



Діти мають **стрибки зросту приблизно в 3 тижні, 6 тижнів та 3 місяці**. Вони зростають дуже швидко в цей час і потребують більш частішого годування. Це може змусити Вас подумати, що Ваше молоко скінчилось. Це не так! Спробуйте наші рекомендації, і все знову буде добре. Діти ростуть своїми темпами. Деякі діти набирають вагу стабільно; інші здорові діти набирають мало ваги або взагалі не набирають протягом тижня-двох, а потім компенсують це надбавкою у вазі в наступний тиждень. Діти, які перебувають на грудному вигодовуванні, мають інший ритм збільшення ваги, ніж діти, які харчуються заміниками. Якщо Ваша дитина має повільне збільшення ваги, не поспішайте дати їй суміш. Можливо, дитина неправильно прикладається до грудей або Ви рано віднімаєте від грудей, до того, як дитина наїється. Обмеження частоти та тривалості годування, використання пустушок або накладок, допоювання водою або «чаями» між годуваннями, можуть також призводити до поганої прибавки у вазі. Знайдіть помилку, виправте її і результат не примусить Вас довго чекати – малюк швидко почне рости!

Пам'ятайте, під час годування грудьми більшість проблем виникає саме через неправильну організацію грудного вигодовування. Їх можна уникнути, якщо слідувати наступним правилам.

Правила успішного грудного вигодовування

- Годуйте дитину на першу ж її вимогу
- Прикладайте дитину не рідше, ніж 10–12 разів на добу
- Слідкуйте за правильним прикладанням до грудей
- Не обмежуйте тривалість смоктання груді
- Не давайте дитині суміш, воду або інший напій
- Обов'язково годуйте дитину вночі
- Не давайте дитині пустушку, пляшечку з соскою та уникайте використання накладок на груди

Якщо у вас виникли проблеми, або є якісь сумніви з питань грудного вигодовування, зверніться за допомогою до нашого центру.

**Київський міський моніторинговий центр
підтримки грудного вигодовування**

**м. Київ, вул. Тростянецька 8д
каб.416 та 426
044 560 71 97
www.facebook.com/kievgv**



**Київський міський моніторинговий
центр підтримки грудного
вигодовування**

**Що робити,
якщо здається, що в
мене
недостатньо молока?**

**Поради мамам, які
годують грудьми**

Телефон для звернень 044 560 71 97

Багато жінок не відчувають себе впевнено у своїй здатності виробити достатньо молока. Як тільки малюк починає себе вести неспокійно, плаче, хоче смоктати часто або відмовляється від грудей, мама починає турбуватися про свої запаси молока. Однак, недостатнє вироблення молока у матері - явище вкрай рідкісне і зустрічається у 1-2 матерів на 10 000. Більшість матерів можуть годувати своїх дітей виключно грудним молоком до 6 місяців, якщо грудне годування правильно організовано.

Пам'ятайте!

Розмір грудей не має значення: якщо у Вас невеликі груди, це не означає, що у Вас не буде достатньо молока. Розмір грудей залежить від кількості жирової тканини, а не залозистої тканини, що забезпечує вироблення молока.

Молоко не зникло, навіть коли груди пом'якшали: коли вже встановлюється лактація, груди не наливаються, як у перші дні після пологів, і мамі може здатися, що груди порожні. Але це враження оманливе, насправді в грудях багато молока.

Молоко ніколи не може пропасти раптово: якщо молоко не виділяється, навіть коли дитина смокче правильно, це означає, що десь гальмується рефлекс виділення молока.

Як дізнатися, що 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: приблизно 125 г. на тиждень або 500 г. за місяць;
- має м'які жовті випорожнення;
- Ви змінюєте мокрі підгузки 6 – 8 разів на добу.

Не перевіряйте вагу дитини до та після годування. Дитина висмоктує різну кількість молока під час кожного годування, тому контрольні зважування не мають ніякого сенсу!

Очікуване добове споживання молока

Доба життя	Споживання молока (мл/добу)	Мокрі підгузки/доба	Стілець
1	5-100 (в середньому 30), молозиво		1 
2	10-120, молозиво		1-2 
3	200		2-3 
4	400		4 
5	600+		3-4+ 
6 днів - 6 місяців	550-950 (в середньому 750)		3-5+ 

Jan Riordan, Breastfeeding and Human Lactation, 2005

Для збільшення об'єму молока необхідно:

- правильно прикладайте дитину до грудей. Якщо дитина прикладена неправильно, вона не висмокче молоко з Вашої груді – його кількість буде значно меншою;
- пропонуйте обидві груді на кожне годування;
- годуйте частіше протягом декількох днів: щонайменше кожні 1,5-2 години протягом дня та обов'язково вночі. Чим частіше Ви годуєте свого малюка, тим більше молока утворюється. Не накопичуйте молоко в грудях для годування, це сповільнює утворення нового молока;
- не давайте дитині пустушку та воду між годуваннями;
- споживайте достатню кількість їжі та рідини;
- відпочивайте разом з малюком, коли він відпочиває. Не намагайтеся бути СУПЕР-мамою!
- частіше будьте у контакті шкіра до шкіри з малюком: роздягніть свого малюка, залиште лише його у підгузку та покладіть його собі на груди під Вашу сорочку. Це збільшить рівень гормонів, що відповідають за вироблення та виділення молока, надасть Вам впевненості в грудному вигодовуванні та сприятиме створенню міцного психоемоційного контакту між Вами та Вашим малюком.