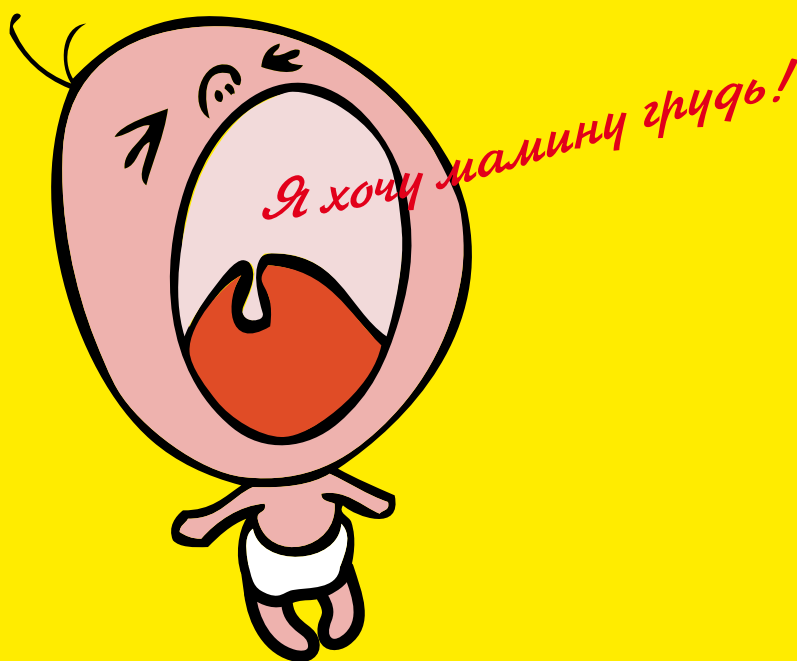


Грудне вигодовування

Відповіді на найчастіші запитання жінок



Сподіваємось, що цей буклет допоможе
Вам годувати Вашу дитину впевнено та з
задоволенням, так, як це закладено природою

Грудне вигодовування. Відповіді на найчастіші запитання жінок.

Автори:

Голубов О.П., спеціаліст зі зміни поведінки та грудного вигодовування, працівник проекту «Здоров'я матері та дитини» (м. Київ)

Нестерова В.О., консультант з грудного вигодовування проекту «Здоров'я матері та дитини» (м. Київ)

Рецензенти:

Шунько Є.Є., проф., д-р мед. наук, завідувача кафедрою неонатології КМАПО ім. П.Л.Шупика

Елєн Лефєвр-Шоле, д-р мед. наук, директор проекту «Здоров'я матері та дитини»

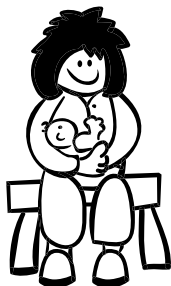
Лєжнєв І.О., експерт ВООЗ, співробітник проекту «Здоров'я матері та дитини»

В даній брошюрі розповідається про ефективні сучасні підходи до найуспішнішого грудного вигодовування. Автори намагалися відповісти на найчастіші запитання жінок щодо грудного вигодовування. Ця брошура може використовуватись як медичним персоналом пологових закладів, так і жінками та членами їх родин.

Друкується за фінансової підтримки ТНК-ВР-Україна, та агенства США з міжнародного розвитку.

Київ, 2007 рік

**Якщо моя
дитина щойно
народилась, коли слід
почати грудне годування?**

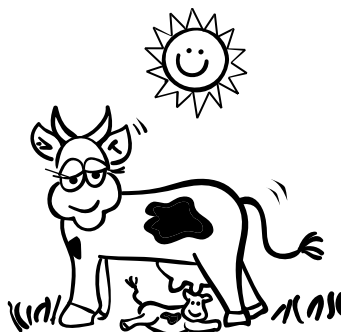


З моменту народження Вашої дитини вона постійно знаходиться з Вами. Перший контакт з Вашою дитиною відбувається у пологовій залі. Як тільки Ваша дитина з'явилась на світ, акушерка негайно викладає її Вам на живіт, надягає на неї шапочку, шкарпетки та вкриває Вас обох ковдрою для збереження тепла. Приблизно за півгодини після народження (може бути раніше або пізніше) дитинка почне рухатись і підповзати до грудей. Це ознака того, що вона вже готова почати смоктати груди. Ось тоді і відбудеться перший досвід грудного годування. Спочатку акушерка допоможе Вам прикласти дитинку до грудей, а потім Ви та Ваша дитина самі зможете впоратись, і згодом Ви створите чудову команду, якій грудне вигодовування буде приносити задоволення та радість.

Ви будете знаходитись разом з близькою Вам людиною у пологовій залі близько 2-х годин, а потім Вас переведуть у післяпологове відділення.

**Чому грудне
годування? Невже
штучне молоко недобре?**

Людське молоко розвивалось мільйони років, саме тому воно ідеальне для малюків. Воно ніколи не буває дуже міцним або дуже слабким і містить усі поживні речовини, потрібні малюку в перші 6 місяців життя. Грудне молоко чисте та безпечне. Воно завжди правильної температури та не може забруднитися. Годування грудьми допомагає Вам швидше втратити зайву вагу після народження дитини. Штучне молоко зроблене з коров'ячого молока, яке підходить тільки для



телят! Штучне молоко не захищає Вашого малюка від інфекцій, розладів шлунку, застуди та багатьох дитячих хвороб. Також штучне молоко не містить багатьох мінералів, вітамінів та інших компонентів для гармонійного розвитку Вашої дитини.

Штучне годування дорого коштує: Вам доведеться купити пляшки, соски, штучне молоко або суміш та стерилізувати все це перед кожним використанням.

*Чи потрібно
підготувати мої груди до
годування моєї дитини?*



Ні. Підготовка Ваших грудей під час вагітності ніяким чином не вплине на годування грудьми Вашого малюка. Більш того, масаж грудей та витягування сосків під час вагітності може призвести до їх травмування, а також підвищити загрозу передчасних пологів. Коли Ви вагітна, Ваші груди готуються виробляти молоко і саме тому після народження малюка раннє молоко – молозиво – вже чекає у грудях. Молозиво є дуже важливим для Вашої дитини, тому що воно має унікальний біологічний склад, що сприятиме дозріванню шлунку Вашої дитини та захистить її від багатьох інфекцій. Ваш малюк буде вживати молозиво протягом 3-4 днів. Протягом цього часу молозиво почне змінюватися на зріле молоко. Коли це відбуватиметься, Ви, можливо, будете відчувати Ваші груди гарячими та важкими протягом декількох днів. Якщо Ви мали кесарський розтин, молоко, можливо, з'явиться трохи пізніше.

***Як часто я повинна
годувати?***

Кожного разу – коли Ваш малюк бажає цього.

Ви, напевне, помічаєте, що звичайно Ваш малюк їсть, а потім спить. Якщо Вам пощастить, дитина може спати 3-5 годин вночі, але пам'ятайте, що Ваш малюк ще не навчився розрізняти час. Багато малюків довго не розуміють, що нічний час – для сну! Тому Ви повинні годувати Вашого малюка і вдень і вночі, якнайменше, кожні 2-3 години.



Спочатку більшість малюків годуються 8-10 разів на добу. Часті годування необхідні спочатку, щоб стимулювати Ваші груди і встановити повне молочне постачання. Оскільки протягом кількох тижнів Ваше молоко зміниться, щоб відповідати потребам більш дорослого малюка, проміжки між годуваннями, можливо, стануть довшими.

Малюки смокчуть груди не тільки для годування. Ваші груди – це їжа, напій, любов, комфорт і безпека для Вашої дитини. Якщо Ви прикладаєте свого малюка до грудей кожного разу, коли він просить, Ви не можете йому зашкодити, а тільки зробите його більш здоровим, щасливим та задоволеним.

*Прийшло молоко,
і груди так налилися,
що дитині важко їх взяти!
Що робити?*

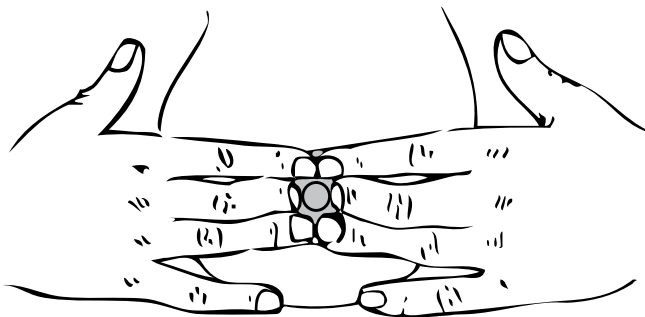


Вам треба намагатися якнайчастіше прикладати маля до грудей з перших годин після пологів, тоді молоко прийде м'яко. Часті годування допомагають подолати і переповнення, що вже з'явилося. Ніхто так добре не допоможе мамі, як її дитина!

Щоб прибрати набряк, який вже з'явився, Ви можете також прикладати до грудей холодні компреси (на 15-20 хвилин) в проміжках між годуваннями. Холод зменшує набряк і біль. Деяким мамам подобається використовувати для цього вимиті з милом та охолоджені капустині листки.

Інколи допомагає трохи підцідити молоко, стоячи під душем. Тепло краще використовувати безпосередньо перед годуваннями, воно допомагає молоку краще витікати. Для цього можна також змочити рушник в теплій воді, віджати його та прикласти до грудей на 2-3 хвилини перед тим, як дати її дитині.

Якщо ареола така тверда, що малюк зісковзує на сосок, ви можете підготувати груди до прикладання, поставивши пальці на ареолу,



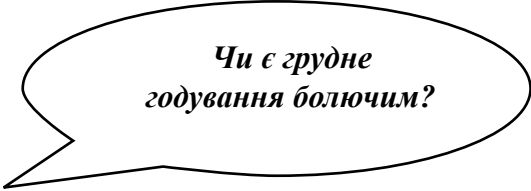
навколо соска, як на малюнку. Легенько натисніть в напрямку до грудної клітки (не повинно бути боляче!) і утримуйте постійний тиск 1-3 хвилини.

Коли Ви приберете пальці, ареола буде значно еластичнішою і дитині буде легше добре взяти груди, крім того, молоко почне вітати само по собі. Ви можете повторити процедуру, якщо пом'якшення недостатнє.

Ніколи не треба з силою розминати набряклі груди самій, або з чиеюсь допомогою – це може травмувати ніжну тканину і призвести до запалення. Якщо дитина поки що не може смоктати груди, після помякшення ареоли тиском, використовуйте техніку зціджування, описану в цьому буклеті на сторінці 21 .



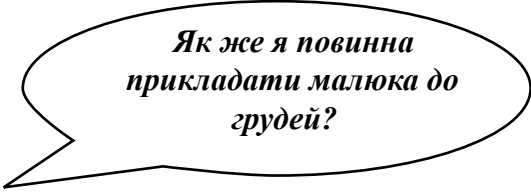
Вам не потрібно мучитися від жажди! Дослідження неодноразово показали, що обмеження пиття не впливає на те, як інтенсивно приходить молоко. Пийте стільки, скільки Вам хочеться, і часто прикладайте дитину до грудей, і скоро Ви будете відчувати себе значно краще!



***Чи є грудне
годування болючим?***

Якщо Ви правильно приклали малюка до грудей, грудне годування для Вас – безболісне. Але, якщо Ви неправильно приклали дитину до грудей і Ваші соски ушкоджуються, тоді годування стає болісним. Під час перебування в пологовому будинку Вам нададуть вичерпну інформацію щодо грудного вигодовування та практично допоможуть Вам прикласти Вашу дитину до грудей. Звертайтеся за допомогою!

Протягом першого тижня Ви, можливо, відчуватимете неприємні відчуття протягом декількох секунд, коли малюк починає смоктати, але через деякий час це проходить. Ваші груди не звикли годувати дитину кожні декілька годин, але це тимчасово, і згодом грудне вигодовування буде для Вас задоволенням!

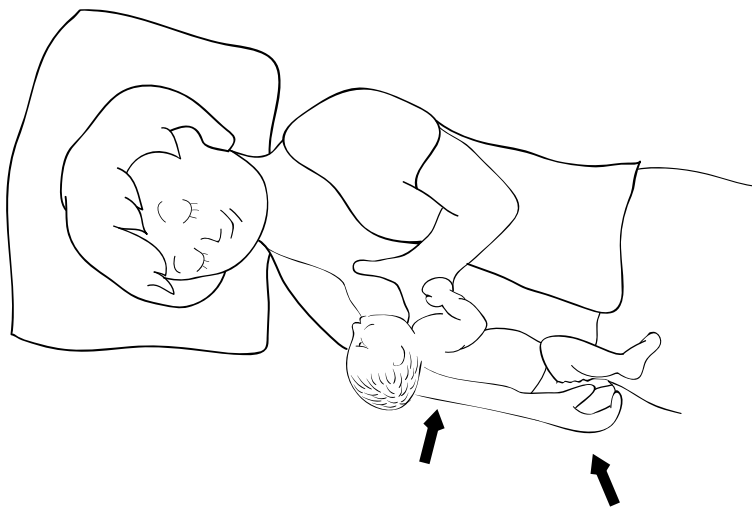


***Як же я повинна
прикладати малюка до
грудей?***

Спочатку прикладання дитини до грудей, можливо, буде здаватися Вам незграбним. Це тому, що Ваш малюк – учень, він не мав прикладань до грудей і потребує багато практики перед тим, як він стане експертом. Через деякий час Ви і Ваш малюк станете командою, і годування грудьми стане для Вас таким невід’ємним процесом, як дихання.

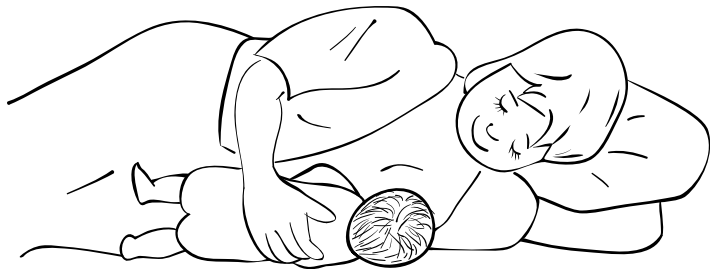
Є декілька поширених позицій, в яких Ви можете тримати свого малюка, щоб годувати його, – експериментуйте, щоб знайти ту позицію, яка зручна саме для Вас обох.

Якщо сидіння здається Вам дуже болючим або незручним, Ви можете лягти на бік, але більшість матерів вважають, що вони можуть краще впоратись сидячи. Пам’ятайте: годувати можна в будь-який зручній для Вас позиції.



Для того, щоб дитина добре взяла груди, коли ви годуєте її в положенні лежачи на боку, тримайте її дуже близько до себе. Маля не повинне смоктати груди на спинці з повернутою вбік, до грудей, головою: так йому буде незручно їсти і сосок буде вислизати з його ротика. Животик дитини має бути притиснутим до вашого тіла (див. стрілки на малюнку), а сосок грудей має бути направленим до носика маляти.

Вам найзручніше буде повністю влягтися на бік, а не нависати над дитиною, спираюсь на лікоть. Підкладіть собі під голову та спину стільки подушок, скільки Вам потрібно, щоб добре розслабитися під час годування. Ви можете просто покласти дитину поруч, або ще додатково обійняти її рукою.



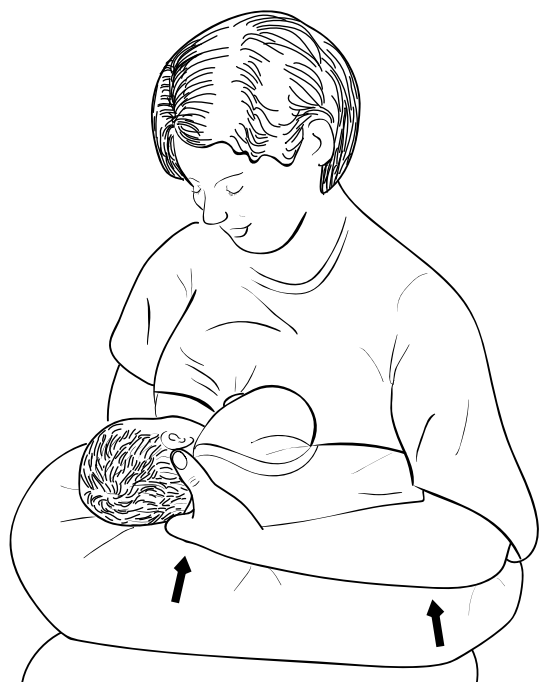


*А якщо я хочу
погодувати малюка
сидячи, на що мені
звернути увагу?*

Коли мама годує сидячи, дитина також завжди має бути притиснута животию до мами. Малюку потрібна добра підтримка, щоб він відчував себе впевнено і добре смоктав.



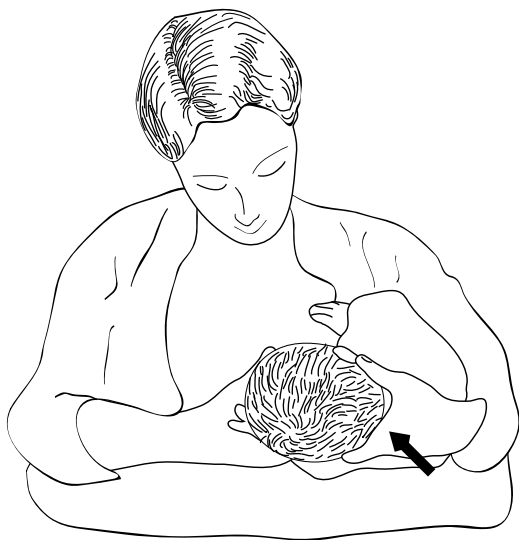
Сідайте вертикально з прямою спиною, спираючись на ноги. Ви, можливо, знайдете доцільним покласти подушку на коліна, щоб підтримувати Вашого малюка та дати опору Вашим рукам. Якщо потрібно, підкладіть подушку і собі під спину: час годування повинен бути відпочинком для мами! Не загортайте малюка в ковдру – він не зможе лежати достатньо близько до Вас та рухатись, щоб знайти зручну позицію для себе.



Якщо дитина дуже маленька, вам, можливо, буде зручніше спочатку прикладати її в положеннях, що зображені на цій сторінці. Вони зручні для того, щоб «прицільно» подати груди. Зверніть увагу, що не треба тиснути на саму голівку дитини. Ваші пальці будуть підтримувати шию і спинку малюка, а його потилиця буде вільною. Так дитині буде зручно тягтися до соска і широко відкривати ротик.

Ви можете знайти для себе з малюком і інші зручні положення для годування.

Після деякої практики Ви зможете годувати, навіть пересуваючись з малюком по дому!



Важливо зрозуміти, що немає жодної краплини молока в самому соску. Коли Ваш малюк починає смоктати, молоко починає текти від молочних залоз глибоко в грудях вниз до збірних кишеньок, які розташовані під соском та ареолою, а вже потім – до соска. Тому дуже важливо, щоб Ваш малюк захопив не тільки сосок, але й більшу частину ареоли, в іншому випадку він не одержить ніякого молока, а вам буде боляче. Пам'ятайте, Ваш малюк смокче не сосок, а грудь!!!

Прикладання до грудей: крок за кроком

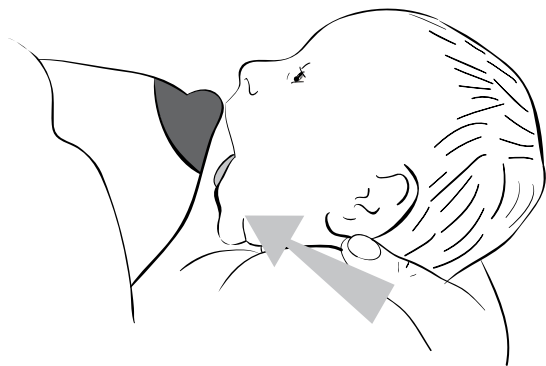


Поверніть свого малюка до себе таким чином, щоб його голова та тіло знаходились в одній площині, а його ніс був навпроти Вашого соска.

Ви можете підтримувати свої груди знизу найближчою рукою (лівою

рукою – ліву грудь та навпаки), також підтримуйте шию Вашого малюка та плечі іншою рукою. Не підтримуйте тильну сторону його голови – малюкам це не подобається. Його голова відпочиватиме на Ваших пальцях.

Наблизьте його до себе таким чином, щоб його тіло цілком торкалось Вашого. Торкніться його губ со-



ском, щоб спокусити його розкрити свого рота. Будьте терплячі, не поспішайте – Ви маєте багато часу!

Коли рот малюка широко відкриється,

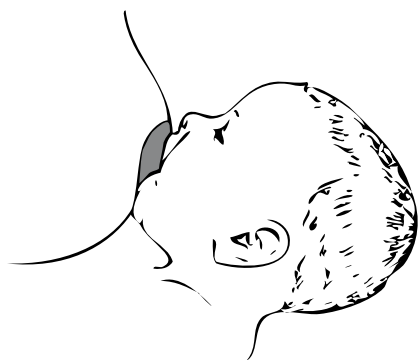


наблизьте його до Ваших грудей, націлюючи Ваш сосок в піднебіння. Для дитини дуже важливо глибоко взяти нижню частину грудей і ділянку ареоли в рот, оскільки саме його нижня щелепа та язик видаляють молоко з грудей.

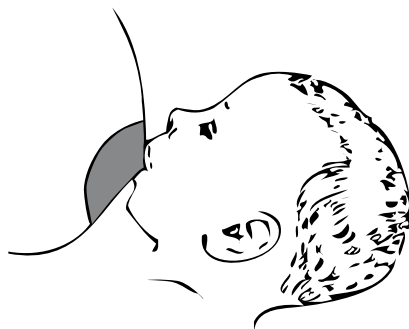
Якщо на щоках дитини утворюється ямочка, коли він смокче, – це свідчення того, що малюк неправильно прикладений до грудей. Відніміть його від грудей і почніть прикладання знову.

Якщо годування залишається незручним для Вас, зупиніть цей процес, засунувши мізинець між щелепами. Прикладіть дитину ще раз.

Більшість немовлят спочатку потребує значної практики та багато спроб, але досвід зробить вигодовування приємним та безболісним.



Правильне прикладання до грудей



Неправильне прикладання до грудей

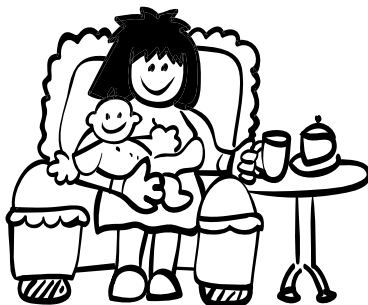
*Як довго треба
годувати малюка?*

Це залежить від того, наскільки Ваш малюк зголоднів. Оскільки апетит малюка змінюється, як і у дорослого, Він може смоктати стільки, скільки йому потрібно.

Забудьте про годинник та спостерігайте за малюком. На початку годування його смоктання буде дуже потужним з короткочасними паузами для ковтання, але пізніше воно зміниться на більш довге.

Посмоктавши певний час, дитина зробить паузу для відпочинку, а потім почне знову, як тільки вона буде готова. Наприкінці годування дитина почне швидко смоктати та ковтати. Наситившись, дитина відсунеться від грудей. Ніколи не відривайте дитину від грудей самостійно – вона сама знає, коли це зробити!

Дуже важливо дозволити малюку перебувати біля грудей матері, поки він не вирішить зупинитися. Це гарантує те, що він отримає достатню кількість молока, а особливо заднє молоко – жирне, дуже калорійне молоко, яке прибуває останнім при годуванні.



Одна грудь, чи дві?

Залиште свого малюка біля однієї груді, поки він сам не вирішить зупинитися. Якщо він зробить коротку перерву – Ви, можливо, замініте йому підгузки, а потім запропонуєте іншу грудь.

Оскільки Ваш малюк має маленьке черевце, на початку, він, можливо, стає ситим після однієї груді. Проте більшість малюків хочуть додаткового молока або іншу грудь. Дозволяйте йому вирішувати це питання самому.

***Як я дізнаюся,
що мій малюк отримує
достатньо молока?***

Він отримує достатньо молока, якщо:

- він голодний та стурбований перед вигодовуванням та ситий і задоволений після;
- розслаблений, коли його годують;
- набирає вагу: всі діти по-різному зростають; одні на 120 г. на тиждень, інші 280 г. та більше;
- має м'які жовті випорожнення;
- Ви змінюєте мокрі підгузки 6 – 8 разів на добу.



*Чи потребує
мій малюк додаткової
рідини?*

Ні. Грудне молоко – це все, що потрібно Вашому малюку протягом перших 6 місяців життя. Навіть у спекотну погоду малюки не потребують додаткової рідини або їжі. Вони просто частіше годуються.

*Чи потрібно
мені уникати якоїсь
їжі протягом грудного
вигодовування?*

В цьому немає необхідності! Ви можете їсти будь-яку їжу, але дотримуючись збалансованої та помірної дієти.

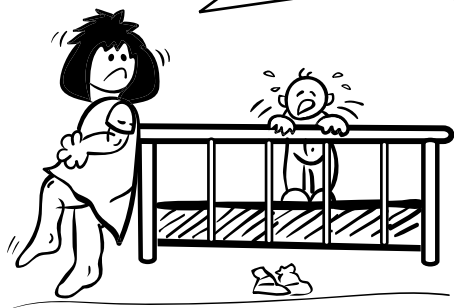
Пам'ятайте! Треба регулярно їсти протягом дня, тому що Ваша дитина бере 500-600 калорій від Вас кожен день.

Ви, мабуть, відчуваєте спрагу, коли вигодовуєте дитину. Випийте достатньо води, лише щоб вгамувати спрагу.

Утримуйтесь від вживання алкоголю та куріння – це може погано вплинути на якість молока та здоров'я дитини!



*Що мені робити,
якщо я вважаю, що в мене
недостатньо молока?*



Думайте позитивно! Немає ніякої причини зниження кількості молока, якщо Ви годуєте свого малюка кожного разу, коли він голодний.

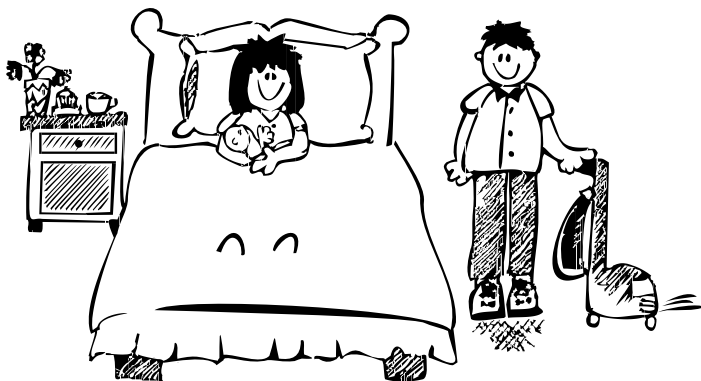
Коли Ваш малюк висмоктує молоко, Ваші груди, відповідно, утворюють більше молока. Отже, чим частіше Ви годуєте свого малюка, тим більше молока утворюється. Не накопичуйте молоко в грудях для годування, це сповільнює утворення нового молока.

Для того, щоб Ви і Ваша дитина змогли насолодитися грудним вигодовуванням та спілкуванням, доречним буде контакт шкіра-до-шкіри. Роздягніть свого малюка, залиште лише його підгузку та покладіть його собі на груди під Вашу сорочку. Таким чином Ви отримаєте прекрасний контакт шкіра-до-шкіри. Намагайтесь робити це якомога частіше. Це збільшить рівень гормонів, що відповідають за вироблення та виділення молока, надасть Вам впевненості в грудному вигодовуванні та сприятиме створенню міцного психоемоційного контакту між Вами та Вашим малюком.

Пам'ятайте, що діти мають стрибки зросту приблизно в 3 тижні, 6 тижнів та 3 місяці. Вони зростають дуже швидко в цей час і потребують більш частішого годування, тому що, вони відчувають себе голоднішими. Це може змусити Вас відчувати, що Ваше молоко скінчилось. **Це не так!** Спробуйте наступні рекомендації, і все знову буде добре.

Для збільшення об'єму молока необхідно:

- перевіряти позицію малюка при вигодовуванні. Якщо він не висмокче молоко з Вашої груді – його кількість для наступних годувань буде значно меншою.
- годуйте частіше протягом декількох днів (щонайменше кожні 2 години протягом дня та хоч раз вночі).
- споживайте достатню кількість їжі.
- відпочивайте разом з малюком, коли він відпочиває. Не намагайтеся бути СУПЕР-мамою – її не існує!
- намагайтесь спланувати свій щоденний графік перебування разом з малюком: спіть разом з ним, прогулюйтесь разом, робіть дрібну роботу, коли Ваш малюк у Вас на руках, або у контакті шкіра-до-шкіри.





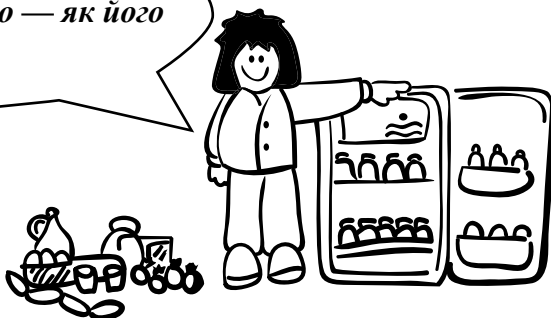
В перші півроку життя Вашому малюку не потрібно нічого, окрім Вашого молока. Тільки після 6-ти місяців можна вводити додаткову їжу.

Ваше грудне молоко завжди найкраще для Вашого малюка, воно змінює склад відповідно до потреб саме Вашої дитини – тому намагайтесь вигодовувати його груддю, якомога довше.

Ідеальним для Вашого малюка буде виключно грудне вигодовування до 6-ти місяців, а після введення додаткової їжі з продовженням грудного вигодовування до 2-х років і більше.

Зціджування молока є дуже вигідним, якщо Ви не знаходитеся біля своєї дитини деякий час або якщо Ваш малюк ще досить слабкий для того, щоб висмокати все молоко з грудей.

*Якщо мені потрібно
зціджувати молоко — як його
зберігати?*



Зціджування грудного молока безпечне для Вашого молока, якщо виконуються наступні правила:

- Експериментуйте, щоб знайти найкращий час для зціджування.
- Дуже ретельно мийте руки перед початком.
- Перед зціджуванням обдайте кип'яченою водою посуд, в який Ви будете зціджувати молоко.
- Посуд для зціджування повинен бути з широким «горлом», щоб уникнути проливання молока.
- Посуд повинний щільно закриватися кришкою.
- Покладіть молоко в холодильник відразу після зціджування. Якщо Ви зціджуєте молоко протягом 24 годин, додавайте це молоко до попередньо зцідженого.
- Молоко можна зберігати до 5 діб при температурі 4°C та нижче. Якщо воно пахне кислим – не вживайте його.
- Заморозьте молоко, якщо не будете його використовувати більше двох днів. Заморожене молоко при температурі –18-20°C може довго зберігатися (до 3-х місяців). Якщо Ви розморозили молоко для годування дитини, залишки молока знов не заморожуються, а виливаються. Не розморозуйте молоко в мікрохвильовій печі або духовці.
- Ви можете додавати свіже зціджене молоко до замороженого.

***Коли я повинна
зціджувати молоко?***

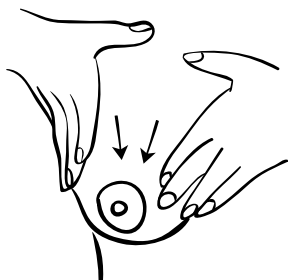
Існує декілька причин, чому Ви захочете зцідити молоко:

- якщо Ваш малюк народився недоношеним і не може самостійно смоктати грудь. Зцідивши молоко, Ви можете годувати дитину із чашечки;
- декілька перших тижнів Ви інколи будете відчувати переповнення грудей. Можливо, Вам та малюку буде зручніше, якщо перед початком вигодовування Ви зцідите трішки молока – щоб груди стали м'якшими;
- якщо Ви повернулись на роботу і вирішили не переривати годування Вашого малюка грудним молоком;

***Як мені
правильно зцідити
молоко з грудей?***

Якщо Ви не зціджували раніше молоко регулярно, скоріше за все, Ви першого разу зцідите зовсім трохи молока. Це не означає, що у Вас мало молока, просто Вам потрібна додаткова практика!

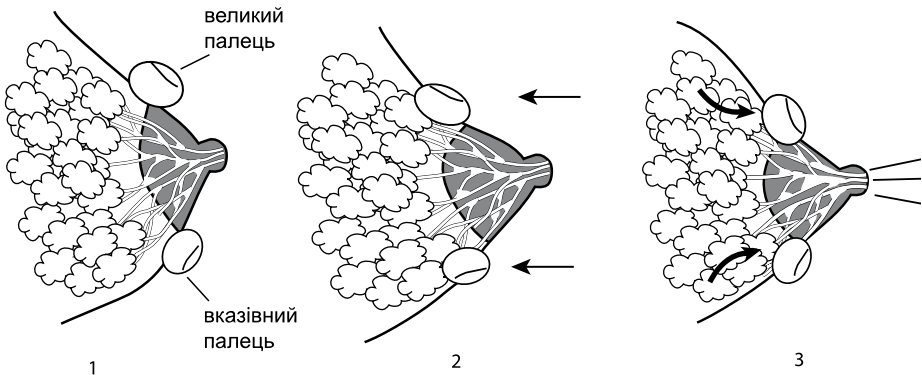
Перед зціджуванням буде доцільним зробити легкий масаж грудей. Це допоможе кращому виділенню молока. Ви можете легенько погладити груди від країв до соска або помасувати груди легкими круговими рухами. Робіть ті рухи, які найбільш приємні для вас. Масаж не повинен викликати біль.



Техніка зіджування

Важливо пам'ятати, що в сосках нема молока. Грудь не схожа на соску з пляшкою. Молоко тільки витікає із соска, і ви не зможете зідлити молоко, натискаючи на сам сосок. Молоко збирається в невеличкі мішечки – молочні синуси, – що розташовані під ареолою (коричнєве коло навкути соска). На дотик вони схожі на невеличкі квасолинки.

- Покладіть великий палець Вашої руки зверху на краю ареоли, а вказівний знизу на краю ареоли. Можливо, ви відчуєте під пальцями молочні синуси («квасолинки»).
- Коли Ви знайшли молочні синуси, легко надавіть на них обома пальцями в напрямку грудної клітини, а потім прокочуйте пальці вперед, видавлюючи з молочних синусів молоко.



- Запам'ятайте, синуси розташовані навколо ареоли, тому Вам слід опорожнити усі мішечки-синуси, пересуваючи великий та вказівний пальці по колу ареоли, видаляючи молоко із молочних синусів.

Експериментуйте, і Ви знайдете зручний саме для Вас спосіб зіджування.

Зіджування руками не спричиняє болю. Якщо Ви відчуваєте незручності або біль, можна спробувати інші способи зіджування, наприклад: використання електричних та механічних молокоотсів. В цих ситуаціях буде доцільним звернутися до спеціаліста, який допоможе Вам у виборі правильної техніки зіджування.

Бажаємо Вам і Вашому малюку здоров'я та щастя!

Проект «Здоров'я матері та дитини»

01025, Київ, Україна

вул. В. Житомирська 8/14, оф. 5

E-mail: office@jsi.com.ua

Тел: (+380-44) 279-45-12

Факс: (+380-44) 278-10-06

www.mihp.com.ua



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Проект "Здоров'я
матері та дитини"

