



# **Популяризація грудного вигодовування серед вагітних жінок**

# Крок 3: Інформувати всіх вагітних жінок про переваги та ведення грудного вигодовування



- Переважна більшість жінок приймає усвідомлене рішення щодо годування своєї дитини протягом **першого триместру вагітності**
- Найважливішу роль у процесі становлення повноцінної лактації має психологічне ставлення жінки до грудного вигодовування – **“домінанта лактації”**

**Тісний зв'язок роботи жіночих консультацій, пологових будинків та дитячих поліклінік є необхідним для реальної підтримки грудного вигодовування**

# Школа відповідального батьківства



- Просвіта майбутніх батьків щодо умов виношування вагітності
- Психологічна підтримка
- Підготовка до пологів
- Участь родини у підготовці до пологів та під час пологів
- Догляд за новонародженою дитиною
- Програма грудного вигодовування
- Планування сім'ї

# Навчання в антенатальному періоді з питань грудного вигодовування має включати



- Переваги грудного вигодовування
- Ранній початок грудного вигодовування
- Важливість сумісного перебування матері та дитини
- Важливість годування за вимогою дитини
- Як забезпечити достатню кількість молока
- Положення та прикладання дитини
- Важливість виключно грудного вигодовування
- Ризики штучного вигодовування та використання пляшечок та пустушок



# Групове навчання





# Індивідуальне консультування





# Допологова підготовка молочних залоз



- Ніякі дородові методи, наприклад, носіння бюстгальтерів і нагрудних накладок, використання кремів, масажу грудей, вправ для сосків і так далі не мають позитивного впливу на подальше грудне вигодовування
- Зовсім необов'язкові методи "зміцнення" сосків як їх розтирання грубим рушником, протирання спиртом або посилене пощипування, - все це може лише пошкодити шкіру і дрібні м'язи, необхідні для грудного вигодовування, тому рекомендувати такі процедури не можна.

# Жінки, що потребують особливої уваги



- Ті, що мали попередній досвід штучного вигодовування
- Змушені проводити час у відриві від немовляти, працюючи далеко від дому або відвідуючи навчальний заклад
- Стикаються з сімейними труднощами
- Знаходяться в стані депресії чи відчують себе самотніми, позбавлені соціальної підтримки
- Входять в категорію дуже молодих матерів або матерів-одиначок
- Не збираються забирати дитину з пологового будинку
- Перенесли операцію або травму молочні залози, яка може вплинути на секрецію молока
- Мають хронічне захворювання або постійно приймають ліки
- Серйозно побоюються, що дитині після народження буде потрібен особливий догляд або виношують двійню
- Здали ВІЛ-пробу і та виявилася позитивною



# Якщо жінка не планує годування грудьми



- Які існують варіанти альтернативного вигодовування, застосування яких з них прийнятно, виправдано, доступно, раціонально і безпечно в її випадку.
- Що потрібно для обраного способу вигодовування - джерело молока, води, посуд, фінансові та часові витрати.
- При використанні покупних сумішей: чим різняться наявні в продажі замінники грудного молока, які з них краще підходять для її дитини.
- При використанні саморобних сумішей: де можна брати молоко для них, наскільки вони придатні і безпечні.
- Чи годиться вода з-під домашнього крану і чи безпечна вона. Якщо ні, то якою водою користуватися.
- Використання для приготування сумішей тільки кип'яченої води і миття посуду тільки гарячою. Чи доступно те й інше?
- Як підтримувати посуд в чистоті.
- Хто допоможе вагітній освоїти приготування штучного харчування і годування їм дитину, коли вона зможе навчитися цьому.