Грудне вигодовування

Відповіді на найчастіші запитання

Як довго потрібно годувати малюка?

Це залежить від того, наскільки Ваш малюк зголоднів. Оскільки апетити малюка змінюються, як і у дорослого, Він може вигодовуватися 5 хвилин або 45 хвилин.
Забудьте про годинник та спостерігайте за малюком. Спочатку годування його висмоктування буде дуже потужним та дрібним. Пізніше смоктання зміниться на довге всмоктування, і Ви почуєте його ковтання.

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 – вона сама знає, коли це зробити!

Дуже важливо дозволити малюку перебувати на грудях матері, поки він не вирішить зупинитися. Це гарантує, що він отримає молозиво, яке прибуває першим, а потім заднє молоко - жирне, дуже калорійне молоко, яке прибуває останнім при годуванні.

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, льолю та вкриває Вас обох ковдрою для збереження тепла. Ви знаходитесь разом з близькою Вам людиною у пологовій залі близько 2-х годин, а потім Вас переводять у післяпологове відділення. Приблизно за півгодини після народження (може бути раніше або пізніше) дитинка почне рухатись і підповзати до грудей. Це ознака того, що вона вже готова взяти у Вас грудь. 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.

Чи потрібно підготувати мої груди?

Ні. Підготовка Ваших грудей під час вагітності ніяким чином не вплине на годування грудьми Вашого малюка. Але 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. Коли народжується малюк, раніс 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

Чому грудне годування? Невже штучне молоко не добре?

Людське молоко розвивалось понад тисячі 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 вагу після народження дитини.

Штучне молоко зроблене з коров'ячого молока, яке підходить для телят! Штучне молоко не захищає Вашого малюка від інфекцій, (наприклад: вушні інфекції), кашлю, 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 багато коштує; Вам доведеться купити пляшки, штучне молоко та стерилізувати все це перед кожним використанням.

Як я повинна прикладати малюка до грудей?

Спочатку прикладання Вашого малюка 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 стане командою, і годування грудьми стане таким невід'ємним процесом, як дихання.

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

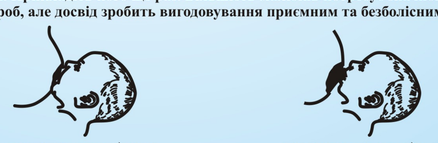
Якщо сидіння здається Вам дуже болючим, Ви можете лягти на бік, але більшість матерів вважають, що вони можуть краще впоратись в сидячій позиції.

Сядьте вертикально з прямою спиною, спираючись на ноги. Ви, можливо, знайдете доцільним підкласти подушку на коліна, щоб підтримувати Вашого малюка. Не обгортайте його в ковдру - він не зможе лежати достатньо близько до Вас та рухатись, щоб знайти зручну позицію для себе.

Поверніть свого малюка до себе таким чином, щоб його голова та тіло знаходилось в одній площині, а його ніс був навпроти Вашого соска. Важливо зрозуміти, що немає жодної краплини молока в самому соску . Коли Ваш малюк схоплює Ваші груди, молоко починає текти від молочних залоз глибоко в грудях вниз до збірних кишеньок, які розташовані під соском та ареолою, а вже потім - до соску. Ваш малюк повинен мати цю частину Ваших грудей в роті, в іншому випадку він не одержить ніякого молока.
Пам'ятайте , Ваш малюк смокче не сосок, а грудь!!!
Ви можете підтримувати свої груди знизу найближчою рукою (лівою рукою - ліву грудь та навпаки), також підтримуйте шию Вашого малюка та плечі іншою рукою. Не під тримуйте 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 соском груди, щоб спокусити його роззявити свого рота. Будьте терплячі, не поспішайте - Ви маєте багато часу!

Коли його рот широко відкриється, наблизьте його до Ваших грудей, націлюючи Ваш сосок в піднебіння. Дуже важливо для нього взяти нижню частину грудей і ділянку ареоли в рот, оскільки його нижня щелепа та язик видаляє молоко з грудей.

Якщо на його щоках утворюється ямочка, коли він смокче, – це свідчить, що він неп равильно прикладений до грудей. Зніміть його і почніть знову. Якщо годування продовжує бути незручним для Вас, зупиніть процес смоктання, засунувши мізинець між щелепами. Прикладіть його ще раз. Більшість малюків потребує значної практики та багато спроб, але досвід зробить вигодовування приємним та безболісним.



правильне прикладання *неправильне прикладання*

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 з Вас, Ваші груди відповідно утворюють більше молока, щоб замінити його. Отже, чим частіше Ви годуєте свого малюка, тим більше молока Ви виробляєте.
Для того, щоб Ви і Ваш малюк змогли насолодитися грудним вигодовуванням та спілкуванням, доречним буде контакт шкіра-до-шкіри. Роздягніть свого малюка, залиште лише його підгузник та покладіть його собі на груді під Вашу сорочку. Намагайтесь робити це якомога частіше. Це надасть Вам впевненості в грудному вигодовуванні та сприятиме створенню міцного психоемоційного контакту між Вами та Вашим малюком.
Малюки мають скачки зросту приблизно в 3 тижні, 6 тижнів та 3 місяці. Вони зростають дуже швидко в цей час, саме тому годуються дуже часто, тому що вони відчувають себе голоднішими. Це може змусити Вас відчути, що Ваше молоко скінчилось. ЦЕ НЕ ТАК! Спробуйте наступні рекомендації, і все знову буде добре.
Для збільшення об'єму молока, що виробляється треба:
- перевіряйте позицію малюка при вигодовуванні. Якщо він не висмокче молоко зВашої груді
- Ви більше не зможете його виробляти
- годуйте частіше протягом декількох днів, кожні 2 години протягом дня та хоч раз в ночі
- 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: спить разом з ним, прогулюйтесь разом, робіть дрібну роботу, коли Ваш малюк у Вас на руках, або у контакті шкіра-до-шкіри

Як я дізнаюсь, що мій малюк отримує достатньо молока?

Він отримує достатньо молока, якщо:

- він голодний та стурбований перед годуванням та ситий і задоволений після
- розслаблений коли його годують
- набирає вагу. Всі діти по-різному зростають, одні на 120гр. на тиждень, інші 280гр. та більше
- Ви змінюєте мокрі підгузники 6-8 разів на добу
- має м'які жовті випорожнення. Деякі малюки мають декілька випороженнь на день, інші - одні

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. Вони просто частіше годуються.

Одна грудь чи дві?

Залиште свого малюка біля однієї груді, поки він не вирішить зупинятися. Хай він робить коротку перерву - Ви, можливо, замініте його підгузник, а потім запропонуєте іншу грудь.

На початку, оскільки Ваш малюк має маленьке черевце, він, можливо, стає ситим після однієї груді. Проте більшість малюків хочуть додаткового молока або іншу грудь, оскільки вони зростають, тому пропонуйте йому іншу грудь та дозволяйте йому вирішувати.

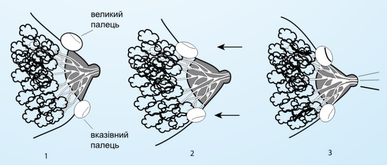
Чи потрібно мені уникати якоїсь їжі протягом грудного вигодовування?

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 дитини 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!

Як мені правильно зціджувати 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 зціджування
Важливо пам'ятати, що в сосках нема молока. Грудь не схожа на соску з пляшкою. Молоко тільки витікає із соска, і ви не зможете зцідити молоко, натискаючи на сам сосок. Молоко збирається в невеличкі мішечки – молочні синуси, – що розташовані під ареолою (коричневе коло навкуги 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 зціджування.
Зціджування руками не спричиняє болю. Якщо Ви відчуваєте незручності або біль, можна спробувати інші способи зціджування, наприклад: використання електричних та механічних молокоотсосів. В цих ситуаціях буде доцільним звернутися до спеціаліста, який допоможе Вам у виборі правильної техніки зціджування.

Чому я повинна зціджувати молоко?

Існує декілька причин, чому Ви захочете зцідити молоко:
- якщо Ваш малюк родився недоношеним і не може самостійно смоктати грудь. Зцидивши молоко, Ви можете годувати дитину із чашечки
- декілька перших тижнів Ви будете відчувати переповнення грудей - доки Ваш малюк не налагодить постачання. Можливо, Вам та малюку буде зручніше, якщо перед початком вигодування Ви зцідите трішки молока - щоб груди стали м'якішими
- якщо Ви повернулись на роботу і вирішили не переривати годування Вашого малюка грудним молоком

Як довго мені потрібно вигодовувати дитину?

Ідеальним строком для вигодовування Вашого молока є 6 місяців. І тільки після 6-ти місяців можна вводити додаткову їжу. Ваше грудне молоко завжди найкраще для Вашого малюка, ніж будь-яке інше - тому намагайтесь вигодовувати його груддю, якмога довше. Деякі малюки зупиняють грудне вигодовування на свій перший день народження, якщо їм увести додаткову їжу.

Ідеальним для Вашого малюка буде виключно грудне годування до 6-ти місяців, а після введення додаткової їжі з продовженням грудного вигодовування до 2-х років.
Зціджування молока є дуже вигідним, якщо Ви не знаходитесь біля своєї дитини в якихось справах

Можливо мені потрібно зціджувати молоко - як мені його зберігати?

- Експериментуйте, щоб знайти найкращій 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 має бути з широким "горлом", щоб уникнути проливання молока
- Покладіть молоко в холодильник відразу після зціджування. Якщо Ви зціджуєте молоко протягом 24 годин, додавайте це молоко до попередньо зцідженного
- Молоко можна зберігати до 5 днів при температурі 4 °С та нижче. Якщо воно пахне кислим - не вживайте його.

Коли/Як часто Я повинна годувати?

Кожного разу – коли Ваш малюк бажає. Ви, можливо, помічаєте, що звичайно Ваш малюк їсть, а потім спить протягом 5 або 6 годин . Якщо Вам пощастить, то це перепадає на ночі, але пам'ятайте, що Ваш малюк ще не нав чився розрізняти час. Багато малюків довго не розуміють, що нічний час - для сну! Тому Ви повинні навчити годувати Вашого малюка і вдень і вночі кожні 2-3 години. Часті годування необхідні спочатку, щоб стимулювати Ваші груди і встановити повне молочне постачання. Спочатку більшість малюків годуються 8-10 разів кожні 24 години. Оскільки протягом кількох тижнів Ваше молоко зміниться, щоб відповідати потребам більш дорослого малюка, проміжки між годуваннями стануть довшими.

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

Чи є грудне годування болючим?

Якщо Ви правильно приклали малюка до грудей – грудне годування безболісне. Але неправильне прикладання до грудей, при якому соски ушкоджуються – болісне. Під час перебування в пологовому будинку Вам нададуть вичерпну інформацію щодо грудного вигодовування та практично допоможуть вам прикласти Вашу дитину до грудей.

Протягом першого тижня Ви, можливо, відчуватимете неприємні відчуття протягом декількох хвилин, коли малюк схоплює груди, як тільки молоко починає витікати, це проходить. Ваші груди не є звиклими до годування кожні декілька годин, але це тимчасово, і згодом грудне вигодовування буде для Вас задоволенням!

Бажаємо Вам і Вашому малюку здоров'я та щастя!