

# ГРУДНЕ ВИГODOVУВАННЯ

## Безпека для вашої дитини

У цій ситуації, можливо, як ніколи важливо, щоб ваша дитина отримувала особливу увагу і відчувала себе в безпеці. Грудне вигодовування максимально для цього підходить!

### Позитивний вплив грудного вигодовування

Грудне молоко захищає вашу дитину від інфекцій (діарея, зневоднення), забезпечуючи отримання всіх необхідних поживних речовин. Грудне молоко завжди є «під рукою», тимчасом як суміш не є постійно доступною всюди, та на додачу до цього для приготування суміші знадобляться порошок, стерильна гаряча вода, стерильна дитяча пляшечка та мірний стаканчик. Годувати грудьми ви можете де завгодно, навіть на ходу, і при цьому вам не потрібно зупинятися і мати при собі необхідне обладнання для приготування суміші.

Щоб годувати грудьми, потрібні лише двоє - мати та дитина. Крім цього грудне вигодовування зберігає тіло дитини в теплі, внаслідок чого дитина на грудному вигодовуванні знаходиться в більшій безпеці ніж діти, яких годують інакше.

### На що потрібно звертати увагу для того, щоб у вас було «достатньо» молока?

Молоко виробляється, навіть якщо матері не вистачає їжі та пиття.

Грудне молоко також продовжує вироблятися місяцями після припинення грудного вигодовування, тому ті, хто вже припинив годувати грудьми, можуть почати годувати дитину знову. Годуйте дитину грудьми, принаймні 8-10 разів на день; рідше годування може призвести до млявості. Слідкуйте за сигналами дитини – якщо ви будете прикладати дитину до грудей тоді, коли вона її шукає (повертає голову, пускає слину, позіхає), у вас вистачить молока. Нехай малюк смоче груди стільки, скільки йому хочеться, до повного насичення. Ви можете прикладати дитину до грудей, навіть якщо вона сонна і хоче спати. Також обов'язково потрібно годувати дитину протягом ночі, тоді, коли вона відчуває голод. По можливості уникайте використання сосок!

### Де і як годувати грудьми?

У нинішній ситуації не скрізь є можливість годувати грудьми у спокійних умовах. Не хвилюйтеся: годувати грудьми можна практично будь-де, суть полягає у тому, щоб забезпечити дитині спокійне і тепле місце. Ви можете годувати грудьми, сидячи на підлозі, притулившись спиною до стіни, колони або дерева, стоячи на колінах, повертаючи і приголублюючи дитину до себе. Якщо ви годуєте грудьми лежачи, для цього варто розміститись на боку і, притримуючи рукою, розмістити дитину поряд.

Навіть якщо маля знаходиться у слінгу, воно спокійно зможе смоктати на ходу. Ваше тіло зігріє малюка!

Автор: Ібоя Рожа (Ibolya Rózsa) IBCLC консультант з лактації та Еніке Барта-Сабо (Enikő Bartha-Szabó) волонтер консультант з лактації

Під редакцією: Еніке Барта-Сабо (Enikő Bartha-Szabó) волонтер консультант з лактації

Перекладач: Віола Ербах



Anyatejút Tudásközpont

# ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

## Безпека для вашої дитини

### Коли потрібно щось, крім грудного молока?

До 6 місяців діти не потребують нічого, крім грудного молока, і навіть тоді більшість їх їжі забезпечується грудним молоком, проте якщо на даний момент у вас не має доступу до іншої безпечної їжі, на протязі декількох місяців ваш малюк без проблем може харчуватися лише грудним молоком. До шеститижневого віку 5-6 мокрих підгузків і одне випорожнення в день свідчать про те, що грудного молока достатньо, проте кількість і консистенція випорожнень можуть мінятися. У цьому випадку звертаймо увагу на колір сечі: якщо вона безбарвна або злегка жовтувата, то малюк ситий. Запале тім'ячко не означає, що молока не вистачає, проте якщо у вас виникли будь-які занепокоєння, зверніться до лікаря.

### Що робити, якщо дитина все-таки потребує штучного харчування?

Дитяча пляшечка, як і соска, відбиває у багатьох малюків бажання смоктати, тому ми рекомендуємо при необхідності замінити їх на маленьку склянку, її легше утримувати в чистоті, ніж дитячу пляшечку. Також якщо через нестачу суміші є необхідність іншої форми штучного прикорму, з 5 місяців дитина може отримати невелику дозу дитячого харчування, ложкою. Знати, що якщо ваша дитина отримує занадто багато штучного годування, вона буде потребувати менше грудного молока. По цій причині грудного молока також буде менше, тому важливо завжди давати малюкові штучне годування після грудного. Також важливо щоби дитина по можливості продовжувала отримувати грудне молоко. Більше того, оскільки сенс грудного вигодовування – не тільки в годуванні, то після штучного годування прикладіть дитину до грудей, відчуття повної ситості та спокою асоціювалися у неї з грудьми.

### Як повернутись до грудного вигодовування – Релактація. Як цього досягнути?

1. Якщо ваша дитина приймає ваші груди:

- Прикладайте її до грудей якомога частіше, навіть якщо у вас ще немає молока!
- Прикладайте дитину до грудей, як тільки помітите на ній ознаки голоду: прицмокування, смоктання руки, облизування губ!
- Прикладайте маля до грудей навіть якщо воно просто сонне і хоче спати!
- Допоки є необхідність – годуйте дитину прикормом із склянки!
- Не давайте малюкові пляшечку і соску!

2. Якщо ваша дитина не хоче приймати ваші груди і протестує:

- Не змушуйте її але при можливості спробуйте ніжно прикласти маля до грудей.
- Годуйте дитину прикормом із чистої склянки!
- Не давайте малюкові пляшечку і соску!
- Багато колихайте та носіть маля на руках.
- Намагайтеся прикладати дитину до грудей, коли вона спокійна, сонна або тільки прокидається!

Автор: Ібоя Рожа (Ibolya Rózsa) IBCLC консультант з лактації та Еніке Барта-Сабо (Enikő Bartha-Szabó) волонтер консультант з лактації

Під редакцією: Еніке Барта-Сабо (Enikő Bartha-Szabó) волонтер консультант з лактації

Перекладач: Віола Ербах



Anyatejút Tudásközpont

# ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

## Безпека для вашої дитини

Міф	Правда	Що я можу зробити?
<b>Страждаючі від недоїдання матері не виробляють достатньо молока</b>	<p>Легке недоїдання не призведе до нестачі молока або істотних змін у його складі. При довшому голодуванні можуть спостерігатися коливання кількості поживних речовин у грудному молоці, але навіть у цьому випадку грудне вигодовування є найкращим вибором.</p>	<p>Прикладайте дитину до грудей, якомога частіше, як тільки помітите на ній ознаки голоду. Намагайтеся їсти якомога більше овочів і фруктів, або приймайте вітамінні добавки, якщо у вас є до них доступ</p>
<b>Штучне харчування важливе</b>	<p>Для матері яка не годувала грудьми протягом місяців, штучне харчування є звичайно корисним, адже згідно золотому правилу: дитина повинна їсти.</p> <p>Однак, якщо знаходячись в кризовій ситуації ви помітите, що виробляєте менше молока або якщо ви закінчили грудне вигодовування всього кілька днів тому, отримання підтримки, щодо релактації або збільшення кількості грудного молока є набагато важливішим.</p> <p>Справжня небезпека полягає в тому, що малюк буде отримувати все більше і більше штучного харчування в результаті чого маля за короткий час стане може повністю звикнути до годування виключно сумішшю. Однак доступ до суміші у вас може бути не завжди, і тоді матері доведеться суміш купувати.</p>	<p>Усі професійні організації, що пропагують грудне вигодовування, рекомендують заохочувати грудне вигодовування (і, якщо на то є відповідні гігієнічні умови, зціджування грудного молока), або вигодовування донорським молоком. Збільшенню кількості молока сприяють часте прикладання дитини до грудей, відсутність соски і пляшечки, годування маля невеликою кількістю прикорму з маленької склянки, багато тілесного контакту з дитиною.</p>
<b>Молоко може закінчитися через стрес</b>	<p>Переживання і травми не призводять до припинення вироблення молока і не діють на нього так негативно, як прийнято вважати, проте стрес може тимчасово блокувати вироблення гормону окситоцину, який запускає у нас рефлекс вироблення молока. Стрес на протязі тривалого часу може тимчасово вплинути на кількість виділеного молока.</p>	<p>При можливості намагайтеся заспокоїтися, та розслабитися під час годування. Закрийте очі, подумайте про щось приємне, гарний спогад чи прекрасний водоспад! Або просто милуйтеся своїм малюком. Глибоко вдихніть і повільно видихніть!</p>
<b>Після того, як мати закінчила грудне вигодування, його не можливо знову розпочати, тому навіть не варто намагатися.</b>	<p>Релактація. Цей термін означає відновлення лактації у жінки. Це можна зробити в будь-який час, незалежно від того, скільки часу пройшло з відмовлення від грудного вигодовування.</p>	<p>Прикладайте дитину до грудей, якомога частіше! Не завадить мати поруч з собою людину, яка при необхідності також має змогу годувати грудьми. Поки ваше молоко не повернеться, давайте малюкові суміш не з дитячої пляшечки, а з чистої склянки! Якщо при годуванні ви не використовуєте соску і пляшечку для годування, ваша дитина зможе легше пристосуватися до грудного вигодовування, і процес вироблення молока стане швидшим.</p>