

Ознаки того, що дитина правильно прикладена

В будь-якому положенні, в якому ви годуєте дитину (сидячи, лежачи, з-під руки), вам і малюку має бути зручно, годувати має бути не боляче, і завжди мають спостерігатися такі ознаки правильного прикладання та розташування дитини біля грудей:

Чотири ознаки правильного розташування дитини біля грудей



Чотири ознаки правильного прикладання до грудей



Етапи прикладання дитини до грудей



Щоб дитина добре взяла груди, пригорніть її якомога ближче до себе. Сосок має вказувати малюку в носик, а підборіддя дитини - вже притиснене до вашої груді. Потилиця дитини має бути вільна, підтримуйте малюка під спинку і шийку. Грудка, животик малюка – притиснені до вашого тіла. Зачекайте, поки дитина почне сама шукати груди.



Як тільки дитина широко розкриє ротик, і потягнеться до соска, пригорніть її ще ближче до себе за спинку, під плечики.

Не тисніть на голівку дитини!



Результат: сосок та більша частина ареоли опиняться у дитини в ротик. Дитина комфортно розташована у грудей і вільно дихає. Щічки та підборіддя малюка щільно притиснуті до вашої груді. Годувати не боляче.

Так сосок не буде травмуватися, а дитина зможе ефективно висмоктувати молоко.

Рекомендації щодо налагодження успішного грудного вигодовування

- Рано, часто, правильно: контакт шкіра до шкіри розпочинається зразу ж після народження дитини. Більшість малюків здатні самостійно присмокотися до грудей протягом першої години життя. Раннє прикладання забезпечить хороший старт. Важливо: навіть якщо з якихось причин прикласти дитину відразу після пологів не вдалося, ви зумієте, при бажанні налагодити грудне вигодовування!
 - Побільше тримайте малюка на собі, шкіра до шкіри – і в положовому будинку, і вдома після виписки. Обіймайте і пестіть його. Люблячі дотику потрібні дітям так само, як їжа і повітря (і це не перебільшення).
 - Навчіться правильно прикладати малюка до грудей. Якщо годувати боляче, не терпіть, зверніться по допомогу, наш персонал завжди готовий Вам допомогти! Біль може говорити про те, що дитина неправильно взяв груди. Відберіть сосок, акуратно розтиснувши пальцем ясна малюка, і прикладіть маля ще раз. Спочатку це може видаватися складним, але пройде зовсім небагато часу, ви пристосуетесь один до одного, і у вас все буде виходити «на автопілоті»!
 - Освойте зручні положення для годування малюка, навчіться годувати і сидячи, і лежачи. Завжди пам'ятайте, що час годування – це час Вашого відпочинку, вам завжди має бути комфортно.
 - Годуйте малюка так часто, як він просить, і вдень, і вночі. Йому необхідно багато енергії і їжі, щоб добре рости і розвиватися – діти подвоюють свою вагу за кілька місяців! Інтенсивно зростає і розвивається мозок малюка – для цього теж потрібно ваше молоко.
 - Не чекайте, поки дитина розплачеться від голоду, прикладайте, ще коли дитина просить «чемно»: крутиться, шукає ротиком, тягне ручки до рота. Ніхто не може виконувати роботу добре, коли голодний і засмучений. Спокійна, зацікавлена дитина легше і акуратніше візьме груди, буде смоктати довше і ефективніше. Смоктання грудей знімає стрес, допомагає новонародженому налагодити ритмічне дихання і підтримувати правильну температуру тіла.
 - Чим частіше дитина ефективно смокче, тим більше молока у матері. Якщо треба більше молока – частіше прикладайте до грудей
 - Чи можна давати другу грудь під час одного годування? Так, звичайно, тільки дайте дитині можливість добре посмоктати першу грудь до того, як запропонуєте другу. Дочекайтеся, щоб малюк сам відпустив груди. Нехай дитина сама вирішить, чи хоче вона смоктати ще. Якщо дитина наїлася і не хоче другу грудь – це також нормально, прикладете до неї наступного разу.
 - Не давайте дитині пустушки або соски. Ні малюк, ні ваші груди не розраховані природою на те, що потреба в смоктанні буде задовольнятися за рахунок цих предметів. Дитина недоотримає молока, а груди – стимуляції. Малюк смокче соску не так, як груди. Деяким дітям важко переходити від одного способу смоктання до іншого, і вони можуть гірше захоплювати груди, непокоїтися при смоктанні, іноді відмовлятися від грудей.
 - Не потрібно рутинно зціджувати груди після кожного годування, якщо дитина активна, набирає вагу, часто просить груди і добре смокче. Спорожнення грудей – це робота дитини. При правильно організованому грудному вигодовуванні молоко утворюється за потребами дитини, якраз стільки, скільки треба. Зціджування може бути корисним, коли дитина з якихось причин не може часто і ефективно смоктати груди (стан здоров'я або розлука з матір'ю)
 - Необмежені за часом і частоті годування (в правильному положенні) – найкраща профілактика застоїв молока.
 - Дуже просто проконтролювати, чи достатньо молока отримує малюк. У дитини, старшої 5 днів, якій вистачає грудного молока, буде не менше 6-8 важких мокрих пелюшок на добу. Чудово, якщо у малюка перших місяців життя буде 12 і більше сечовипускань. У перші 6 тижнів стілець у нього буде не менше 3-х разів на добу (у старшої дитини можлива й менша кількість випорожнень на добу). Вага при народженні буде відновлена до 2х тижнів життя. Малюк, молодший 4х місяців буде набирати більше 125 г на тиждень (в середньому – 150-200+ г на тиждень), потім прибавки трохи сповільняться.
 - Залучайте Вашу сім'ю допомагати Вам по дому і в догляді за малюком. «Спати, коли спить дитина» – перевірене часом правило адаптації в післяпологовому періоді.
 - Не мийте з милом груди ні до, ні після годувань. Це змиває природний захист шкіри соска. Цілком достатньо, що груди ополіскуються, коли ви приймаєте щоденний душ або ванну.
- У першому півріччі дитина отримує все необхідне з грудного молока. Вона не готова засвоювати іншу їжу або рідину. Починайте підгодовувати малюка не раніше, ніж через півроку після народження, тільки після появи у нього активного харчового інтересу до їжі дорослих. Зберігайте грудне вигодовування і після введення прикорму.
- Щоб забезпечити дитині найкращий старт в житті, Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує годувати до 2-х років і довше – за взаємним бажанням.

Що робити, коли приходить молоко?

На третю добу або дещо пізніше поживне молозиво змінюється молоком. У цей час нормальним є відчуття тепла, наповненості, важкості у грудях, вони збільшуються у розмірі і стають щільнішими. Важливо відмітити, що ці відчуття є тимчасовими. Іноді, особливо якщо дитина смоче рідко і/або неефективно, виникає болісне нагрудання грудей.

Якщо грудь сильно наповнена, малюкові може бути важко захопити необхідну порцію ареоли, він може травмувати сосок та смоктати неефективно.

Що робити для профілактики нагрудання? Необхідно часто годувати малюка з самого народження, вдень і вночі, прикладати його в правильному положенні, не давати йому інших предметів для смоктання (пустушок, пляшок). Пити потрібно за спрагою — обмеження пиття не впливає на ступінь нагрудання. Впливає частота і ступінь спорожнення грудей із першого дня. Пийте, коли спрагли. Сумісне цілодобове перебування з дитиною також є фактором профілактики

Що робити, коли груди вже налилися? По-перше - пам'ятати, що це тимчасово, вже за пару днів груди заспокояться і стане легше! Особливо, якщо ви їм допоможете. Якщо дитина здатна прикладатися до грудей, то прикладайте її якнайчастіше, навіть на Вашу вимогу, хоч кожні 1–2 години, вдень і вночі. Якщо малюк просить смоктати частіше — чудово. Слідкуйте за правильністю прикладання. Самі будіть маля, якщо необхідно. Якщо дитина дуже сонна або мляво смоче, може допомогти додаткове зціджування. Годуйте дитину зцідженим молоком з ложечки або з чашечки. Якщо малюк ж взагалі з якихось причин не може смоктати — регулярно й часто зціджуйте молоко.

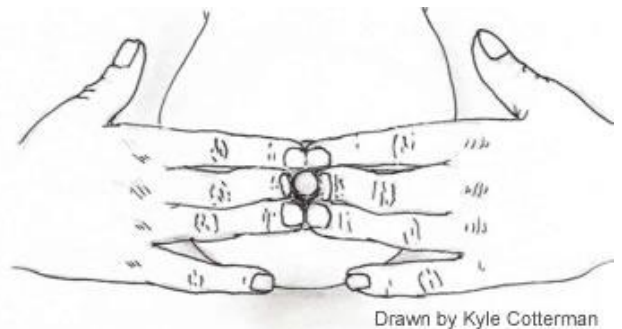
Між годуваннями: Помасажуйте груди легкими круговими рухами. Добре допомагає *легка* вібрація, розтрушування, а також погладжувальні рухи від центру до периферії: **від соска** до ключиці, до проміжку між грудьми, під пахву. Зручно відкидайтеся назад в ліжку, коли це робите.

Не треба розминати набряклі груди з силою, це може травмувати молочну залозу!

Перед прикладанням або зціджуванням: Щоб дитина змогла взяти груди і молоко легше витікало, дуже **ефективним є метод пом'якшення ареоли тиском**. Це ваш ключик до переповненої груді.

Встановіть пальці (вказівний, середній і безіменний правої та лівої руки) на ареолу навколо соска (як квітка, сосок в середині, подушечки пальців навколо) і акуратно натисніть у напрямку до себе. Не треба тиснути з силою!

Утримуйте м'який тиск *не менше хвилини* (якщо треба, то і довше). Коли ареола пом'якшиться, одразу прикладайте дитину або зціджуйте молоко (якщо малюк не смоче груди з будь-якої причини). І прикладати, і зціджувати буде значно легше!








Drawn by Kyle Cotterman

Під час годування: Прикладайте дитину в різних положеннях. Якщо вийде, спробуйте розмістити малюка підборіддям до найбільш наповненої ділянки. Обережно масажуйте грудь під час годування або зціджування, поглажуючи її від периферії **до соска**. Слідкуйте, щоб грудь не виковзувала з ротика малюка, щічки і підборіддя дитини мають весь час залишатися притиснутими..

Після годування/в проміжках між годуваннями: можна прикласти холод на 15–20 хвилин. Підійде пакет із льодом, загорнутий у суху тканину або прохолодний капустяний лист. При сильному нагруданні іноді може знадобитися холод і перед годуванням/зціджуванням, із заміною його на тепло за 5 хвилин до годування. Комфорт може збільшити зручний підтримуючий бюстгальтер. Слідкуйте, щоб він ніде не тиснув і не перетискав протоки.

Періодично можна м'яко масажувати груди, стоячи під струменями теплої води в душі: це сприяє хорошему витіканню молока. Але при сильному набряку грудей тепло може його збільшувати, в цих випадках використовують тільки холод, та, звичайно, *часті прикладання*, часте ефективне спорожнення грудей.

Що відбувається в перші дні годування

Доба життя	Споживання молока (мл/доба, розподілене на 8-12+ годувань)	Намочені підгузки за добу	Випорожнення	Маса тіла
1	5-100 (в середньому 30), молозиво		1 	
2	10-120, молозиво		1-2 	
3	близько 200		2-3 	
4	близько 400		3-4 	
5	близько 450		3-4+ 	
6 днів і до 6 місяців	550-950 (в середньому 750)		3-5+ 	

По Jan Riordan, Breastfeeding and Human Lactation, 2005

Те, як дитина адаптується до життя поза організмом мами, як смокче, чи отримує достатньо молозива і молока, оцінюють за загальним станом дитини (чи активна, чи прикладається до грудей принаймні 8-12+ разів на добу), за динамікою ваги та кількістю намочених пелюшок та змінами випорожнень дитини.

Важливо: наведені в таблиці добові об'єми споживання молока є орієнтовними і не є показниками для додаткового годування або додаткових зважувань.

- **Кількість намочених памперсів** зростає з 1 до 5 доби, і приблизно дорівнює дням життя (може бути й більше). В перші два дні в сечі дитини можуть спостерігатися кристали червонуватого кольору, в ці дні це нормальна особливість адаптації. Кристали, якщо були, мають зникнути після 3 доби, надалі сеча має бути прозора. Після 5 дня життя чекаємо принаймні 5-6 добре намочених памперсів на добу.
- **Випорожнення** змінюються від чорного в'язкого меконію в перші два дні (часті прикладання до грудей дуже допомагають пришвидшити його вихід) через перехідні випорожнення на 3-4 добу (світлішають, зеленішають, дитину легше відмити) і до звичайних випорожнень немовлят на грудному вигодовуванні. Випорожнення стануть жовті, рідкої або сметаноподібної консистенції, з білими зернятками, з кисломолочним запахом, від 3 разів на добу або більше.
- В комплексі з динамікою ваги випорожнення добре показують, що дитина споживає достатню кількість молока.
- **Маса тіла:** в перші три, інколи чотири дні чекаємо втрату ваги, загальна втрата ваги не має перевищувати 10% від маси тіла при народженні. З 5 дня і далі чекаємо, що дитина почне набирати вагу. Якщо все гаразд, дитина відновить втрачену вагу до 2-х тижнів життя або раніше.

Будь ласка, звертайтеся до персоналу клініки, якщо у вас є запитання щодо цих показників, особливо якщо вони відрізняються від наведених, або інші запитання щодо малюка, ми завжди раді допомогти вам!