



PHILIPS

AVENT

Товари для мам
та малюків

Довідник з грудного вигодовування

Здоровий початок –
здорове майбутнє!

N°1
рекомендація
мам у світі*

*Онлайн-опитування серед 8000 жінок, які використовують продукцію дитячих брендів. GemSeek, 2019

Зміст

Вагітність

Вітаємо з чудовим станом вагітності	3
Переваги грудного вигодовування	4
Ваше тіло під час грудного вигодовування	6

Малюк і грудне вигодовування

Перше годування новонародженого	9
Як виробляється грудне молоко	10
Як змінюється грудне молоко	12
Склад грудного молока	14
Як ваш малюк їсть	16
Вроджені рефлекси вашого малюка	18
Техніки годування	20
Вибір пози	22
Як мотивувати малюка взяти груди	24
Поширені проблеми прикладання	26
Годувати за графіком чи за бажанням малюка?	28
Допомога й підтримка під час налагодження грудного вигодовування	30
Як визначити, що малюк ситий	31
Кольки та рефлюкс у малюка	35

Мама і грудне вигодовування

Труднощі під час грудного вигодовування	39
Зціджуємо та зберігаємо молоко	47
Що їсти мамі-годувальниці	54
Психологічна та практична підтримка мами	57
Перехід на додатковий прикорм	59



Вагітність



Вітання з чудовим станом вагітності

Вагітність — магічний період очікування зустрічі з вашою дитиною. Кожна часточка вашого тіла наповнюється натхненними емоціями, адже вже станеться диво — немовля з'явиться на світ. До появи малюка готується все навколо: триває ремонт у дитячій кімнаті, облаштування маленького ліжечка, у самому розпалі вибір візочка та милих одєжинок. І ваше тіло розвивається та готується до появи малюка.

Бути мамою – це щастя та відповідальність за своє здоров'я та здоров'я дитини, тому необхідно, щоб всі процеси, які відбуваються під час вагітності та пологів, жінка знала та розуміла.

Компанія Philips AVENT дбає про здоров'я мами та її малюка. Призначення Philips AVENT – допомагати жінкам, які стали матерями, вигодовувати дитє грудьми якомога довше та зберігати лактацію в повному обсязі. Понад 30 років компанія співпрацює з провідними науковцями, лікарями та спеціалістами у сфері охорони здоров'я для того, щоб зрозуміти фізіологію грудного вигодовування та зцідження молока.

Цей довідник створений як практичні поради для мами, що ґрунтуються на численних дослідженнях і досвіді лікарів. У ньому розповідається про основи грудного вигодовування, від первинної підготовки до самого процесу годування грудьми, а також про догляд за дитиною на першому році життя.

Однак довідник не може замінити професійної медичної допомоги. Якщо ви відчуваєте будь-які ознаки проблем зі здоров'ям чи потребу в медичному догляді, неодмінно зверніться до лікаря (акушера-гінеколога, педіатра чи патронажної сестри).

Переваги грудного вигодовування

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

Грудне молоко є найкращим стартом життя вашої дитини. Воно забезпечує природний захист від інфекцій, має збалансований склад мікроелементів і сприяє оптимальному розвитку

та зміцненню здоров'я малюка. Годування грудьми також корисне для здоров'я матері. Втім, це вміння потребує практики. Багатьом молодим мамам вдається легко й природно



годувати грудьми вже з перших днів життя дитини, проте багато жінок спочатку стикаються з труднощами.

Спершу ви можете почуватися невпевнено, у вас виникатиме безліч запитань. Сподіваємося, ви знайдете відповіді в цьому довіднику.

Більшості мам потрібно всього тиждень або два, щоб налагодити процес вигодовування. У цей період украй важливо мати професійну підтримку. Заздалегідь запитайте в акушерки, хто працює у вашому районі і в разі потреби може вам допомогти в питаннях грудного вигодовування.

І пам'ятайте: після народження дитини ваш організм і надалі 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 насолоджуються особливим зв'язком, що пов'язує маму і немовля.

Професійна порада

Грудне вигодовування визнане у всьому світі як найкращий спосіб дати дитині здоровий початок життя. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує вигодовувати виключно грудьми до 6-місячного віку та продовжувати грудне вигодовування разом із прикормом до 2-річного віку чи навіть довше.

Чому саме грудне вигодовування?

Ось деякі ключові переваги для вас та вашої дитини¹

Переваги для вашої дитини

Подумайте про грудне молоко як про спеціально розроблену супер-їжу для вашої дитини. Ось кілька особливостей, за які ми можемо подякувати грудному молоку:

- підтримує фізичний та когнітивний розвиток;
- розвиває імунну систему;
- знижує ризик розвитку вушних інфекцій;
- знижує ризик появи розладів шлунку та діареї.

Переваги для мами

Грудне вигодовування:

- допомагає зменшити матку після народження дитини;
- зменшує кровотечу після народження дитини;
- знижує ризик появи раку матки та молочної залози;
- допомагає швидше втрачати зайві кілограми, якщо ви годуєте принаймні 6 місяців.

Радість бути разом

Пізнання вашої дитини — це одне з чудес материнства. Грудне вигодовування дає змогу відчутти дорогоцінні моменти разом, шкіра до шкіри, тому ви обоє будете насолоджуватися близькістю.

¹www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf. Victora CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387:475.

Ваше тіло під час грудного вигодовування

Щоб вигодовувати маля, ваше тіло готується та переживає деякі неймовірні зміни. У цьому розділі ми проведемо вас за лаштунки та пояснимо, що саме і як відбувається з вашим тілом.



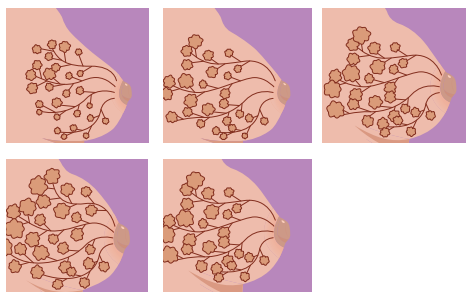
Ваше тіло під час вагітності

Перш ніж ми розглянемо, як змінюються ваші груди, розберімося, що ж загалом відбувається з вашим тілом. Ось кілька ключових змін, які ви можете помітити, під час підготовки до материнства:

- дещо змінюється колір шкіри, з'являються розтяжки;
- на тілі з'являється більше волосся, ніж зазвичай;
- нігті ростуть відчутно швидше;
- частіші походи до вбиральні, адже тиск на сечовий міхур збільшується;
- шкіра голови стає жирного типу;
- пришвидшується дихання, бо збільшується тиск на легені.

Як змінюються ваші груди

Ваше тіло також зайняте підготовкою до вироблення молока. Ваші груди до вагітності — це переважно жирова тканина. Але тепер, коли ви чекаєте на маля, вони перетворюються на систему залоз і проток, які можуть виробляти молоко.



Зміни, яких ви не помітите

То як саме ваші груди перетворюються з жирової тканини на джерело молока для дитини? Ці непомітні зміни викликають декілька факторів:

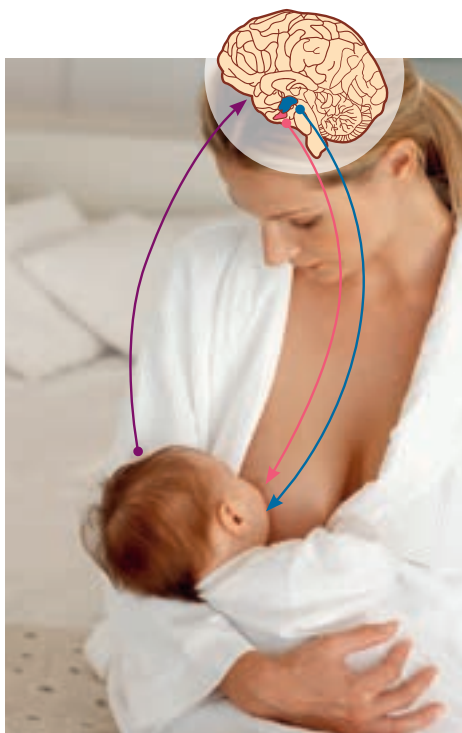
- збільшення рівня прогестерону, пролактину та гормонів естрогену;

- збільшення вмісту води та жиру в грудях;
- збільшення об'єму та потоку крові.

Помітні зміни в грудях

Під час вагітності та після пологів нормально відчувати такі зміни в грудях:

- ніжність і гіперчутливість;
- збільшення розміру грудей;
- потемніння та збільшення сосків;
- невелике набухання ареоли;
- потемніння вен на грудях;
- витік молозива (перше молоко, яке виділяє ваш організм).



- Прولاктин = вироблення молока
- Окситоцин = виділення молока
- Смоктання дитини

Малюк і грудне ВИГODOVУВАННЯ



Вітаємо! Нарешті ваш малюк із вами!
Тепер починається ваша спільна
мандрівка в життя. Якщо у вас є
змога, знайдіть час, щоб спокійно
побути з дитиною шкіра до шкіри
і насолодитися чудовим відчуттям
близькості разом.



Перше годування новонародженого

Тепер настав час зануритися в момент годування. Тут ми розглянемо практичну сторону вигодовування: наприклад, як дізнатися, коли ваша дитина голодна, знайти зручне положення, допомогти малюку зафіксуватися, помітити, що він наївся, і закінчити годування.

«Золота година» — так називають першу годину спільного перебування мами і дитини, коли ви лежите з новонародженим малям шкіра до шкіри, передаючи своє тепло і мікрофлору дитині та заохочуючи природні інстинкти годування вашої малечі. Ви можете помітити, як у цей час дитина шукає ваші груди або намагається повзти до них.

Професійна порада

«Золота година» також має безліч інших переваг. Лежання шкіра до шкіри допомагає врегулювати температуру тіла та частоту серцевих скорочень вашого малюка. Саме зараз зв'язок між мамою та дитиною посилюється (або починає посилюватися).



Як виробляється грудне молоко

Ми вже розглянули, як ваше тіло готується до вигодовування маляка. Тепер поговорімо детальніше про те, як же виробляється грудне молоко.

У вашому тілі безперестанку працюють десятки гормонів, відповідальних за вироблення молока. Але є два особливо важливих гормони, без яких цей процес неможливий. Це пролактин і окситоцин.

Пролактин бере участь в утворенні молока. Що більше малюк смокче, то більше пролактину у вас виробляється. Як наслідок — груди продукують більше молока.

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

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

Молоко утворюється у відповідь на смоктання дитиною грудей і внаслідок дії гормонів змінюється за деякий час після пологів. Виробляється та зберігається воно в альвеолах молочної залози.

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

Окситоцин виділяється невдовзі після того, як дитина починає смоктати груди. Процес смоктання активує так званий прилив молока. Цей рефлекс визначає, як швидко тече ваше молоко і, відповідно, як довго дитина смокче, доки насититься.

Щойно груди спустошуються, пролактин відразу починає виробляти нову порцію молока до наступного годування.

Продуктування 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 збільшенням рівня гормону пролактину. Підвищений

рівень пролактину викличе збільшення об'єму молока. Щоб пристосуватися до нових потреб, організму знадобиться кілька днів. Якщо ваш малюк здається більш зголоднілим, ніж зазвичай, не хвилюйтеся про те, що у вас недостатньо молока. Розслабтеся і проводьте більше часу з дитиною, частіше прикладайте до грудей – невдовзі об'єм молока збільшиться і процес знову нормалізується.

Пролактин – це гормон, що відповідає за вироблення молока. Кожне годування підвищує рівень пролактину в організмі, запускаючи новий цикл продукування молока для вашої дитини.

Початок вироблення молока

Чи знали ви, що ваш організм починає виробляти молоко ще під час вагітності? Але потім цей процес призупиняється до народження дитини завдяки дії прогестерону. Після пологів рівень прогестерону природним чином знижується, а натомість провідну роль починає відігравати пролактин. Пролактин виробляється під час стимулювання грудей м'якими масажними рухами, годування дитини або використання молоковідсмоктувача.

Професійна порада

Перші 36-72 години після народження відіграють важливу роль у визначенні кількості молока. Ви можете допомогти збільшити об'єм молока, стимулюючи груди якомога частіше годуванням малюка або використанням молоковідсмоктувача.

Як змінюється грудне молоко

Як розвивається грудне молоко

Грудне молоко — це молоко, що виділяється з грудей, так? Загалом і так, і ні. Коли дитина народжується, зазвичай потрібно кілька тижнів, щоб ваше грудне молоко переросло у так зване зріле молоко. Але ж що тоді виділяється до цього? Розберімося.

Приблизно на третій день після пологів з'являється грудне молоко. Наступні кілька тижнів ви можете вважати періодом поступового налаштування процесу. Запас молока буде збільшуватися, а його склад зміниться на так зване зріле молоко.

Між другим і шостим тижнями більшість жінок виявляють, що процес грудного вигодовування налагодився. Після цього загальний склад вашого молока залишатиметься незмінним.

Як змінюється грудне молоко під час годування

Грудне молоко також змінює склад протягом кожного годування.

Від молозива до зрілого молока

Перше молоко, яке ви виробляєте, насправді зовсім не схоже на звичне молоко. Це густе і липке молоко під назвою молозиво з високим вмістом білка, вуглеводів та антитіл — все, що потрібно вашій дитині для задоволення її потреб у харчуванні й зміцнення імунної та травної системи в перші кілька днів життя.

Переднє молоко

Це молоко, яке виходить на самому початку годування. Воно водянисте, має низький вміст жиру та високий вміст лактози. Переднє молоко допомагає вгамувати спрагу дитини.

Заднє молоко

Заднє молоко більш густе і жирне, воно підходить ближче до закінчення прийому їжі малюком. Заднє молоко відрізняється високою калорійністю. Це ідеальна їжа для дитини, що допомагає їй рости здоровою!



Професійна порада

Молозиво ідеально підходить для «мармурового» животика новонародженого. Ваше тіло буде виробляти лише невелику кількість молозива для кожного годування. Якщо у вас спочатку виникають проблеми з годуванням, ви можете зібрати молозиво за допомогою молоковідсмоктувача, щоб нагодувати ним маля.

Склад грудного молока



Молозиво

3–5 днів
від народження



Перехідне молоко

Від 3–5 днів
до 14 днів



Зріле молоко

З 14 дня

Перша стадія грудного молока, зазвичай жовтуватого кольору

- Виробляється в невеликій кількості
- Допомагає травленню дитини
- Має високий вміст білка, вітамінів і захисних імунологічних компонентів

Середнє збільшення — до 500 мл на день

- Проміжний продукт між молозивом і зрілим молоком
- Виробляється до двох тижнів
- Світліше за кольором
- Має високий вміст імунологічних компонентів

Коливається від 550 до 1150 мл на день

- Об'єм варіюється: що більше ви стимулюєте, то більше отримуєте молока
- Має різну жирність від годування до годування
- Задовольняє всі потреби дитини у харчуванні протягом перших шести місяців
- Підтримує здоров'я та надає корисні речовини під час знайомства малюка з твердою їжею

Професійна порада

Переконайтеся, що ви спорожнили одну молочну залозу, перш ніж пропонувати другу, щоб ваша дитина отримала переваги як переднього, так і заднього молока.

Ви знали?

Розмір сосків змінюється протягом грудного вигодовування та під час кожного годування. Ваша дитина природно адаптується до цих змін. Якщо ви зціджуєтесь, то краще обирати молоковідсмоктувач, який так само адаптуватиметься до вашої форми сосків.

Розвиток запасу молока

Грудне молоко виробляється на основі попиту та пропозиції. Коли дитина стимулює і спорожнює ваші груди, це спонукає ваше тіло виробляти більше молока. Якщо годувати дитину щоразу, коли вона виявляє ознаки голоду (так зване годування на вимогу чи реагування), запас молока буде адаптуватися до потреб малюка.

Підтримання запасу молока

Якщо ви перебуваєте далеко від своєї дитини, потрібно використовувати молоковідсмоктувач, щоб підтримувати запас молока.

Зціджуйте молоко так часто, як зазвичай годуєте дитину.

Це допоможе стимулювати груди й запускати молочні гормони — так само, як це робить ваш малюк.

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 консультуйтеся з лікарем і попереджайте фармацевта перед покупкою, що годуєте грудьми.

Чи потрібно дитині давати воду або якісь інші напої?

Ваше грудне молоко — це все, що потрібно малюку протягом перших шести місяців життя.



Як ваш малюк їсть

Так само як ваше тіло ідеально пристосоване для вигодовування, ваша дитина вже від народження має все необхідне для годування. У цьому розділі ми розглянемо унікальний спосіб пиття немовлят, рефлексі годування, з якими народжуються всі малюки, а також те, як вони пов'язані з ростом і розвитком.

Як п'є ваш малюк?

Чи знаєте ви, що немовлята дихають тільки носиком? Цьому сприяє унікальна будова дихальної та травної системи новонародженого, завдяки якій під час годування дитина може одночасно дихати носом і ковтати. Годування відбувається за принципом «смоктання-ковтання-дихання». У новонародженого всі три процеси протікають одночасно, щоб малюк міг легко їсти та водночас дихати.

Смоктання

Нижня щелепа рухається вперед-назад, язик дитини здійснює хвилеподібні коливальні рухи, видавлюючи таким чином молоко і всмоктуючи його за допомогою вакууму. Під час смоктання мама може помітити коротку паузу, так звану фазу відпочинку, після якої знову починається смоктання.

Ковтання

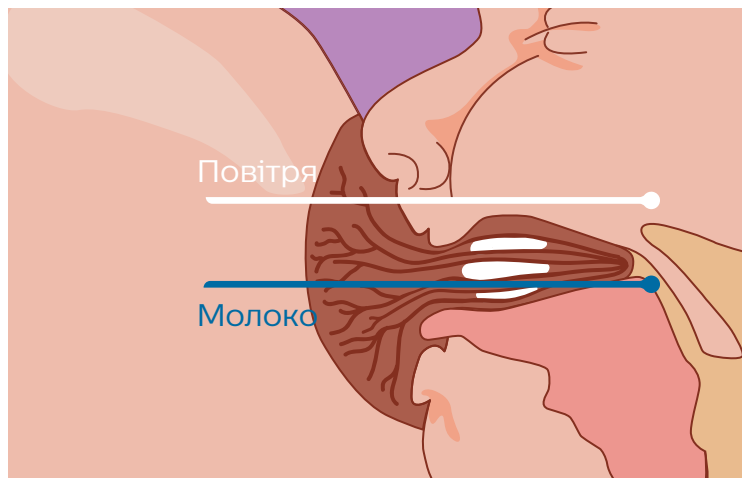
Ви почуєте, як дитина зробить ковток зі специфічним звуком «к-к-к».

Дихання

Дихання йде автономно, протягом усього процесу смоктання та ковтання.

Чому це важливо

Іноді вам буде цікаво, чи все добре, чи ваш малюк випиває достатньо молока. Якщо ви можете помітити послідовність дій смоктання-ковтання-вдихання, це хороший знак, що ваша дитина годується ефективно та продуктивно.



Вроджені рефлеksi вашого малюка

Немовлята народжуються з набором певних рефлексів (мимовільних дій), які допомагають їм знаходити мамині груди й отримувати їжу. Згодом ці рефлеksi зникають. Це відбувається, коли ваша дитина набуває більшої самосвідомості та отримує більше контролю над своїм тілом під час годування. Ось деякі найпоширеніші рефлеksi, які ви помітите у малюка під час годування.

Пошуковий (кореневий) рефлекс

Причина: торкніться до щоки або навколо рота малюка і ви помітите, як він повертає голову та відкриває рот, ніби шукає щось, щоб смоктати.

Чому це важливо: цей рефлекс — це зручний спосіб заохотити дитину знайти сосок та закріпитись на ньому на початку годування. Коли ви розташуєте дитину так, щоби її голова була повернута до грудей, рот малюка природним чином відкриється і він почне шукати ваш сосок.

Смоктальний рефлекс

Причина: смоктальний рефлекс спрацьовує, коли ваш сосок торкається піднебіння вашої дитини.

Чому це важливо: смоктання має заспокійливий природний ефект для немовлят. Приблизно через 3-4 місяці після народження цей рефлекс почне зникати. Ваша дитина більше відволікатиметься під час годування і хотітиме більше гратись.

Виштовхувальний рефлекс язика

Причина: цей рефлекс відбувається, коли губи малюка торкаються одна одної.

Чому це важливо: виштовхування язика — це своєрідний захисний механізм. Наприклад, якщо дитині занадто рано намагаються ввести прикорм, коли її організм ще не готовий до цього, то цей рефлекс спрацює і малюк виштовхне ложку.

Блювотний рефлекс

Причина: цей рефлекс спрацьовує, коли щось тверде, наприклад їжа чи ложка, потрапляє занадто далеко в рот.

Чому це важливо: так само, як виштовхувальний рефлекс язика, цей рефлекс є захисним. Він блокує дихальні шляхи дитини і виштовхує предмет із рота.

Як дитина їсть

Ви можете сприймати рефлекси своєї дитини як маркери її харчування та розвитку. Спостереження за рефлексами і їх зникненням допоможе вам і вашому педіатру краще передбачити наступні етапи розвитку. Ось деякі ключові етапи розвитку та їхні характеристики:

0-3 місяці

4-6 місяців

7-12 місяців

Рефлекси

Пошуковий і смоктальний рефлекс

Виштовхувальний і блювотний рефлекс починають зникати

Коли малюк стає більшим і вчиться самостійно пересуватися, ці рефлекси остаточно зникають

Важливі етапи

Ваш малюк здатен знаходити сосок та ефективно годуватись із ваших грудей.

Ваш малюк вчиться сидіти і починає виявляти інтерес до твердої їжі. Здатність триматися вертикально означає, що настав час вчитися пити з чашки та класти їжу до рота.

Тепер ваша дитина набагато краще контролює своє тіло — разом із цим з'являється можливість самостійного годування. Малюк вже може їсти густіші пюре, виявляти вподобання до певної їжі та залишатися ситим довше завдяки вживанню твердої їжі.

Професійна порада

Знайте, що кожна дитина розвивається у власному темпі. Медичний працівник контролюватиме розвиток вашої дитини після народження на регулярних оглядах.



Техніки годування

Сигнал малюка, що він голодний, — достатня причина для початку годування. Такий підхід називають годуванням на вимогу. Якщо ви будете його дотримуватися, то дасте дитині максимальне відчуття комфорту, допоможете краще набирати вагу та знатимете, що ваш об'єм молока (пропозиція) відповідає потребам маляти.

Ось кілька ознак, які допоможуть вам зрозуміти, що дитина голодна:

- малюк переміщає голову з боку на бік з відкритим ротом (ніби шукає груди);
- малюк смочке кулачки;
- малюк здійснює смоктальні рухи.

Професійна порада

Чи знали ви, що плач насправді є запізнілою ознакою голоду? Ви зауважите, що прикладання до грудей і годування набагато легше та ефективніше, якщо ви завчасно помічаєте голод малюка (за наведеними вище ознаками ще до початку плачу).

Налаштуйтеся

Тепер настав час розслабитися. Ось кілька ключових моментів, про які слід пам'ятати на початку кожного годування.

1. Влаштовуйтеся зручно

Використовуйте опору для спини, наприклад диван, крісло або подушки, а також підкладайте подушки під пахви. Подумайте про загальну атмосферу. Світло та музика можуть допомогти вам почуватися більш розслаблено.



2. Тримайте дитину впритул

Притуліть малюка до себе, а не нахилийтеся вперед. Рот дитини має бути навпроти вашого соска, а голова злегка тягнутися вгору. Голова, плечі та стегна малюка повинні бути на одній лінії.



3. Підтримуйте груди

Використовуйте вільну руку для підтримки грудей під час годування. За бажанням можна підкласти під груди згорнутий рушник.



Вибір пози

Є багато варіацій пози для вигодовування. І тільки ви можете вирішити, яка з них найкраще підходить для вас та вашого малюка.

Обираючи позицію, враховуйте власний комфорт та звертайте увагу на те, щоб малюк міг вільно відхиляти голову назад під час смоктання.

Чому поза має значення

Чи знали ви, що стрес і дискомфорт блокують окситоцин — гормон, який відповідає за викид молока? Що комфортніше ви відчуваєтеся під час грудного вигодовування, то легше організм віддаватиме молоко. Хороша поза для годування грудьми може також зменшити навантаження на ваше тіло та полегшити прикладання дитини.

Оберіть зручну позу для годування



«Лежачи»

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



«З-під руки»

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



«Колиска»

Це положення найбільш поширене серед мам, які годують грудьми. Підтримуйте дитину на руці, голівку тримайте на згині ліктя з того ж боку, з якого збираєтеся годувати. Маля слід повернути до себе – в позицію животиком до мами. Щойно малюк почне шукати груди та широко відкриє ротик, швидко присуньте його до себе, щоб дати присмоктатися і захопити якомога більше ареоли.



«Перехресна колиска»

Це хороше положення, яке варто спробувати, якщо у вас виникають труднощі з прикладанням. Підтримуйте малюка лівою рукою, прикладаючи до правої молочної залози, або навпаки. Переконайтеся, що дитина лежить на боці, животиком до мами. Долоною притримуйте малюка за шийку і плечі, залишаючи йому можливість вільно відхилити голову назад. За допомогою вільної руки (з того боку, з якого годуете) притримуйте груди. Щойно малюк почне шукати сосок і широко відкриє ротик, швидко присуньте його ближче до себе і допоможіть правильно захопити груди.

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».

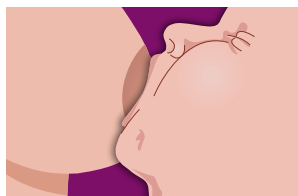
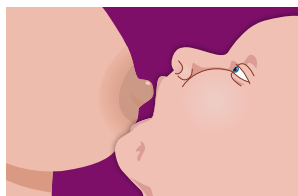
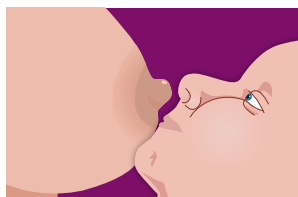
Як мотивувати малюка взяти груди

Допомога дитині у прикладанні

Щойно ви знайшли зручне положення, пора допомогти дитині прикластися до грудей.

Чому це важливо

Хороша фіксація малюка та правильне прикладання допоможе вам відкрити секрети щасливого вигодовування. У дитини в роті має бути достатня ділянка ваших грудей, щоб легко витягувати молоко і не завдавати болю. Завдяки цьому ви зможете комфортно підтримувати запас молока та годувати грудьми.



Професійна порада

Правильне прикладання дитини може зайняти трохи часу. Коли ви робите це вперше, не будьте до себе суворі. Якщо у вас не виходить прикласти дитину правильно і ви відчуваєте біль під час годування, обов'язково зверніться по допомогу.

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 груди, торкніться соском його рота, губів чи підборіддя.
4. Кінчик дитячого носика повинен бути навпроти маминого соска.
5. Голова дитини природно відхилиться назад, а рот широко відкриється.
6. Намагайтесь направити сосок до верхньої губи малюка, а нижню губу в той час відвести від основи соска.
7. Піднісьте дитину до грудей, а не нахильтесь до дитини.
8. Спочатку малюк смоктатиме швидко, щоб стимулювати прилив молока. Коли потік молока внормується, темп смоктання сповільниться.

Ознаки правильного прикладання

Ви можете використовувати ці ознаки, щоб перевірити, чи правильно прикладаєте малюка:

- верхня губа перебуває в звичайному положенні
- нижня губа вивернута назовні до грудей
- кут приблизно 120-160 градусів між верхньою і нижньою губою
- підборіддя та ніс розташовані близько до грудей
- щоки розслаблені
- язик опущений за лінію нижніх ясен

Іноді вам потрібно буде спробувати ще раз

Якщо ви побачите будь-яку із цих ознак, спробуйте змінити положення і запропонуйте груди знову:

- запалі щоки
- зімкнені губи у куточках рота
- звуки клацання
- язик не видно під соском, якщо під час годування опустити нижню губу
- зморщені або деформовані соски після годування



Поширені проблеми прикладання

Труднощі з відтоком молока

Деякі мами виявляють, що стимуляція їхнього молочного потоку може зайняти трохи більше часу. Пам'ятайте, що ваші груди легше віддаватимуть молоко, якщо ви розслабитесь. Переконайтесь, що годуєте у тихому та зручному місці. Це також сприятиме ефективнішому присмоктуванню малюка.

Сильний прилив молока

Іноді мами виявляють, що їхній потік молока занадто сильний на початку годування. Це ускладнює споживання дитиною молока. Малюк

може відмовлятися від грудей одразу після прикладання. Якщо ви помітили, що ваша дитина кашляє або захлинається молоком, обирайте під час годування позу, при якій будете відхилятися назад на спину. Уповільнити потік молока також можна за допомогою зціджування перед годуванням.

Ознаки голоду

Якщо ви виявите, що малюк не хоче присмоктуватись до грудей, можливо, ви неправильно зчитуєте ознаки голоду дитини. Перед годуванням ще раз перевірте, чи ваша дитина дійсно голодна і хоче до грудей.



Правильний процес та закінчення годування

Правильний процес годування

Пам'ятаєте, як немовлята всмоктують, ковтають і дихають одночасно, щоб координувати пиття та дихання?

Ви можете спостерігати за цими діями, щоб перевірити, чи все йде добре під час годування.

Ось кілька ознак того, що ваша дитина ефективно п'є:

- за кожним всмоктуванням настає ковтання, а потім вдих повітря;
- ви чуєте ковтки та звук «к-к-к»;
- ви не чуєте клацаючих звуків;
- ваша дитина не робить довгих пауз.

Закінчення годування

Незалежно від того, їсть ваша дитина лише кілька хвилин або пів години, ви зрештою побачите ознаки, що саме зараз молока їй достатньо.

Як зрозуміти, що дитина наїлась

Деякі малюки відштовхують груди ручкою або відводять голову назад, інші діти просто засинають. Загалом ви помітите, як розслабляються м'язи обличчя та тіла малюка, його ноги та руки стають «важкими». Наприкінці годування, коли з'являться ознаки ситості дитини, акуратно заберіть малюка від грудей, візьміть у вертикальне положення стовпчиком і погладьте по спинці, щоб вийшли надлишки повітря.

Чому це важливо


Грудне вигодовування іноді може здаватися таємничим процесом. Адже насправді ви не можете виміряти, скільки молока з'їдає ваша дитина. Чергування рухів «смоктати-ковтати-дихати» — це хороша підказка, що ваша дитина їсть ефективно та комфортно.

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

Зригування – поширене явище серед новонароджених. Так 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 трапилося, годуйте малюка далі. Гикавка мине сама собою та не завдасть дитині жодного дискомфорту.

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



**Годувати
за графіком
чи за бажанням
малюка?**

Налагодження грудного вигодовування

Дуже часто мамі слід просто тримати дитину у зручному для годування положенні, і малюк самостійно знайде груди та присмокчеться. Коли дитина захоплює груди і починає смоктати, стежте за тим, щоб в її ротик 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.

Що таке кластерне годування?

Кластерні годування — це серія коротких (нетривалих) годувань протягом короткого проміжку часу. Деякі діти дійсно так харчуються, особливо в перші місяці життя або під час стрибків росту. Це норма.

Чи потрібно годувати вночі?

У перші тижні життя новонародженого доцільно дотримуватися вільного режиму вигодовування, прикладаючи дитину не рідше ніж через 1,5-2 години вдень і 3-4 години вночі. Надалі мати і дитина вибирають «свій» режим годування, при якому денні годування відбуваються через 2,5-3,5 години, а нічний інтервал збільшується.

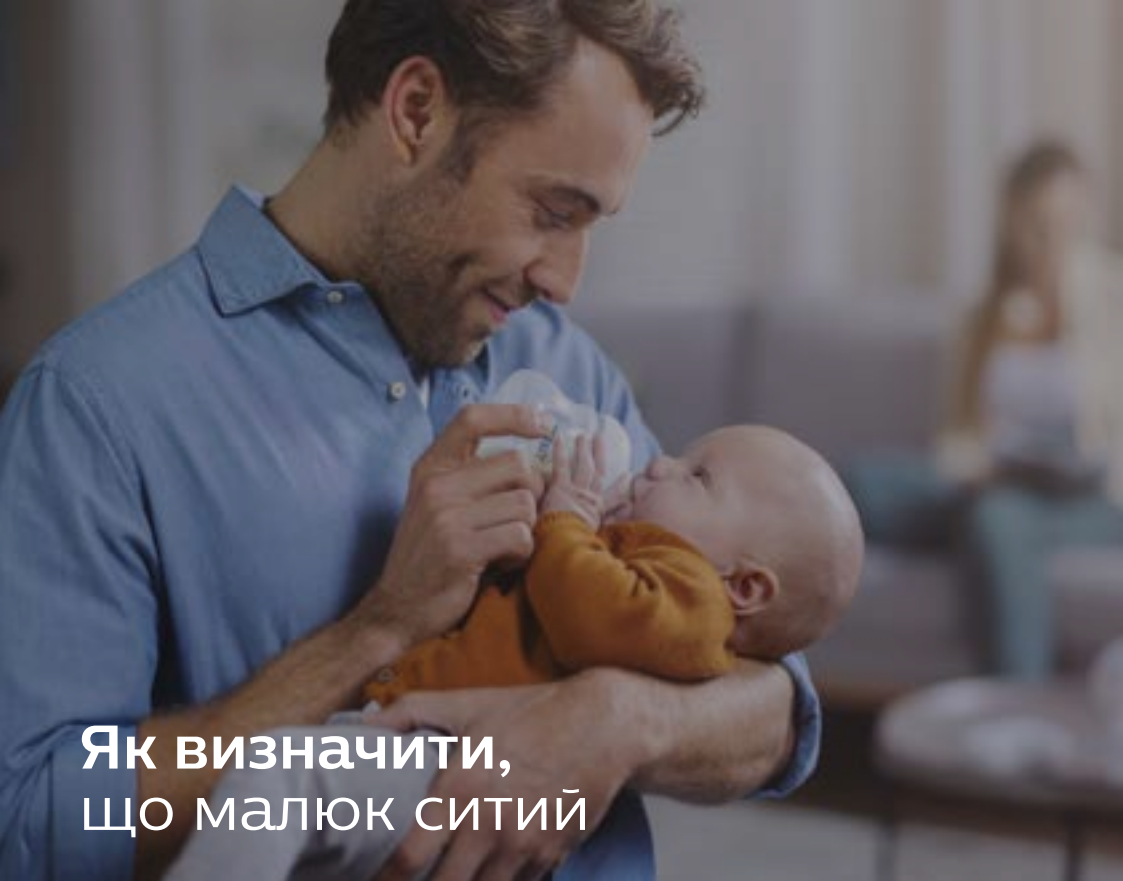
Якщо ви відчуваєте пощипування й біль під час годування, обережно засуньте мізинець малюкові в куточок рота, щоб перервати смоктання. Після цього можна вийняти сосок і спробувати заново правильно прикласти дитину до грудей. Під час перших годувань деякі немовлята прикладаються надовше, тоді як інші малюки припиняють смоктати вже через п'ять хвилин.

Усі дітки різні, проте якщо ваша дитина відпускає сосок уже через кілька хвилин після початку смоктання, спробуйте ще раз запропонувати їй 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 разі вони потребуватимуть вашої підтримки й заохочення.

Допомога й підтримка у налагодженні грудного вигодовування

Наведені поради допоможуть почати успішне грудне вигодовування вашого малюка.

1. Намагайтеся провести якомога більше часу з немовлям у контакті «шкіра до шкіри» впродовж першого дня життя й надалі, особливо якщо процес становлення 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 запропонувати гостям 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 притримувати груди рукою з того боку, з якого годуєте, а другою рукою (на якій ви тримаєте малюка) підтримувати плечі і шию немовляти.
6. Торкніться соском носика або верхньої губи дитини. Коли дитя розкриє ротика у пошуках їжі, спрямуйте груди так, щоб дитя спочатку торкнулося до них підборіддям. Зачекайте, поки малюк повністю, максимально широко розкриє ротика.
7. Щоб заохотити свого малюка до першого прикладання, спробуйте обережно зцідити кілька крапель молозива на сосок. Дозвольте дитині відчутти його запах і злизати молозиво.
8. Якщо малюк не бере грудей, дозвольте йому подримати на вас «шкіра до шкіри», а потім спробуйте знову запропонувати йому груди. Тримайте дитину в себе під грудьми та стежте за сигналами, що свідчитимуть про готовність поїсти.
9. Якщо ваша дитина не бере грудей (не присмокується), зверніться по допомогу. Можливо, вам доведеться зцідити трохи молока за допомогою молоковідсмоктувача або вручну.
10. Молозиво можна давати дитині з ложечки, з чашки або шприца (з професійною допомогою). Зверніться по допомогу до медперсоналу.
11. Деколи 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 та допомогти вам.



Як визначити, що малюк ситий

Фокус грудного вигодовування полягає в тому, що важко зрозуміти, скільки молока п'є ваша дитина. Тому не дивно, що багато новоспечених, молодих мам цікавить, чи достатньо їхнє маля отримує їжі.

Хороша новина полягає в тому, що про це не потрібно турбуватись. Основний критерій достатності харчування у здорових дітей — це набір маси протягом кожного місяця.

Професійна порада

Спочатку ви можете помітити, як дитина скидає вагу, а не набирає її. Не лякайтесь, бо для немовлят втрачати вагу одразу після народження — це нормально. До двотижневого віку маля знову досягає такої маси тіла, як під час народження.

На початку

На початку грудного вигодовування корисно годувати малюка, щойно у нього з'являються ознаки голоду. Не варто вибудовувати графік годувань, орієнтуючись на годинник. Годуючи дитину на вимогу, ви допомагаєте вашому організму збільшити об'єм молока та налаштувати його вироблення на запит малюка.



Професійна порада

- Пропонуйте дитині груди, коли побачите ознаки голоду, особливо у перші тижні життя малюка
- Довіряйте своєму тілу
- Стежте за годуваннями та підгузками, щоб перевірити загальний баланс з'їденого малюком та кількості рідини, яка виходить

Розроблення схеми годування

Невдовзі ви помітите певну схему годування і зрозумієте, коли і як довго ваша дитина їсть. Тривалість годування також скорочуватиметься з часом, бо ваш малюк стане ефективніше висмоктувати молоко.

Коли все змінюється

Під час стрибків росту або у разі поганого самопочуття малюка ваш звичний режим вигодовування може дещо змінюватись. І це нормально.

Скільки часу має займати годування?

Деякі немовлята не люблять поспішати, а інші роблять все швидко. Зазвичай годування груддю в середньому триває 20–40 хвилин, проте в окремих випадках може коливатися від п'яти хвилин до години чи навіть більше. Час, за який маля наїдається грудним молоком, залежить від віку та 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 одного до чотирьох приливів молока. Ще зовсім маленька дитина може

втомитися, заснути або подумати, що молоко вже закінчилося невдовзі після прикладання. Спробуйте стимулювати дитину (наприклад, полоскотати їй щічку) та заохочуйте взяти груди ще раз. Прислухайтеся до звуків ковтання і тримайте малюка з одного боку, біля однієї молочної залози поки не впевнитесь, що активне смоктання вже закінчилося. Коли молоко перестає активно витікати, дитина зазвичай засинає або непокоїться, мовби показуючи, що досі голодна. У такому разі прикладіть його з іншого боку. Малюк візьме груди, якщо він не проти продовжити годування. Намагайтеся змінювати черговість грудей. Скажімо, якщо під час одного годування малюк їсть лише з одного боку, міняйте груди щоразу. Якщо дитина їсть більше з однієї залози, а потім трохи догодовується з іншої, то наступного разу прикладіть малюка спершу з того боку, з якого закінчили годування

Скільки часу слід витратити на кожну з грудей?

Як довго ви годуєте кожною залозою буде залежати від того, скільки є молока у ваших грудях. Найкраще спорожнити одну, а вже потім пропонувати другу. А якщо ви пропонуєте лише одну залозу під час одного годування, обов'язково пропонуйте іншу на початку наступного.

Скільки годувань на день потрібно дитині?

У кожного малюка кількість годувань на день може різнитися. Проте є кілька загальних рекомендацій, якими можна

керуватись. Новонароджені повинні прикладатись до грудей не менше ніж 8-12 разів на день, що означає одне годування приблизно кожні три години (час від початку одного годування до початку наступного).

Ознаки, що ваш малюк отримує достатньо молока

Усе те, що дитина з'їдає, має з неї вийти! Тож щоб переконатися, що малюк отримує достатньо молока, ви можете стежити за кількістю мокрих підгузків та частотою випорожнень.
















Чи можна 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 годування з пляшечки (навіть зіцідженим молоком), доки ваша лактація налагодиться, дитина може звикнути до смоктання соски та передчасно відмовитися від грудей. Коли грудне вигодовування вже налагоджене, більшість малюків здатна адаптуватися до комбінованого годування (одночасно з пляшечки та грудей) за такої потреби. Деколи можливість час від часу нагодувати дитину з пляшечки навіть сприяє тривалому грудному вигодовуванню.

Тест на «мокрі пелюшки».

Перший тиждень

День 1-2	Меконій — перший кал новонародженого. Маса чорного або зеленувато-чорного кольору.	
Мокрі підгузки		Жовті випорожнення
День 3	3 	3 
День 4	4 	3-4 
День 5	5 	3-4 
День 6	6 	3-4 
День 7	7 	3-4 
2-4 тиждень	6-8 	Понад 3  • З'являється майже після кожного годування
Починаючи з 1 місяця	6-8 	1 

Кольки та рефлюкс у малюка

Кольки

Кольки — це період невтішного плачу, який переживають багато немовлят до тримісячного віку. Він характеризується принаймні трьома годинами плачу без видимих причин протягом трьох і більше днів на тиждень.

Наразі вважається, що такі болісні спазми у животі є ознакою незрілої травної системи немовлят. На жаль, ефективного засобу проти кольок не існує. Здебільшого кольки проходять так само раптово, як і починаються. Зазвичай такі приступи плачу минають до 3–4-місячного віку.

Як відрізнити напад кольок від перевтому?

Кольки описують як «неконтрольований плач упродовж трьох годин на день три дні на тиждень, що триває три тижні або довше». Цю особливість називають «правилом трьох» і використовують під час діагностування кольок. Якщо ваш малюк добре почувається впродовж дня, а ввечері стає неспокійним, то, найімовірніше, йдеться про перевтому, а не 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, на які 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 проти кольок, порадьтеся щодо цього з педіатром.

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».

Сповивання

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

Заколисування

Іноді немовлята заспокоюються, якщо заколисувати їх у спеціальних гойдалках або кріслах із вібрацією.

Правильне зригування

Щоб запобігти колькам, 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 покладіть її собі на коліна. Легенько поплескайте маля по спинці або ж кілька разів послідовними рухами догори погладьте дитячу спинку, щоб змусити бульбашки з повітрям піднятися вгору та вийти назовні.

Масаж

Легкий масаж животика може допомогти розслабити м'язи, особливо після купання. Пошукайте курси масажу 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.

Зміна положення

Певні пози можуть заспокоювати дитину, яка страждає на кольки. Особливо ефективними є положення, в яких здійснюється легенький натиск на животик малюка.

Пам'ятайте: коли дитина заснула, слід перекласти її на спину.

Спробуйте водночас кілька способів заспокоєння малюка. Наприклад, погойдування на руках, заспокоєння голосом та прикладання до грудей.

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

Рефлюкс

Іноді ви можете помітити, як ваша дитина виблювує молоко після годування.

Це називається рефлюксом. І це цілком нормально. Зазвичай, рефлюкс відбувається протягом перших чотирьох місяців і поступово зникає приблизно до першого року життя.

Клапан, що з'єднує шлунок малюка зі стравоходом, дозріває до 18 місяців. Тобто якщо ви перегодуєте дитину або вона ковтне занадто багато повітря, клапан відкриється і дозволить молоку вийти назад. Це і є рефлюкс.

Спробуйте годувати частіше та коротшими епізодами, щоб уникнути перегодовування.

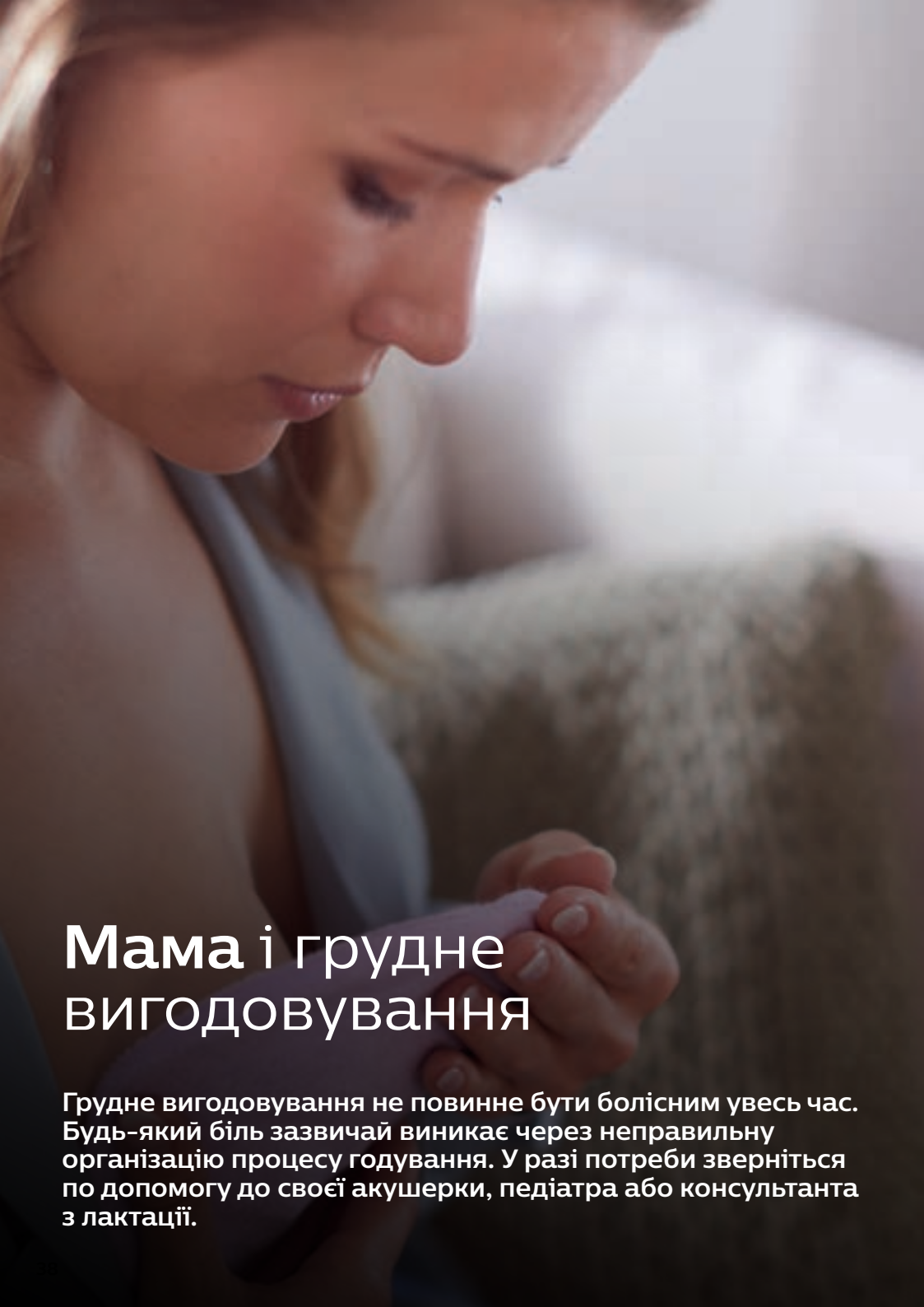
Також ви можете спробувати годувати малюка у вертикальному положенні, щоб уникнути рефлюксу.



Потрібно знати, що існує два типи рефлюксу.

Перший вид — цілком нормальне явище, тоді як другий — це захворювання, яке називається гастроєзофагеальна рефлюксна хвороба (ГЕРХ). Якщо у вас виникають сумніви щодо типу рефлюксу, який спостерігається у дитини, обов'язково скажіть про це педіатру!





Мама і грудне ВИГОДОВУВАННЯ

Грудне вигодовування не повинне бути болісним увесь час. Будь-який біль зазвичай виникає через неправильну організацію процесу годування. У разі потреби зверніться по допомогу до своєї акушерки, педіатра або консультанта з лактації.

Труднощі під час грудного вигодовування

Подразнені соски

Процес годування грудьми в різних жінок викликає різні відчуття, проте в жодному разі він не повинен 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 разі дитина постійно засмоктує та випускає сосок із ротика, стимулюючи язиком не ареолу, а сосок. Через це подразнюється ніжна шкіра.

Якщо з прикладанням все гаразд, виключіть наявність молочниці та вродженої короткої вуздечки в малюка. Ваш неонатолог, акушерка або патронажна сестра можуть допомогти та порекомендувати лікування.

Розв'язання проблеми

Єдиний спосіб запобігти подразненню сосків – переконатися, що дитина правильно прикладається до грудей. Якщо ви

відчуваєте біль після того, як дитина захопила груди і присмокталася, обережно покладіть чистий палець у куточок ротика малюка, вийміть груди і спробуйте ще раз прикласти дитину. Малюк повинен захопити максимально велику ділянку ареоли, тоді сосок перебуватиме глибоко в ротіку. Якщо потрібно, відкоригуйте техніку правильного прикладання з допомогою акушерки або спеціаліста з лактації.

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

Доки ви не відкоригуєте техніку прикладання, захисні накладки для сосків можуть бути тимчасовим виходом із ситуації.



Захисна накладка для сосків
SCF156/01

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



Електричний молоковідсмоктувач
SCF395/11



Ручний молоковідсмоктувач
SCF430/10

Хвилювання щодо кількості молока

Симптоми

Малюк, який добре наїдається, зазвичай заповнює сечу шість і більше підгузків на добу та має м'які випорожнення жовтого або зеленого кольору. Якщо дитина споживає вдосталь молока, вона поступово набирає вагу (хоча й не однакову кількість щомісяця), має здоровий вигляд, активна й бадьора між снами. Якщо це не так, ваш малюк і справді може потребувати більше молока. Ваш педіатр обов'язково зверне увагу, якщо з масою тіла дитини щось не гаразд.

Розв'язання проблеми

Бувають періоди, коли ваша дитина здається надзвичайно голодною, просить груди частіше та смокче довше. Це триває зазвичай 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. Також збільшити кількість молока можна за допомогою зціджування кілька разів на день після годування упродовж 2–3 днів.

Іноді брак молока можна пояснити неправильним прикладанням до грудей. Через це годування також тривають довше. В такому разі вам слід звернутися до спеціаліста, щоб відкоригувати техніку прикладання до грудей.

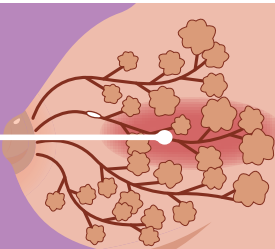
Лактостаз

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

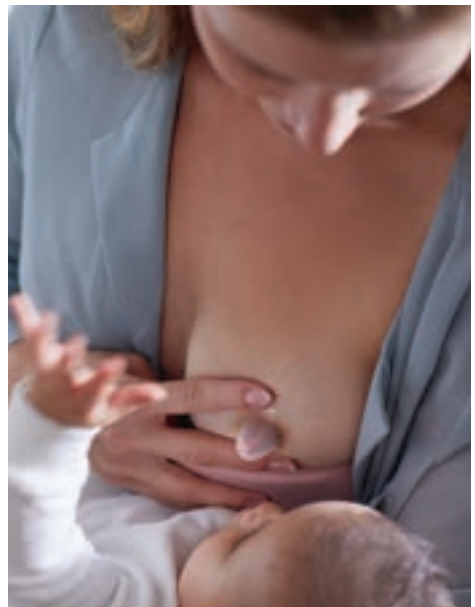
Груди стають важкими, твердими, гарячими, набряклими («налитими»), всередині намацуються невеликі грудочки. Часто малюк не може захопити груди через сильний набряк соска та ареоли.

Застій
молока



Розв'язання проблеми

Зверніться по допомогу, щоб відкоригувати техніку годування та забезпечити вільний потік молока у грудях. Після годування прикладайте до грудей холодні компреси на пів години, щоб зменшити прилив молока у набряклу ділянку. Натомість теплий компрес і делікатний масаж перед годуванням допоможуть молоку витікати легше. Зцідіть невелику кількість молока перед самим годуванням, щоб ділянка 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 непрохідність 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 велика набрякла зона грудей або як окрема грудочка завбільшки з горошину.

Симптоми

Ви можете відчувати тверду грудку всередині грудей, 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 і в такий спосіб звільняти груди від молока. Іноді закупорювання молочної протоки може виникнути внаслідок неправильного прикладання дитини до грудей. У такому разі слід звернутися по допомогу до акушерки або консультанта з лактації. Зміна положення для годування, теплий душ, прикладання до враженого місця теплої рушника і делікатний масаж також можуть полегшити дискомфорт.

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.

Ранні симптоми маститу можуть швидко зникнути, якщо ви часто і правильно прикладатимете маля до грудей. Також слід стежити, щоб дитина максимально випивала молоко з обох грудей.

Симптоми

Червона пляма на шкірі грудей в місці запалення, що може бути гарячою та болючою на дотик. Висока температура і слабкість, як під час грипу, також вказують на мастит.

Розв'язання проблеми

Не припиняйте годувати грудьми. Дуже важливо спустошувати груди та підтримувати постійний відтік молока. Часті прикладання та ефективне висмоктання 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 через набрякання грудей ви почуваетесь погано, негайно зверніться до лікаря, який може призначити вам курс антибіотиків, сумісних із грудним вигодовуванням.

Надмірна кількість молока

Зазвичай на початку годування молоко б'є сильними струменями, а далі тече спокійніше. Коли в мами сильний прилив молока, дитина може надто швидко ковтати, захлинатися й давитися та, як наслідок, часто заковтувати повітря. Часто малюки під час сильного приливу молока вередують на початку годування.

Симптоми

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

Розв'язання проблеми

Прикладайте дитину лише з одного боку під час одного годування. Дайте малюкові можливість смоктати так довго, як він схоче. Зціджуйте перші сильні струмені в чистий рушник чи пелюшку й лише після того, як потік молока в нормується, прикладайте до грудей дитину.

У лінії аксесуарів Philips Avent є універсальні одноразові вкладиші. Ультратонкі вкладиші Philips Avent з м'якою пористою текстурою повторюють форму грудей, непомітні під одягом і зручно кріпляться за допомогою двох клейких стрічок. Вкладиші гарно вбирають вологу завдяки багатошаровій структурі. Вкладиші слід міняти після кожного годування відповідно до вимог гігієни.



Вкладиші в бюстгальтер
SCF254/24 - 24 шт.
SCF254/61 - 60 шт.



Молочниця

Кандидоз (молочниця) – це грибкова інфекція, що може вражати і маму, і дитину. Найчастіше молочниця виникає після перших тижнів годування та після тривалих труднощів із прикладанням. Також кандидоз може розвинутися після прийому антибіотиків, що пригнічують корисні бактерії і створюють сприятливі умови для розвитку грибкової інфекції.

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.

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.

Розв'язання проблеми

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

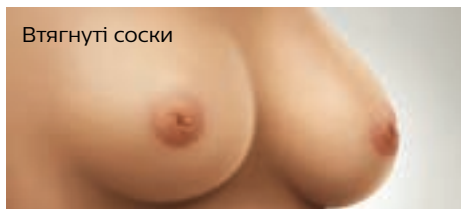
Пласкі або втягнуті соски

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

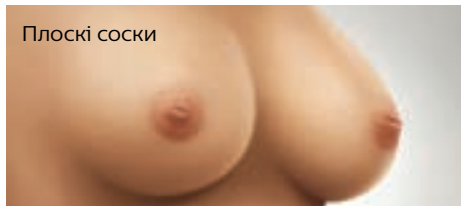
Розв'язання проблеми

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.

Втягнуті соски



Пласкі соски



У дитини вроджена коротка вуздечка чи «заяча губа»

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.

Набряк

Набряклість — це відчуття наповненості та твердості у грудях, яке виникає, коли молоко прибуває вперше. Набряк можуть спричинити заповненість молочних протоків, затримка рідини та запалення. Він може ускладнити присмоктування малюка до грудей.

Розв'язання проблеми

Допоможіть дитині зафіксуватися та пом'якшіть ареолу перед годуванням. Це можна зробити за допомогою зціджування молока або прикладання до грудей теплої компресу. Обов'язково часто годуйте дитину. Якщо у вас виникли проблеми, не бійтеся запитувати поради щодо техніки прикладання.

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.

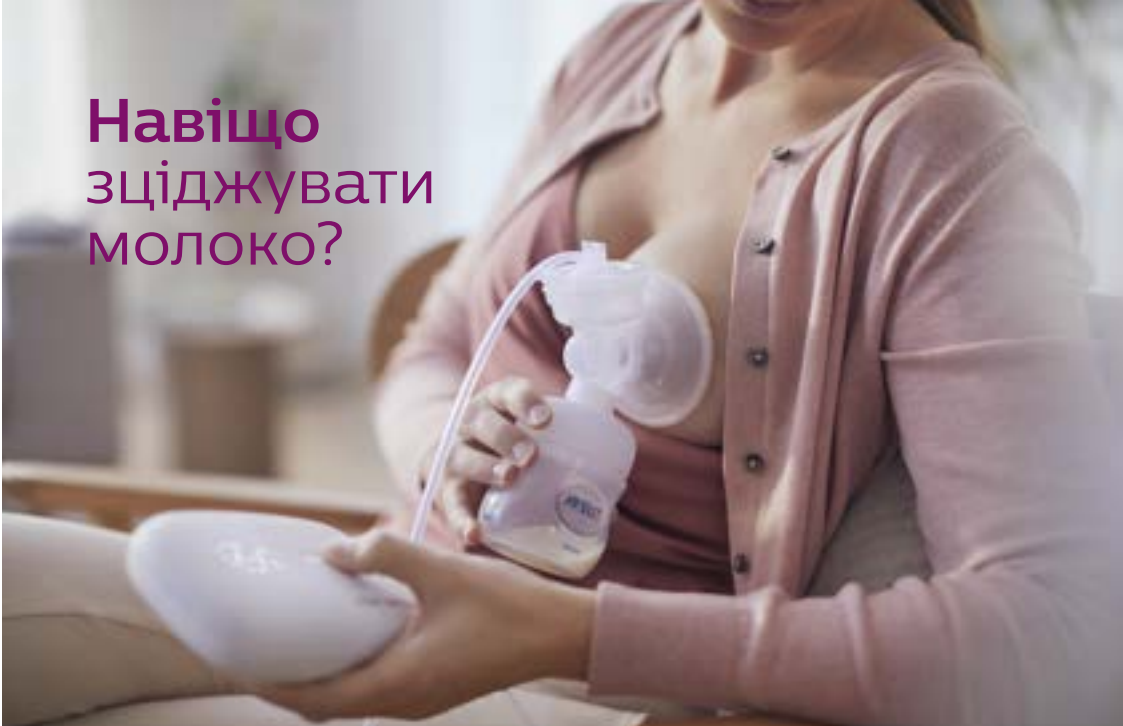
Тривожні симптоми, у разі яких варто звернутися до медика:

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



**Зціджуємо
та зберігаємо
МОЛОКО**

Навіщо зціджувати молоко?



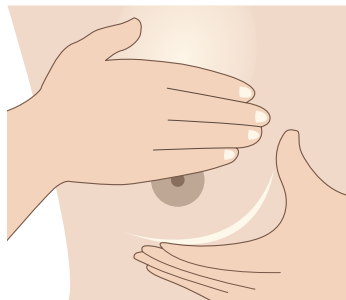
Вміння зціджувати грудне молоко може бути безцінним для підтримки та продовження лактації. Нижче наведемо низку причин, чому варто навчитися зціджувати своє молоко.

- Якщо немовля проходить лікування або народилося передчасно, 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 груди, або ж у вас запалені соски.
- Щоб пом'якшити ареолу, коли груди переповнені молоком. Завдяки цьому дитина зможе нормально прикластися.
- Щоб звільнити груди від молока й не допускати застою у разі лактостазу або маститу, якщо дитина в цей час не готова їсти.
- Щоб стимулювати лактацію або сформувати запас молока для подальшого догодовування малюка.
- Щоб погодувати малюка в разі відсутності мами (наприклад, коли мама вийшла на роботу).

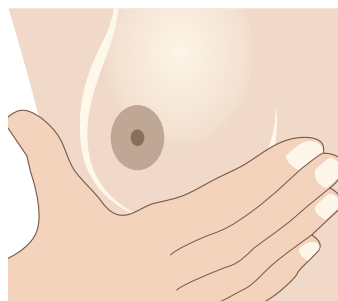
Молоко можна зберігати в холодильнику або морозильній камері на випадок крайньої потреби.

Зціджування вручну: правильна техніка

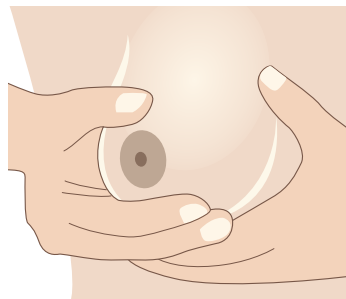
1. Обережно промасажуйте груди обома руками: покладіть руки навколо грудей і рухайтеся, рухайтеся поступово, розминаючи всю молочну залозу.



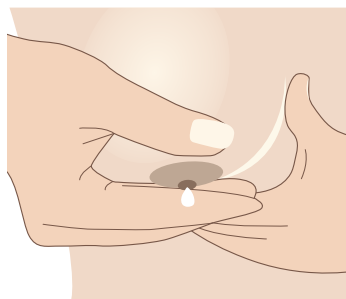
2. Охопіть груди знизу максимально далеко від ареоли та утворіть пальцями літеру «С» (напівколо), ніби тримаючи груди у чаші. У цей час великий палець повинен бути з одного боку соска, а решта – із протилежного боку.



3. Розведіть пальці, притискаючи груди до грудної клітки, а потім зводьте великий і вказівний пальці, легко натискаючи на груди, ніби витягуючи їх вперед.



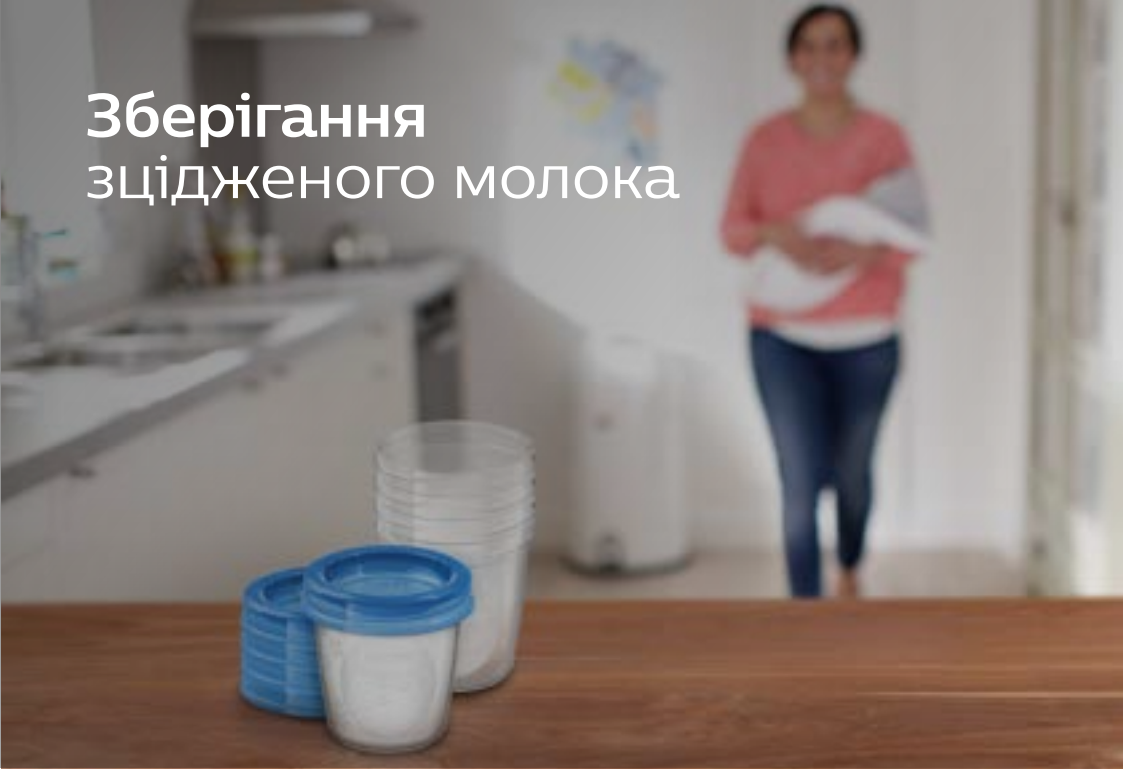
4. Ритмічно повторюйте ці рухи. Не торкайтеся пальцями соска, а просто стискайте молочні протоки всередині грудей в напрямку соска, мовби «виганяючи» молоко.



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

6. Якщо молоко перестало витікати, перейдіть до іншої залози, а потім знову візьміться до першої, доки краплі чи струмені молока не припинять текти.

Зберігання зцідженого молока



Зціджене молоко слід якнайшвидше охолодити. Ось декілька рекомендацій щодо зберігання молока:

- Використовуйте чисті контейнери чи одноразові пакети для зберігання молока
- Щоби стежити за терміном придатності молока, не забувайте маркувати контейнери – пишiть на них дату та час зціджування
- У морозильному відділенні холодильника зціджене молоко зберігається до 3-6 місяців. Перед замороженням ємність із молоком необхідно охолодити в холодильнику протягом мінімум 30 хв
- Грудне молоко зберігається до 3-4 годин при кімнатній температурі та до 24 годин у холодильнику
- Якщо розморозили молоко і помістили його в холодильник, використайте цю порцію протягом 24 годин
- Не зберігайте молоко у дверцятах, намагайтесь обирати найхолодніше місце у холодильнику, кладіть контейнер вглиб полиці холодильника
- Не заморожуйте розморожене молоко повторно
- Транспортуйте молоко в термосумці з льодом

Ефективне зцідження, зберігання та годування грудним молоком за допомогою нового контейнера для зберігання від Philips Avent. Стерилізуйте та використовуйте повторно контейнер для зберігання разом із молоковідсмоктувачем Philips Avent.



Контейнери для зберігання грудного молока
SCF618/10, SCF69/05

Пакети для зберігання грудного молока Philips Avent – це безпечний і надійний спосіб зберегти ваше грудне молоко. Їх можна зберігати в холодильнику чи морозилці. Завдяки попередній стерилізації ними можна користуватися відразу.



Пакети для зберігання грудного молока
SCF603/25

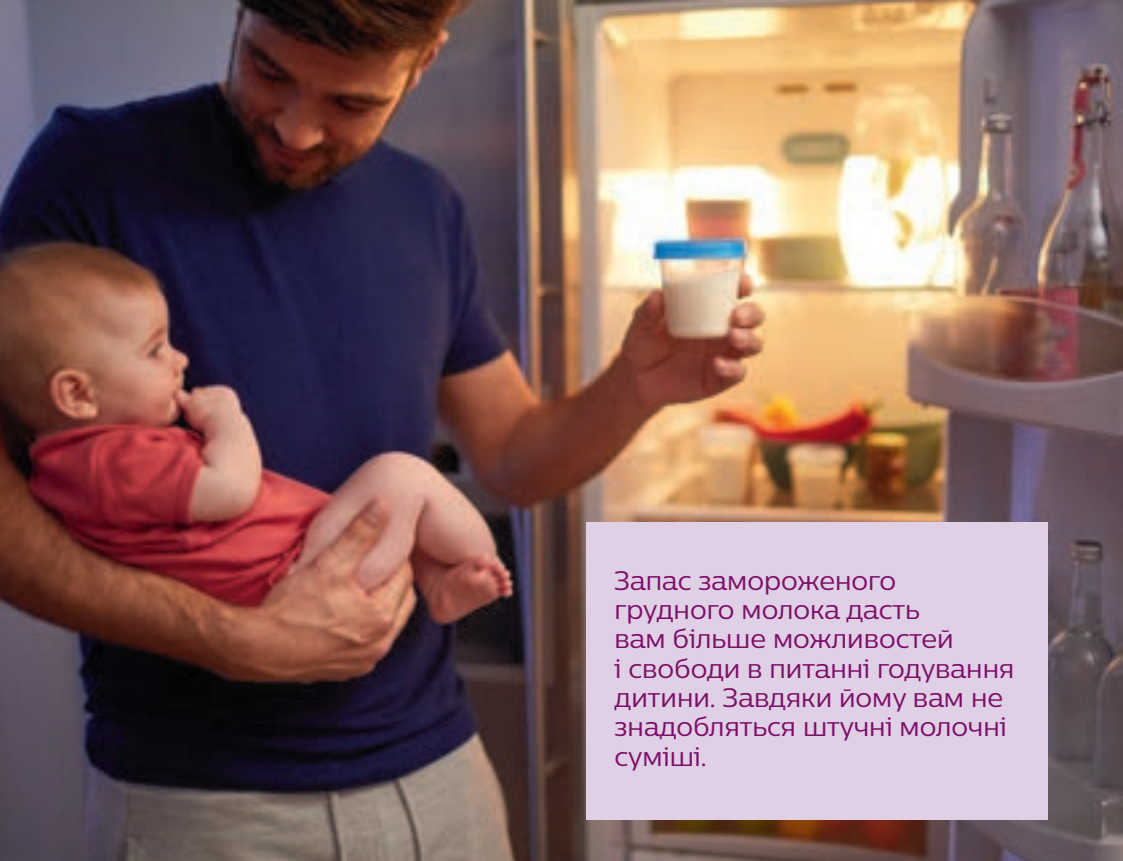
Використання замороженого грудного молока

Найкраще 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 потім поставте його в холодильник до моменту годування.

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. Завдяки йому вам не знадобляться штучні молочні суміші.

Розморозити та підігріти молоко можна декількома способами:

- **В холодильнику.** Не забудьте завчасно поставити контейнер із молоком в холодильник, оскільки для розмороження може знадобитись досить багато часу.
- **Під струменем гарячої води.** Вам буде потрібно приблизно три години на розмороження, не забувайте постійно повертати контейнер з молоком.
- **На водяній бані.** Стежте за температурою, бажано, щоб вона не перевищувала 37° С.

Зверніть увагу:

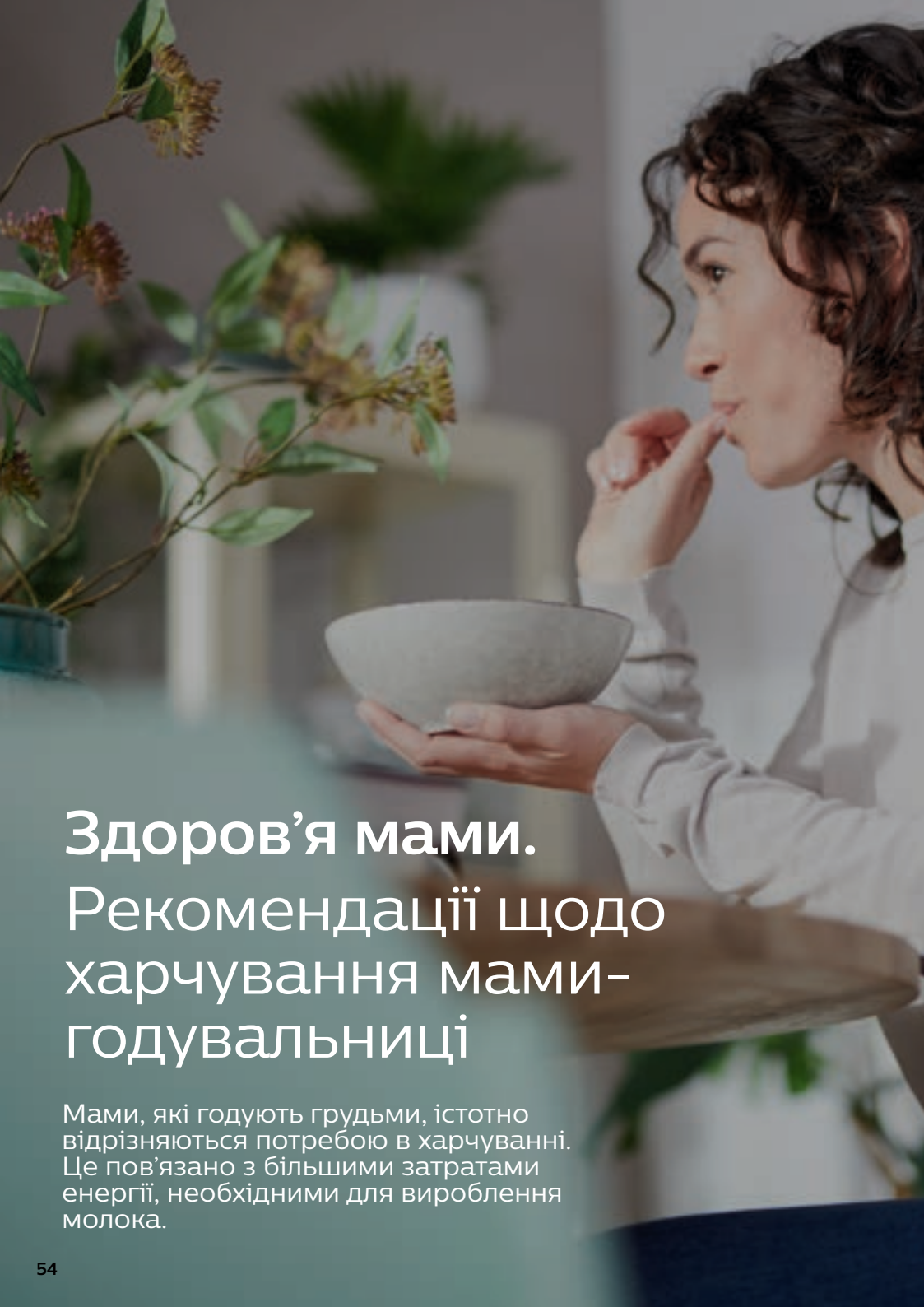
- Не можна використовувати мікрохвильову піч для підігріву молока.
- Не можна нагрівати молоко до понад 37° С.
- Обов'язково потрібно струсити молоко перед годуванням, щоб воно стало однорідним.
- Перед годуванням слід перевірити температуру молока.



А якщо мама виходить на роботу?

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





Здоров'я мами. Рекомендації щодо харчування мами- годувальниці


Мами, які годують грудьми, істотно відрізняються потребою в харчуванні. Це пов'язано з більшими затратами енергії, необхідними для вироблення молока.



Необхідна кількість калорій залежить від вашої ваги, віку, зросту та рівня активності. Базова потреба в енергії жінок віком від 18 до 29 років становить приблизно 2200 ккал/добу. Для виробництва 1 літра грудного молока (а саме стільки молока з'їдає малюк за добу) жінка-годувальниця витрачає приблизно 500 ккал. Тому в перші 6 місяців лактації мамі потрібно додатково до базової потреби ще 500 ккал, тобто 2700 ккал/добу сумарно. Після пів року лактації годувальниці додатково потрібно трішки менше калорій (оскільки мама вже починає давати прикорм) — до 450 ккал до базових потреб, тобто сумарно до 2650 ккал/добу.

Під час грудного вигодовування мамі необхідно пити достатньо рідини. Тому стежте не лише за кількістю калорій, а також за кількістю випитої рідини.

Ми рекомендуємо мамам вживати такі добові дози продуктів:

			
Овочі	Молоко / кисломолочний сир / сир	Фрукти	Хліб
500 г	500/50/15 г	300 г	220 г
			
М'ясо / риба	Цукор	Масло вершкове / олія	Сіль
70/70 г	60 г	25/15 г	5 г

- Всесвітня організація охорони здоров'я не рекомендує жінкам-годувальницям дотримуватись якихось спеціальних дієт та обмежувати свій раціон. Головний критерій вашого харчування — їжа повинна бути якісною, корисною та різноманітною.
- Якщо у вас є індивідуальна непереносимість будь-яких продуктів, слід вживати їх із обережністю, як і продукти, які можуть бути потенційними алергенами (цитрусові, полуниця, яйця, молоко і ін.).
- Це не означає, що їх не можна вживати зовсім, потрібно просто обмежити їхню кількість у своєму раціоні у разі потреби та уважно спостерігати за реакцією власного організму й організму малюка на ці продукти.
- Рекомендується в період грудного вигодовування виключити з раціону алкоголь, солодкі газовані напої, консерви, копчені і мариновані продукти, екзотичні фрукти.
- Їжу краще готувати на пару, варити або тушкувати.



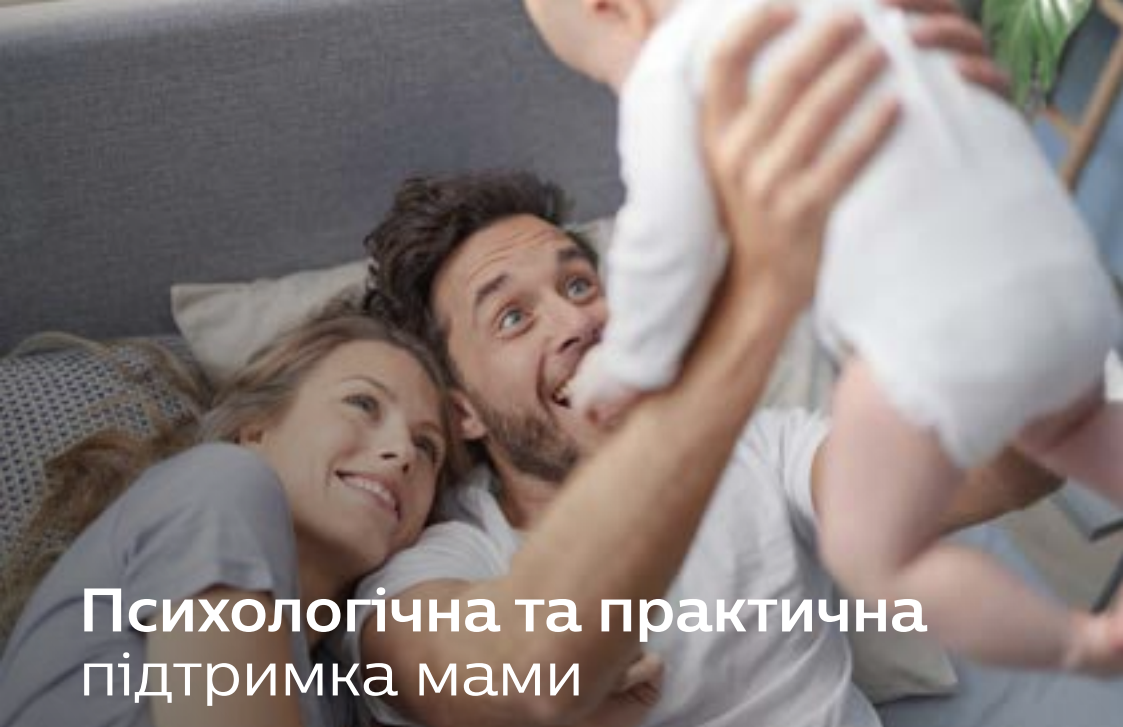
А як щодо кофеїну та шоколаду?

Одна-дві чашки на день кофеїновмісних напоїв не зашкодять дитині. Це може бути кава або чай. Надмірне споживання кофеїну може спричиняти дратівливість і викликати у малюка проблеми зі сном.

Хороша новина для любителів шоколаду: споживання шоколаду в помірній кількості зазвичай не завдає жодної шкоди.

А чи можна алкоголь?

Під час годування грудьми краще не вживати алкоголь. Ваш медичний працівник також може дати вам більш конкретні вказівки щодо цього.



Психологічна та практична підтримка мами

Якщо ви потребуєте трішечки більше допомоги в перші дні годування грудьми, це не означає, 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.

Підтримка та допомога родини і друзів

У перші кілька тижнів, коли ви і ваш малюк вчитеся «азів» грудного вигодовування, допомога вашого 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 в різних 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 буде 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, найімовірніше, після народження дитини у вас все одно 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.

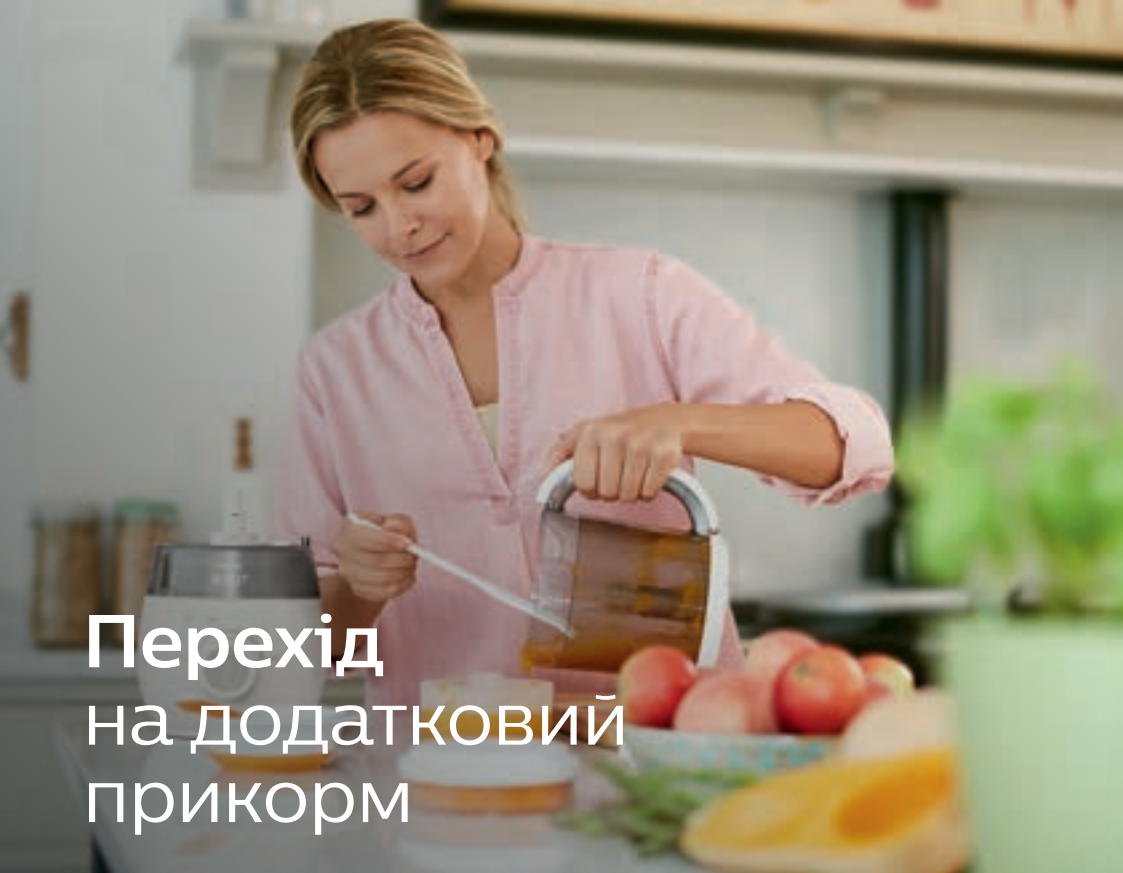
Крім того, ваш медичний заклад може проводити практичні курси з грудного вигодовування або

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 вигодовування. До них можна звернутися по інформацію або прийти на семінар із грудного вигодовування.

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

Групи підтримки грудного вигодовування

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 пошукайте тематичні групи в соцмережах.



Перехід на додатковий прикорм

Коли слід вводити прикорм?

Найсучасніші рекомендації – почекаати із введенням прикорму доти, доки дитині не виповниться 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.



Пароварка-блендер 4-в-1
SCF885/01



www.philips.ua/avent

0 800 500 697

Безкоштовно для абонентів усіх операторів України

 **PhilipsAventUkraine**

 **Philipsaventua**