітити там білі цяточки, які всередині під нальотом мають вигляд рожевих виразок. Крім того, в малюка може з'являтися пітниця (дрібний рожевий висип) у зоні підгузка.

Білі плями на язичку в малюка можуть бути просто згустками молока, що прилипли після годування. Спостерігайте за іншими симптомами або зверніться до лікаря для встановлення правильного діагнозу.

Розв'язання проблеми

Як правило, кандидоз потребує лікування і мами, і малюка. Обов'язково зверніться до лікаря для призначення ефективного лікування.

Надмірна кількість молока

Зазвичай на початку годування молоко б'є сильними струменями, а відтак тече спокійніше. Коли в мами сильний прилив молока, дитина може надто швидко ковтати, захлинатися й давитися, і як наслідок – часто заковтувати повітря.

Симптоми

Жінки страждають від болісних і сильних приливів молока, коли їхні груди переповнені, тверді й наліті, а протоки закупорені або ж наявний мастит.

Розв'язання проблеми

Пропонуйте дитині лише одну грудь упродовж годування. Дайте малюкові можливість смоктати так довго, як він схоче. Зцідуйте перші сильні струмені в чистий рушник чи пелюшку й лише після того, як потік молока внормується, прикладайте до груді дитину.

Пласкі або втягнуті соски

У деяких жінок соски мають вигляд плоских, мовби втягнутих усередину. З цією проблемою стикається близько 10% жінок. Її причина – короткі молочні протоки, які розтягують сосок і не дають йому видаватися вперед.

Розв'язання проблеми

Цю проблему можна усунути завдяки зміні положення для годування й коригуванню прикладання дитини до грудей. Присмоктуючись, дитина захоплює широку ділянку ареоли, тож із часом сосок має витягнутися й набути зручної для годування форми. Зціджування молока перед годуванням також може допомогти скоригувати форму соска й досягти опуклої форми. Радимо звернутися до неонатолога для отримання консультації.



Годування за межами дому

Якщо ви годуєте немовля грудьми, вам буде набагато простіше виходити разом із дому: не потрібно ніяких пляшечок, засобів для перевезення й підігріву молока. Грудне молоко завжди готове до споживання, якщо поруч із малюком є мама.

Однією з головних переваг грудного вигодовування є те, що молоко завжди під рукою – ідеальної температури та абсолютно безплатне.

Проте деякі молоді мами почуваються ніяково, коли доводиться годувати дитину грудьми в публічних місцях. Найкращий спосіб подолати це відчуття – спочатку опанувати майстерність грудного вигодовування вдома.

Спробуйте годувати перед дзеркалом, прикрившись шарфом або пелюшкою. Крім того, важливо носити правильний одяг (із «секретом» для годування грудьми), що ідеально підходить для годування на людях.

Шукайте місця, комфортні для годування: багато торгових центрів, салонів, дитячих магазинів і супермаркетів мають спеціальні кімнати матері й дитини, де ви можете погодувати малюка та змінити підгузки.

Зрештою, будьте впевнені й невимушені. Пам'ятайте: ви робите найкращий внесок у життя свого малюка.

Часом добре гуляти з подругою, в якій малюк трохи старший за вашого. Скоріш за все подруга вже знає місця, дружні до дитини, й обов'язково вам покаже, де можна спокійно сісти й погодувати маля грудьми.



Зціджування грудного молока

Навіщо зціджувати молоко?

Вміння зціджувати грудне молоко може бути безцінним для підтримки та продовження лактації. Нижче наведено низку причин, чому варто навчитися зціджувати своє молоко.

- Якщо немовля проходить лікування або народилося раніше строку, його можуть годувати вашим зцідженим молоком до того, як воно зможе самостійно прикладатися до грудей.
- Щоб стимулювати потік молока перед годуванням, якщо ваш малюк не надто зацікавлений смоктанням або погано бере грудь, або ж у вас запалені соски.
- Щоб пом'якшити ареолу у випадку, коли грудь переповнена молоком. Таким чином дитина зможе нормально прикластися.
- Щоб звільнити грудь від молока й не допускати застою при лактостазі або маститі, якщо дитина в цей час не готова їсти.
- Щоб стимулювати лактацію або сформувати запас молока для подальшого догодовування малюка.
- Молоко можна зберігати в холодильнику або морозильній камері на випадок крайньої потреби.
- Іноді зцідженим молоком хтось із близьких зможе погодувати малюка в разі відсутності мами. Або ж – щоб просто дати їй відпочити чи виспатися.

Зціджування вручну: правильна техніка



- 1 Обережно промасажуйте грудь обома руками: покладіть руки на грудь, утворивши коло, рухайтесь поступово, розминаючи всю молочну залозу.



- 2 Охопіть грудь знизу максимально далеко від ареоли, утворивши пальцями літеру «С» (напівколо), ніби тримаючи грудь у чашці. При цьому великий палець повинен бути з однієї сторони соска, а решта пальців – із протилежного боку.



- 3 Розведіть пальці, притискаючи при цьому грудь до грудної клітини, а потім зводьте великий і вказівний пальці, легко натискаючи на грудь, ніби витягуючи її вперед.



- 4 Ритмічно повторюйте ці рухи. При цьому пальці не повинні торкатися соска, а просто стискати молочні протоки всередині груді в напрямі соска, мовби «виганяючи» молоко.

- 5 Переміщуйте руки по колу, щоб зціджувати молоко з усіх проток. Спочатку ви можете зцідити лиш декілька крапель молока, особливо в перші дні.

- 6 Якщо молоко перестало витікати, переключіться на іншу грудь, а потім знову візьміться до першої, доки краплі чи струмені молока не припинять текти.

Використання молоковідсмоктувача

Ви також можете зціджувати молоко за допомогою молоковідсмоктувача – електричного або ручного. Існує три основні типи молоковідсмоктувачів:



Ручний молоковідсмоктувач

Головні переваги: економічний, ефективний, комфортний, абсолютно переносний – можна брати з собою будь-куди.

Одинерний електричний молоковідсмоктувач

Головні переваги: легкий у використанні, можна використовувати вдома і за межами дому (на батарейках).



Подвійний електричний молоковідсмоктувач

Головні переваги: ефективніше та швидше зцідження з обох грудей. Може збільшити кількість молока за рахунок одночасного зцідження. Найкращий вибір, якщо є потреба постійно зціджуватися для годування недоношених немовлят, хворих діток або малюків, які не їдять самостійно з грудей.



Зберігання зцідженого молока

Зціджене молоко слід якнайшвидше охолодити. Таке молоко можна зберігати в холодильнику не більше 24 годин, упродовж цього часу його треба або використати, або заморозити. Не змішуйте щойно зціджене молоко з охолодженим. У домашній морозильній камері грудне молоко можна зберігати протягом 1–3* місяців. Доставка зцідженого молока допускається в закритому ізольованому контейнері з охолоджувальним агентом чи льодом.

Використання замороженого грудного молока

Краще за все зберігати молоко порціями, які можуть бути використані впродовж дня. Розморожене молоко слід використати протягом наступних 24 годин.

Якщо молоко знадобиться вам цього ж дня, просто залиште контейнер із замороженим молоком при кімнатній температурі до розморожування, а відтак поставте його в холодильник до потрібного моменту.

Після підігріву молоко можна використовувати лише впродовж однієї години. Залишки молока повторно використовувати не можна. Якщо заморожене молоко потрібне негайно, поставте контейнер із молоком у теплу воду або в електричний підігрівач до повного розморожування, а потім підігрійте до потрібної температури.

Запас замороженого грудного молока дасть вам більше можливостей і свободи в питанні годування дитини. При цьому вам не потрібно вдаватися до штучних молочних сумішей.

*Зверніть увагу, що вказані терміни є нормами Philips AVENT і є заниженими щодо офіційних рекомендацій ВООЗ.

Відповіді на типові запитання

Чи боляче годувати грудьми?

Чутливість сосків – доволі поширена проблема, що трапляється в перші кілька днів налагодження грудного вигодовування. Якщо неприємні відчуття зникають десь за півхвилини після прикладання дитини до грудей, тоді йдеться про тимчасову чутливість на ранніх етапах годування, що невдовзі прийде до норми. Якщо боляче впродовж усього годування, обережно заберіть грудь і спробуйте прикласти дитину знову, звіряючи свої дії зі стор. 11.

Грудне вигодовування не повинно бути болісним весь час. Будь-який біль зазвичай виникає в результаті неправильної організації процесу годування. У разі потреби зверніться по допомогу до своєї акушерки, педіатра або консультанта з лактації.

Як довго триває одне годування грудьми?

Тривалість одного годування великою мірою залежить від вашої дитини. Деякі малюки їдять швидко, деяким потрібно більше часу. Одне годування груддю в середньому триває 20-40 хв, проте в окремих випадках може тривати від п'яти хвилин до години чи навіть більше. Час, за який маля наїдається грудним молоком, залежить від віку й ваги дитини, а також від частоти годувань. Зазвичай, що дорослішими стають діти, то швидше вони їдять.



Потрібно годувати з однієї чи з обох грудей за один раз?

Це залежатиме від того, як сильно зголоднів малюк і скільки молока буде в грудях. Упродовж одного годування буває від 1 до 4 «припливів» молока. А отже, ще зовсім малюк може втомитися, заснути або подумати, що молочко вже закінчилося невдовзі після прикладання. Спробуйте стимулювати дитину (наприклад, полоскотати їй щічку) та заохочуйте взяти першу грудь ще раз. Прислухайтеся до звуків ковтання і тримайте малюка біля «стартової» груді, поки не впевнитесь, що активне смоктання вже закінчилося.

Коли молоко перестає активно витікати, дитина, як правило, засинає або непокоїться, мовби показуючи, що досі голодна. У такому разі запропонуйте другу грудь. Малюк візьме грудь, якщо він не проти продовжити годування.

Намагайтеся змінювати черговість грудей. Скажімо, якщо під час одного годування малюк їсть лише з однієї груді, міняйте груди щоразу. Якщо дитина їсть більше з однієї груді, а потім трохи догодовується з іншої, то наступного разу прикладіть спершу до тієї груді, якою закінчили попереднього годування.

Чи впливають ліки на грудне молоко?

Більшість хвороб можна лікувати препаратами, що сумісні з грудним вигодовуванням та безпечні для дитини. Хоча багато медикаментів вважаються безпечними, завжди консьльтуйтеся з фармацевтом та попереджайте його, що годуєте грудьми.

Якщо в дитини вроджена коротка вуздечка чи «заяча губа», чи можу я годувати її грудьми?

У цих випадках потрібна допомога спеціалістів. Ці патології корегуються. До моменту корекції грудне вигодовування можливе й дуже бажане, проте вимагає куди більшої уваги, додаткової допомоги й терпіння для того, щоб знайти зручне положення.

Чи потрібно дитині давати воду або якісь інші напої?

Ваше грудне молоко – це все, що потрібно вашій дитині в перші 6 місяців життя.



Чи варто мені турбуватися через зригування, гикавку, зупинки при смоктанні та інші реакції з боку малюка під час годування?

Зригування – поширене явище серед новонароджених малюків. Таким чином малюк «повертає» певну кількість їжі назад. Часом це зовсім невеликий об'єм частково перетравленого молока, але іноді може здаватися, що дитячий шлунок «повернув» практично весь «обід».

У більшості дітей виникає гикавка під час або після годування. Якщо це трапилось, годуйте малюка далі. Гикавка мине сама по собі й не завдасть дитині жодного дискомфорту.

Якщо ж у дитини трапилось повторюване блювання, особливо сильними струменями («фонтанами»), зверніться до лікаря.

Чи можу я поєднувати грудне вигодовування з альтернативними методами годування?

Для більшості жінок потрібно як мінімум 3–6 тижнів виключно грудного вигодовування, щоб налагодити регулярний достатній прилив молока та звикнути до годування грудьми.

Якщо ви введете пляшечку (навіть зі зцідженим молоком) до того часу, коли ваша лактація добре налагодиться, дитина може звикнути до пляшечки та передчасно відмовитися від грудей. Коли грудне вигодовування добре налагоджено, більшість малюків здатна адаптуватися до комбінованого годування (одночасно з пляшечки та грудей), якщо вам це потрібно. Подеколи можливість час від часу нагодувати дитину з пляшечки навіть сприяє тривалому грудному вигодовуванню, аніж має негативний ефект.

Чи можу я й далі годувати грудьми, якщо виходжу на роботу?

Так, без сумнівів. Багато жінок, які працюють, і далі годують грудьми вранці, ввечері та вночі і зціджують молоко для дитини на період своєї відсутності. За кілька тижнів до повернення на роботу почніть вводити до свого щоденного графіку «ритуал» зцідження. Вам потрібно буде зціджувати молоко стільки разів, скільки годувань ви пропустите. Домовтеся на роботі щодо зручного місця для зцідження та можливості зберігати молоко.

Коли слід вводити прикорм?

Найсучасніші рекомендації – почекати із введенням прикорму до того часу, поки дитині буде не менше 6 місяців від народження. Утім, наявність прикорму не означає, що слід припинити годувати грудьми. Ви можете зберігати грудне вигодовування так довго, як цього хочете ви та ваш малюк. У раціон немовлят від 6 місяців можна вводити здорову їжу, особливим чином приготовану та перемелену до однорідної маси. Ваша патронажна сестра або педіатр можуть проконсультувати вас щодо перших продуктів і схеми їх введення.



У якому випадку варто звернутися по допомогу?

Якщо вам складно дається грудне вигодовування, у вас виникають запитання, ви потребуєте підтримки чи хвилюєтеся через дитину – не соромтеся звернутися по допомогу та пораду до своєї акушерки, патронажної сестри, неонатолога, спеціаліста з лактації чи експерта з грудного вигодовування.

Тривожні симптоми, при яких варто звернутися до медика:

- Малюк не просить грудей регулярно – щонайменше 8–10 разів на добу.
- Ви не змінюєте після дитини очікуваної кількості підгузків та мокрих пелюшок.
- Прикладання болісне або у вас запалені соски.
- Ваші груди не стали важкими (сповненими молоком) на 3-й або 4-й день після пологів.
- Ваша дитина проявляє неспокій та здається незадоволеною після більшості годувань.
- Малюк не набирає ваги або навіть її втрачає. Пам'ятайте, що невелика втрата ваги в перші три дні після народження є нормальною.
- Ви почуваетесь невпевнено в питаннях грудного вигодовування та потребуєте додаткової допомоги.

Щоденник

Цей щоденник грудного вигодовування допоможе вам контролювати годування в перші дні й тижні після народження дитини. Також із допомогою нотаток вам буде простіше налагодити графік годування. Корисно записувати дату, час, тривалість кожного годування, із якої груді дитина їла, скільки ви змінили підгузків.

Наприклад: 4 серпня, 7:00, ліва грудь (ЛГ), 20 хвилин, права грудь (ПГ), 10 хвилин, важкий і мокрий підгузок.





“ Прикладаючи дитину до грудей, заохочуйте її широко відкривати ротик. Ваш сосок повинен бути навпроти носика малюка. Коли ротик відкриється достатньо широко, швидко піднесіть малюка до груді, спрямовуючи сосок до піднебіння дитини ”

Див. також стор. 10-11

Вікі Скотт
Експерт Philips AVENT
із грудного вигодовування та догляду за немовлятами





“ У середньому немовля може їсти що 2–4 години, за принципом «потроху й часто». Зростаючи, ваш малюк потребуватиме грудей рідше, при цьому щоразу виїдаючи більше молока. ”

Див. також стор. 12, 21 та 23

Вікі Скотт
Експерт Philips AVENT
із грудного вигодовування та догляду за немовлятами



“ Виділяйте
вдосталь часу
для годування:
влаштуйтеся зручніше
та проведіть час
у тісному контакті
з дитиною до й після
годування ”

Вікі Скотт
Експерт Philips AVENT
із грудного вигодовування та догляду за немовлятами

“Що кілька тижнів у малюків відбуваються стрибки росту. У ці періоди діти здаються дуже голодними. Годуйте дитя частіше – і невдовзі об’єм вашого молока збільшиться й відповідатиме новим потребам малюка”

Див. також стор. 29-31

Вікі Скотт
Експерт Philips AVENT
із грудного вигодовування та догляду за немовлятами







“ Ваше
грудне молоко –
це все, що потрібно вашій
дитині в перші півроку
життя. Ви можете
годувати грудьми
паралельно із введенням
прикорму так довго,
як цього хочете
ви з малюком. ”

Вікі Скотт
Експерт Philips AVENT
із грудного вигодовування та догляду за немовлятами



www.philips.ua/avent
0 800 500 697

Безкоштовно для абонентів усіх операторів України

 PhilipsAventUkraine