



ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ:
ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ



ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ: ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ

Докладніше про грудне вигодовування

Грудне вигодовування вкрай важливе для досягнення загальних цілей харчування і здоров'я. Постійний та безпосередній контакт шкіри немовляти до шкіри матері в перші моменти після народження вкрай важливі для збереження життя, підтримання життєдіяльності та розвитку дитини.

Пропонуємо факти про грудне вигодовування, які потрібно знати.

1. Як довго дитині треба бути на грудному вигодовуванні та коли починати?

ВООЗ рекомендує розпочати грудне вигодовування в перші години життя немовляти. Упродовж перших шести місяців дитина має перебувати виключно на грудному вигодовуванні. Мати має продовжувати його далі (до 2 років і більше), поступово вводячи до раціону харчування відповідний та доброякісний прикорм.

2. Чому грудне вигодовування таке важливе?

Грудне молоко — ідеальна їжа для немовляти. Воно безпечне та містить необхідні антитіла, що сприяють захисту дитини від хвороб. Діти, які знаходяться на грудному вигодовуванні, мають менший ризик ожиріння, розвитку діабету на пізніших етапах життя. Грудне молоко має заспокійливу дію, діти, які ростуть на грудному вигодовуванні менше плачуть, мають кращий зір. Грудне вигодовування сприяє розвитку вилочкової залози, що виробляє Т-клітини, необхідні для захисту імунітету. Грудне молоко містить

магній, що підтримує міцність кісток, цинк, а також допомагає розвитку інтелекту дитини.

3. Чи приносить грудне вигодовування користь матері?

Так. Воно зменшує ризик раку молочної залози та яєчників, діабету II типу та післяпологової депресії, скорочує ризик післяродової кровотечі.

4. Як відбувається процес утворення молока?

Груди — це орган. Вони виробляють молоко у відповідь на смоктання дитини. Знання про те, як працює цей орган допоможе зрозуміти процес грудного вигодовування. Груди ще називають молочними залозами. В середині кожної молочної залози різні частини відіграють свою роль у виробленні та транспортуванні грудного молока.

Альвеоли — це найдрібніші часточки молочних залоз. Саме тут виробляється і зберігається грудне молоко. Альвеоли оточені крихітними м'язами, що виштовхують молоко у вторинні молочні протоки.

Вторинні молочні протоки переносять молоко від альвеол до основних молочних протоків.

Основні молочні протоки — це трубки, що несуть молоко прямо до соска. Жінка має в середньому 9 основних молочних проток у соску.

Грудне молоко — це речовина, що змінюється відповідно до потреб та розвитку вашої дитини.

Молозиво (*колострум*) виробляється протягом перших декількох днів грудного вигодовування. Воно дуже багате на поживні речовини. У складі молозива є білі кров'яні клітини — лейкоцити, що борються з інфекціями, крім цього там підвищений вміст солей, вітамінів і білків, а жирів і лактози в ньому присутнє менше. У перші дні життя для дитини дуже важлива саме калорійність харчування, тому малюк отримує всю необхідну користь.

5. Чи всі жінки можуть годувати грудьми?

Переважає більшість жінок фізично здатні годувати грудьми. Є рідкісний стан, що називається гіпоплазією молочної залози, при якому жінки не мають достатньої кількості потрібного типу тканини молочної залози для виробництва молока. Але здебільшого груди здатні до годування.

6. Як визначити, що дитина отримує достатньо молока?

Варто звернути увагу на те, чи набирає немовля вагу. Ви можете зважувати малюка щотижня. Звертайте увагу на колір та якість випорожнень. Звертайтеся до лікаря за консультацією, якщо дитина важить недостатньо або є проблеми з випорожненнями.

7. Якими є особливості годування?

Раннє прикладання новонародженого до грудей дає змогу матері годувати практично відразу після пологів. Смоктання триває всього декілька хвилин, але це допомагає запустити лактацію та емоційно налаштуватися на грудне вигодовування.

Коли дитина тільки народилася, рекомендується годувати її на вимогу. В середньому — кожні дві-три години. Діти харчуються за потребою, залежно від апетиту. Для малюків від **4 місяців** приблизна кількість сеансів грудного вигодовування може **бути 4–13 на день**. Годувати немовлят вночі також є нормою. Коли настає відчуття ситості — годування припиняють.

Намагайтеся проводити якомога більше часу з немовлям у контактi «шкіра до шкіри» впродовж перших днів життя.

Це нормально, коли в одній молочній залозі виробляється більше молока, ніж в іншій. Зазвичай, хлопчики споживають молока більше, ніж дівчата.

8. Якою є роль чоловіка у грудному вигодовуванні?

Жінка потребує підтримки чоловіка під час грудного вигодовування.

Батько має знати про особливості грудного вигодовування, вакцинацію, ріст та вагу дитини. Під час вагітності дружини чоловік може сприяти перерозподілу навантаження, звільнивши частину часу для відпочинку дружини; разом гуляти й піклуватися про її харчування. Дослідження доводять, що підтримка грудного вигодовування з боку батька/партнера покращує стосунки, чоловіки стають ближче до дітей, а малюки розвиваються швидше.

Пам'ятайте, що грудне вигодовування — найкраща їжа для дитини.

У 1995 році Україна приєдналася до програми підтримки грудного вигодовування немовлят. Була розроблена програма «Підтримка грудного вигодовування дітей в Україні на 2000–2005 роки» задля: зниження рівня захворюваності та смертності дітей першого року життя, післяпологових ускладнень; покращення репродуктивного здоров'я жінок через підвищення розповсюдженості та тривалості грудного вигодовування дітей за допомогою впровадження сучасних методів ведення лактації та годування груддю за єдиними принципами на етапах — жіноча консультація — пологовий стаціонар — дитяча поліклініка. У 2019 році в Україні відкрили перший Банк грудного молока на базі [Перинатального центру в Києві](#).

У 1990 році представники ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я) та Дитячого фонду ООН ЮНІСЕФ (UNICEF) прийняли [«Декларацію Інноценті»](#) (The Innocenti Declaration) на підтримку грудного вигодовування (ГВ).

Грудне молоко та дитяча суміш: переваги та ризики в умовах війни



Через війну в Україні тисячі жінок із маленькими дітьми на руках опинилися у вкрай важких умовах. Зараз надзвичайно важливо продовжити грудне вигодовування немовляти – адже це найкорисніша, найбезпечніша та найзручніша їжа для вашого малюка.

Тож давайте розберемось, чому попри всі випробування війни, варто спробувати зберегти грудне

вигодовування.

Грудне вигодовування має безліч переваг над будь-якою найсучаснішою дитячою сумішшю, а саме:

- грудне молоко повністю забезпечує потреби дитини у харчуванні та рідині протягом перших шести місяців життя. Воно містить достатньо води. Навіть під час дуже спекотної погоди грудне молоко втамує спрагу вашого малюка;
- протягом перших днів життя молозиво є своєрідною «першою імунізацією», яка захищає маля від хвороб;
- грудне молоко містить усі необхідні вітаміни та мікроелементи для збалансованого розвитку дитини;
- материнське молоко містить антитіла для захисту дитини від хвороб;
- грудне молоко – їжа, яка завжди з вами та під рукою;
- грудне молоко не зникає через стрес;
- навіть, якщо мати недостатньо харчується, вона може продовжити годувати грудьми;
- грудне вигодовування найбільш гігієнічно безпечний спосіб годувати дитину, адже вам не потрібно мити чи кип'ятити посуд;
- фізичний контакт під час годування грудьми заспокоює як дитину, так і маму;
- годувати дитину грудьми можна до 2 років і довше.

Діти старше 6 місяців уже потребують прикорму. Втім, ви все одно можете частіше годувати дитину грудьми. Тоді кількість молока збільшиться, і це допоможе дитині вижити в умовах недостачі їжі.

Якщо вашому немовляті менше пів року і він перебуває на грудному вигодовуванні, не припиняйте годувати грудьми та не починайте давати малюку дитячі суміші, якщо ви не робили цього раніше. Продовження грудного вигодовування дасть дитині більше шансів вижити.

Щобільше, жінкам, які припинили годувати грудьми, можна спробувати відновити грудне вигодовування. Треба частіше прикладати дитину до грудей, тоді молоко може знову з'явитися.

Якщо ваше маля захворіло, наприклад, у нього діарея, продовжуйте годувати дитину вдень і вночі. Річ у тім, що навіть у мирні часи використання дитячих сумішей у всьому програє материнському молоку. А в умовах війни, вимушеного переміщення, великого скупчення людей в укриттях, на вокзалах, у потягах, антисанітарії, відсутності доступу до найнеобхіднішого, використання дитячих сумішей несе в собі багато загроз для здоров'я та розвитку малюка. Чим молодше немовля, тим більше ризиків може викликати штучне вигодовування.

Ризики, які несе у собі штучне вигодовування:

1. Діти на штучному вигодовуванні мають у 14 разів вищий ризик померти, ніж діти, які до 6 місяців перебувають виключно на грудному вигодовуванні.
2. Діти на штучному вигодовуванні мають вищий ризик недоїдання, особливо серед молодших немовлят.
3. У дитячих сумішах немає антитіл для захисту від хвороб.
4. У немовлят можуть виникати проблеми з перетравленням дитячої суміші: це далеко не найкраща їжа для них.
5. Діти на штучному вигодовуванні частіше застуджуються.
6. Використання недостатньо чистої води для розведення суміші може призвести до діареї, різних інфекцій.
7. Діти на штучному вигодовуванні мають затримки у розвитку: уповільнене зростання, затримки у наборі ваги та рості, виснаження через частіші випадки захворювання на діарею та пневмонію.
8. Діти на штучному вигодовуванні мають більший ризик серцево-судинних захворювань, діабету, раку, астми у подальшому житті.
9. Діти на штучному вигодовуванні мають менш тісний зв'язок між матір'ю та малюком.
10. В умовах війни дитячої суміші може просто не бути в доступності.

Отже, в екстремальних умовах грудне молоко може стати порятунком для дитини. Якщо вам здається, що молока стало менше – ні в якому разі не починайте давати дитині суміші, коров'яче чи козяче молоко чи прикорм, якщо ви не робили цього раніше. Просто прикладайте дитину до себе частіше та давайте смоктати груди. Це допоможе відновити звичний потік молока.

Рідним, друзям або просто чужим людям, які опинилися поряд із матерями з немовлятами, важливо всіляко підтримувати цих жінок. Попіклуйтеся про те, щоб вони отримали достатньо їжі та води, запропонуйте подивитися за дитиною, допоможіть знайти зручне місце, де матуся зможе спокійно нагодувати свого малюка, або просто знайдіть для неї теплі слова.

За матеріалами ЮНІСЕФ

Що робити, якщо дитина відмовляється смоктати груди

Під час годування грудьми жінки можуть зустрічатися з різними труднощами, наприклад із відмовою дитини смоктати груди. Таку поведінку можна називати «страйк біля грудей», адже в більшості випадків вона має тимчасовий характер. Щойно причину занепокоєння буде ліквідовано – годування грудьми знову стане звичним.

Страйк біля грудей може виглядати так: дитина шукає груди – крутить головою з боку в бік, відкриває рота, висовує язик, а коли прикладається до грудей – починає плакати, відвертатися, вигинатися. Або такий варіант: коли пропонуєш груди, дитина відразу починає плакати, ховаєш їх – знову шукає, а як знаходить, пробує і знову починає плакати. Складається враження, що дитина хоче прикластися до грудей, але не може.

Декілька таких спроб призводять до того, що дитина зовсім перестає брати груди та плаче. Або дитина може почати смоктати, якийсь час смокче, а потім із плачем кидає, відвертається, знову бере – кидає. Часто мами говорять про те, що малюк погоджується смоктати вдень лише в сонному стані. Або вночі смокче часто, а вдень – не вмовити.

Найчастіше пік занепокоєння, тривоги, страйку під грудьми відбувається у віці 2,5-4 місяців.

Причини страйку:

1. за неспокійною поведінкою дитини може ховатися фізичний дискомфорт:
 - незручне розташування на руках у мами;
 - застуда, нежить, вушна інфекція тощо;
 - гастроєзофагеальний рефлюкс – поширена проблема в немовлят, коли вміст шлунка потрапляє назад у стравохід, що може викликати больові відчуття під час годування;
 - біль після травми, медичної процедури, уколу;
 - біль у роті під час прорізування зубів, молочниці, травми рота;
 - надлишок молока – дуже сильний потік молока викликає неприємні відчуття;
 - високе піднебіння, розщеплене піднебіння, коротка вуздечка язика, яка викликає сильне напруження язика, кривошия – дитині може бути боляче годуватися з однієї з грудей, а з другої нормально.
2. Занепокоєння дитини біля грудей може бути викликане навколишніми факторами:
 - перезбудження нервової системи немовляти (помітніше проявляється увечері);
 - серйозні зміни в житті дитини (численні переїзди, гості вдома, вихід мами на роботу);
 - тривала неспокійна атмосфера (сімейні конфлікти, сварки під час годування);
 - довга розлука з дитиною (більше ніж тиждень);
 - стрес, надміру стимулюючі доглядові/розвивальні процедури (профілактичний масаж, загартовування, грудничкове плавання, пірнання, динамічна гімнастика);

- годування грудьми за режимом, наполегливе годування через силу, активне введення прикорму у великому обсязі.

Страйк біля грудей також можуть спровокувати пустушки, догодовування з пляшки та накладки на соски. Спочатку дитина може не мати негативної реакції на їхнє використання, однак з часом дуже ймовірно, що з'явиться занепокоєння під час годування грудьми.

Іноді мами можуть хибно вважати, що дитина страйкує, а насправді їй складно сконцентруватися на годуванні – її щось відволікає, нервова система перезбуджена, і вона хотіла би взяти груди, але відчуває суперечливі почуття, непокоїться й плаче. Малюкові потрібна допомога, щоб заспокоїтись, а потім він погоджується брати груди.

Як подолати страйк біля грудей.

Те, як ви налаштовані, дуже важливо! Перше, що варто усвідомити, визнати й тримати в голові, – ви гарна мама і робите максимум для того, щоб малюк зростав здоровим. Дитині може бути дискомфортно, вона може плакати та вередувати, але разом ви обов'язково подолаєте цю проблему.

Не годуйте дитину силоміць – груди не повинні бути полем бою. Якщо розумієте, що дитина просто так грудей не візьме, постарайтеся відволікти її. Чудово допомагає в цьому заколисування на руках, сидячі на фітболі (обережно та м'яко), використання білого шуму. Для цього можна використовувати програму в телефоні зі звуками природи – шум дощу, прибою – або легко доступні побутові шуми – потік води з крана, звук витяжки, фена, пілососа.

Проаналізуйте, чи зручно дитина розташована на ваших руках під час годування: тіло та обличчя малюка мають бути розгорнутими до мами, він має спиратися на неї тазом, грудною клітиною, підборіддям у груди (має повністю віддавати вагу свого тіла мамі, розткатися по ній) – це дозволить добре прикластися до грудей.

Дуже добре працює контакт шкіри до шкіри. Це внутрішньоутробна звичка малюка, яка творить дива. Користуйтеся нею частіше, просто протягом дня. Більше носіть малюка на руках та спілкуйтеся з ним.

Спробуйте прикладати малюка до грудей, коли він напівдрімає або знаходиться в сонному стані, тоді спрацюють його природні інстинкти й він погодиться смоктати. Бажано організувати денний сон дитини на вашому ліжку, де ви зможете вклати їй груди до рота, коли вона ворухитиметься під час сну, і при цьому не будити її.

Простимулювати рефлекс окситоцину, наприклад випивши теплий напій або зробивши масаж грудей, щоб у момент прикладання молоко активніше лилося з грудей. Це може спонукати малюка смоктати груди довше.

Можна використати зціджене молоко на початку годування, щоб заохотити дитину прикластися до грудей.

Годуйте малюка у звичному та зручному для нього положенні, а якщо старі пози йому більше не подобаються – можна спробувати незвичні, і це може спрацювати.

Деяким малюкам допомагає годування у русі – ви можете ходити, пританцьовувати, похитуватися, злегка присідати.

Якщо дитина під час страйку прикладається до грудей дуже рідко – важливо підтримувати лактацію за допомогою зціджувальних ритмів зціджувальних

може бути таким, яким був до цього ритм годування грудьми або раз на 3 години. Зціджене молоко треба давати дитині з чашки, ложки, з системи догодовування або зі шприца без голки.

Якщо ви помічаєте, що дитина рідко прикладається вдень, але стала частіше смоктати груди вночі, проаналізуйте – може, загальна частота годівель за добу не змінилася. Тоді додатково зціджуватися не треба.

За матеріалами ЮНІСЕФ

Як правильно прикладати немовля до грудей при грудному вигодовуванні

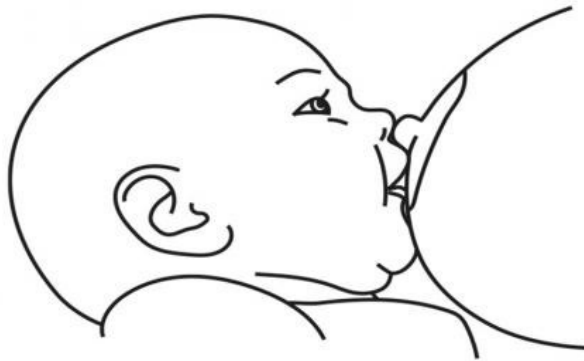
Хоча породіллі здебільшого правильно прикладають малюка до грудей, деякі все ж потребують консультації фахівців. Адже від способу цього процесу залежить не лише комфорт мами, а й те, чи достатньо молока дитина буде смоктати та як добре набиратиме вагу.

Перш ніж почати годування, візьміть дитину так, аби вона могла спиратися на ваше тіло своєю грудною кліткою і тазом.

Підборіддя немовляти має спиратися на груди, а ніс — залишатися навпроти соска.

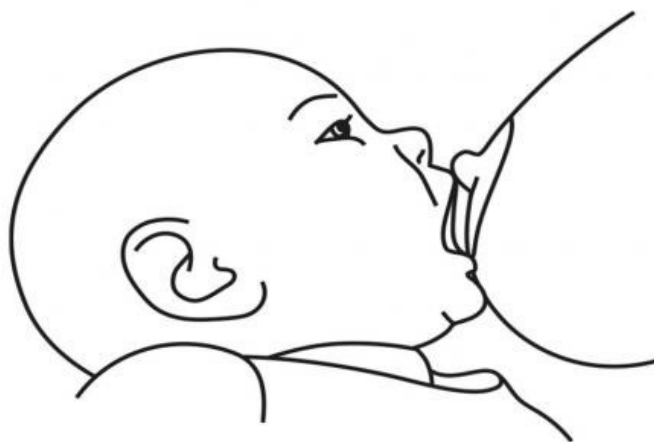
Дозвольте дитині злегка відкинути голівку назад — так їй буде зручніше захопити більшу частину груді.

Якщо відчули біль, заберіть малюка від грудей і почніть все спочатку. Всі етапи годування груддю:



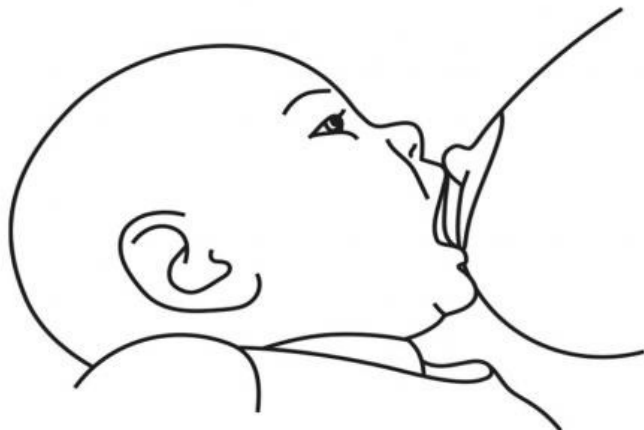
UNICEF

Підтримуйте тіло дитини так, щоб її носик був на рівні соска.



UNICEF

Дозвольте малюкові злегка відкинути голову назад так, щоб його верхня губа могла торкатися соска. Малюк широко відкриє рот.



UNICEF

Дитина широко відкрила рот, її підборіддя торкається грудей, голівка відкинута назад. Злегка присуньте маля до груді, щоб воно могло захопити більшу частину молочної залози внизу та сосок.



UNICEF

Ознаки правильного прикладання:

Дитина захоплює груди повним ротом. Підборіддя дитини щільно притиснуте до грудей.

Годування не викликає у вас болісних відчуттів (хоча перші кілька смоктань можуть бути дискомфортними).

Якщо видно ареолу, то не охопленою ротиком малюка має залишатися більша її ділянка над верхньою губою, а не під нижньою.

Коли дитина ссе, її щічки округлюються.

Дитина ритмічно робить довгі смоктальні рухи й ковтає (хоча радимо час від часу робити перерви).

Малюк самостійно закінчує їсти та відпускає груди.

За матеріалами ЮНІСЕФ

