# Пошукова робота

**на тему:**

**МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ВИГОДОВУВАННЯ ДІТЕЙ МАТЕРИНСЬКИМ МОЛОКОМ**ВАЖЛИВО ВІДЛУЧАТИ ДИТИНИ ВІД ГРУДДІ ПОСТУПОВО

 Грудне молоко є важливою частиною дієти дитини і на другому році життя. Годівля, груддю можна продовжувати доти, поки мати і дитина хочуть цього. Незалежно від віку дитини, припинення годівлі груддю потрібно проводити поступово.

• Несподіване припинення годівлі груддю може викликати в дитини харчовий шок. Тому припиняти годівлю потрібно поступово.

• Несподіване припинення грудної годівлі може викликати емоційний шок і в дитини й у матері.

• Різке відлучення від груді може викликати нагрубання молочних залоз і їхню хворобливість, а також стати приводом до розвитку інфекцій.

• Біля шести місяців, коли наступає пора починати давати іншу їжу потрібно пропонувати тільки ПІСЛЯ годівлі груддю. Поступово збільшуючи кількість іншої їжі і повільно знижуючи кількість молока.

• Мати може продовжувати годівлю груддю навіть завагітнівши - її молоко залишається чистим як і завжди. (Однак їй потрібно буде більше їсти для нової вагітності.)

МАЙЖЕ УСІ МАТЕРІ ДОСИТЬ ДОБРЕ ХАРЧУЮТЬСЯ, ЩОБ ГОДУВАТИ ГРУДДЮ

Мати, що годує, повинна харчуватися більше, ніж звичайно, але необов'язково при цьому їсти дорогу або делікатесну їжу. Усі продукти харчування, що є в конкретній місцевості, є дуже живильними для неї.

• Мати, що годує, повинна їсти принаймні 3 рази в день.

• Щораз перед годівлею вона повинна щось попити. Молоко або сік - найбільш живильні.

• Щораз їжа повинна бути різноманітною. Ідеальним була би наявність у її раціоні молочних продуктів, їжі, що містить протеїн, хліб або кашіа а також фруктів і овочів.

• Матері, що годує, не протипоказана ніяка їжа. Немає такого продукту харчування, що міг би зіпсувати грудне молоко або зробити його непридатним для дитини. (Однак мати повинна вживати дуже мало або зовсім не вживати алкоголю.)

• Якщо мати не позбавлена практично вітамінів, то її молоко буде поживним незалежно від того, чим вона харчується.

• Протягом перших двох тижнів після родів окремі матері не можуть їсти багато. У цьому випадку вони повинні змушувати себе з'їдати стільки, скільки вони можуть. Мати, що годуєи також потребує відпочинку. Члени родини можуть допомогти їй у виконанні її материнських обов'язків принаймні протягом декількох тижнів.

• Майже усі матері харчуються достатньо, щоб мати достатній приплив молока для годівлі дитини. Якщо мати в деякій мірі недієздатна або серйозно хвора, то вона може годувати дитину винятково грудним молоком принаймні протягом чотирьох місяців.

MOST BREAST PROBLEMS ARE EASILY TREATED ЛІКУВАННЯ ЗВИЧАЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

ГРУДНИХ ЗАЛОЗ ПРОСТО

Захворювання грудних залоз звичайно лікуються дуже легко. При всіх проблемах, перерахованих у цьому списку, грудна годівля не тільки безпечна, але вона може допомогти лікуванню проблеми.

 **НАГРУБАННЯ**

Звичайна причина: Недостатня часткова годівля Неповне звільнення груді. Неправильне прикладання до груді, погана позиція при годівлі.

Лікування: Частіше або довше годуйте груддю. Використовуйте вологе тепло (змочені в гарячій воді ганчірки, масаж). Виберіть більш правильну позицію і прикладання при годівлі.

**ТРІЩИНИ СОСКІВ**

Звичайна причина: Неправильне положення дитини при годівлі. Використання антисептиків і грубого мила для миття сосків.

Лікування: Прикладаючи дитини, намагайтеся, щоб він забирав у рот якнайбільше ореоли. Продовжуйте грудну годівлю.Після кожної годівлі змажте соски молоком і дайте висохнути у відкритому вигляді. Уникайте різних мазей, крім випадків кандидозу.

**МАСТИТ**

Звичайна причина: Неповне звільнення груді від молока.

Лікування: Усунути запалення, біль, і жар. Приймайте антибіотики, якщо мастит інфекційний.

 Годуйте груддю частіше (мастит - інфекція груді, але не молока).Прикладайте вологе тепло перед кожною годівлею на декілька хвилин.

Пийте більше рідини, особливо, якщо є жар. Відпочинок.

#### АБСЦЕС

Звичайна причина: Інфекція

Лікування: Лікар або медсестра повинні зробити надріз і дренаж абсцесу. Приймати відповідні антибіотики і протизапальні. Мати повинна відпочивати. У залежності від розташування рани, годувати груддю, або зціджувати молоко.

**INSUFFICIENT MILK - THERE IS A REMEDY! НЕДОСТАТНЬО МОЛОКА - Є ЗАСІБ!**

Лише в рідких випадках мати фізіологічно не може мати достатній приплив молока для годівлі дитини винятково грудним молоком, принаймні протягом 4 місяців. Майже всі скарги на те, що молока недостатньо, виникають через проблеми, зв'язаних із тим, яким способом дитини годують груддю.

* Приплив молока значним способом регулюється тим, що дитина його вимагає. Загальнопоширеними причинами недостатності молока є:
* недостатність годівлі (або годівля відбувається недостатньо часто, або недостатньо довго)
* неправильне прикладання (дитина хапає ротом тільки сосок груді, а не сосок і навколососковий кружок)
* тривалість інтервалів між годівлями
* дитина одержує штучне харчування або рідини, а не грудне молоко до того часу, як він досяг чотирьохмісячного віку

**• Засобом вирішення проблем у всіх цих випадках є більш часта годівля,** вдень і вночі. Вигодовування дитини (до того, як вона досягла шестимісячного віку) додатковими видами харчування може лише погіршити ситуацію.

**•** Окремим матерям може допомогти застосування компресів (тканин, змочених теплою водою), що прикладаються до груді до або в процесі годівлі, або масаж груді до або в процесі годівлі.

**•** Як тільки мати починає годувати груддю частіше, - через 4-7 днів спостерігається збільшення припливу молока.

**•** Майже кожна мати, що харчується навіть із дотриманням основної дієти, здатна мати приплив молока більш, ніж буде досить для її дитини. Мати повинна намагатися вживати різноманітну їжу і навіть, якщо вона не має такої можливості, вона все рівно буде мати достатній приплив молока, якщо буде годувати часто. Лише екстремальна нестача продуктів харчування грозить матері виникненням у неї недостатнього припливу молока.

ГРУДНІ ДІТИ ПОВИННІ ССАТИ ЧАСТО

Дитини повинні ссати часто - і вдень і вночі. Багато матерів недостатньо часто дають грудь. Часта годівля необхідно по наступних причинах

• Грудне молоко ідеально пристосоване для дитини. Воно набагато легше і швидше переварюється, чим інші продукти.

• Шлунок дитини маленький і щораз може вмістити тільки обмежену кількість їжі. Маленький шлунок вимагає частого наповнення.

• Часті годівлі підсилюють контрацептивний ефект і допомагають відсунути повернення менструацій.

• Оскільки кількість молока залежить від вимог дитини, часта годівля необхідно, щоб зберігати молоко в матері.

 ***Пам'ятайте:*** Дитину потрібно прикладати до груді 8-12 разів протягом 24 годин, на 10-20 хвилин щораз. В ідеалі, дитина повинна спати з матір'ю, щоб вона могла годувати «за вимогою». Ті матері, що змушені бути окремо від своїх дітей, можуть зціджувати молоко і залишати його в чистих закритих посудинах, закритих від сонячного світла.

 ГОДІВЛЯ НОВОНАРОДЖЕНОГО ВИНЯТКОВО ГРУДНИМ МОЛОКОМ ПРОТЯГОМ 4-6 МІСЯЦІВ

В інтересах збереження здоров'я матері і дитини, дитини не варто годувати нічим крім грудного молока протягом перших чотирьох - шести місяців його життя. Не можна давати ні воду, ні чаї, ні молочні продукти або каші.

• Діти, годівля яких відбувається винятково грудним молоком, рідше піддаються інфекції Годівля дитини чим-небудь на додаток до грудного молока значно збільшує ризик виникнення бактеріального або іншого патогенного зараження. По статистиці, діти, годівля яких не відбувається винятково грудним молоком, значно частіше піддаються захворюванням діареєю і іншими хворобами а також мають більший відсоток випадків смертності, ніж інші діти.

• Годівля винятково грудним молоком є запорукою відмінного харчування. Будь-яка дитина чи народилася вона у багатій або в бідній родині, має однаковий початок свого життя.

•Грудне молоко ідеально адаптується до потреб харчування дитини і практично змінюється за своїм складом для задоволення цих потреб протягом періоду її росту.

• Грудне молоко містить антитіла, що сприяють запобіганню від захворювання. Годівля винятково грудним молоком забезпечує те, що дитина одержує максимум антитіл, що захищають доти, поки в її організмі не будуть формуватися її власні, приблизно до шести місяців із життя.

• Часті годівлі забезпечують достатній приплив молока в матері. Якщо дитині дається що-небудь ще крім грудного молока, вона не стане брати грудь часто, що може викликати зменшення припливу молока.

• Годівля винятково грудним молоком забезпечує максимальний контрацептивний ефект у матері, у такий спосіб забезпечуючи адекватні інтервали між народженням дітей. Затримуючи прихід місячних, харчування винятково грудним молоком також сприяє запобіганню появи анемії в матері, викликаною місячною втратою крові.

• Практично всі жінки можуть годувати винятково грудним молоком протягом шістьох місяців. Тільки у випадках екстремальної недостатності молока, жінка не може здійснювати таку годівлю. При нестачі їжі грудне молоко може вживатися і самою матір'ю, таким чином, щоб забезпечити харчування двох. Якщо молоко вживається тільки дитиною, то в цих випадках тільки вона його їсть.

• Годівля винятково грудним молоком скорочує витрати сімейного бюджету.

У країнах, де дитяче харчування може бути негігієнічним або низькі поживні якості додаткове вигодовування не рекомендується до того, як дитина досягне шестимісячного віку. Крім того, у країнах, де сучасні методи планування народжуваності не знайшли ще широкого застосування, рекомендується протягом шістьох місяців здійснювати годівлю винятково грудним молоком щоб уникнути ризику занадто частих вагітностей.

 YOUNG INFANTS WHO ARE BREASTFED FREQUENTLY DO NOT NEED WATER

**ДІТЯМ, ЩО ГОДУЮТЬ**

**ГРУДІ ЧАСТО НЕ ПОТРІБНА ВОДА**

**Давати воду дітям до 6 місяців не потрібно, і навіть небезпечно.**

• Діти, яких годують груддю, одержують досить води з грудним молоком. Воно майже на 90% складається з води.

• Давав воду. Ви різко збільшуєте ризик инфікування дитини можливістю занесення бактерій і інших патогенів. Вони можуть міститися в самій воді, а також знаходиться на використовуваному посуді (пляшці, чашці, ложці). Дитини, що годують винятково груддю, менше хворіють на діарею і інші хвороби, чим ті, які знаходяться не на винятково грудному вигодовуванні. Чистої для дитини може бути тільки та вода, що міститься в грудному молоку.

• Якщо дитині давати воду, вона буде їсти менше, ніж йому потрібно - шлунок у нього маленький. Тому він не одержить необхідних калорій і поживних речовин.

• А також він не одержить потрібну кількість захисних антитіл. Грудне молоко містить антибактеріальні й антивірусні агенти, тому воно діє як перша імунізація дитини. Одержуючи воду замість грудного молока, дитина втрачає максимальний захист проти хвороб.

• Коли дитина одержує воду, вона висмоктує менше молока. Кількість молока в матері прямо залежить від вимог дитини - тому молоко в матері почне зникати.

• Дія грудної годівлі як контрацептиву перебуває під загрозою в тому випадку, якщо дитина одержує воду. Коли дитині дають воду він почуває ссати і, мабуть, ссе менше. Часте прикладання до груді необхідно для максимального ефекту дії грудної годівлі як контрацептива. Мати не буде захищена від наступної вагітності на тривалий термін як вона була б захищена якби не давала воду.

• Якщо в дитини легкий розлад шлунка - частіше годуйте її груддю. Якщо розлад середньої ступені або важкої - годуйте ще частіше, а також застосовуйте оральну регідратаціону терапію.

 Пам'ятайте - Протягом 4-6 місяців дитини потрібно годувати тільки груддю. Якщо матері здається, що дитина хоче пити, їй самій потрібно пити воду і годувати дитину груддю, це збільшує її об'єм.

**ДО ТРЬОХ МІСЯЦІВ И В МАТЕРІ І В ДИТИНИ ВІДБУВАЮТЬСЯ ЗМІНИ 110 ПОТРІБНО ПРОДОВЖУВАТИ ВИНЯТКОВО ГРУДНУ ГОДІВЛЮ**

До 6-ти місячного віку дитину треба годувати тільки грудним молоком. Багато матерів вважають - якщо дитина плаче, вона не наїдається і потребує іншу їжу. Інші матері говорять, що вони відчувають нестачу молока після декількох місяців. Природні зміни відбуваються й у дитині й у матері, коли дитині вже декілька місяців, але ці зміни не означають, що дитина потребує додаткової їжі або **рідини**.

• Приблизно біля трьох місяців у дитини відбувається різке збільшення швидкості росту. Вона може плакати частіше, їй може хотітися їсти частіше. Це природне і тимчасове явище. Це не означає, що дитині недостатньо тільки грудного молока. Більш часта годівля збільшить кількість молока в матері і буде відповідати потребам дитини.

• Біля трьох місяців материнська грудь буде відчуватися менш наповненою, хоча молока в ній більш, ніж потрібно дитині. Це природно. Це не означає, що в матері недостатньо молока.

• До трьох місяців дитина буде ссати ефективніше і може закінчувати годівлю раніш. Деякі матері вважають - якщо дитина закінчує швидше, вона незадоволена - але це зовсім не той випадок!

• До трьох місяців дитина може уже відволікатися на навколишнє оточення. Тому його «концентрація» на годівлі може слабшати.

• Дитина може плакати по різних причинах. Це не означає, що їй необхідна тверда важка їжа. Вона може плакати тому, що хоче одержати грудь, тому, що вона мокра, **або** в неї гази, **або** вона хоче, щоб її приголубили.

**•** Якщо дитина мочиться як мінімум шість разів у день, і в неї часті м'які випорожнення - це говорить матері, що дитина одержує досить молока.

• У три місяці дитина може набирати вагу не так швидко як у перші місяці життя. Це нормальний процес розвитку, і не означає, що молока недостатньо для дитини.

• Грудне молоко не може викликати діарею. У деяких дітей до трьох місяців може бути розлад шлунка, оскільки вони торкають речі і потім беруть руки в рот. Незалежно від того, що їсть мати, який її емоційний стан, її молоко не може «зіпсуватися».

ПОЧАТОК ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

Протягом ГОДИНИ ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ

Немовляті пропонується грудь відразу ж після народження, якщо таке можливо, і переважно протягом однієї години після його народження. Нічого, нічого крім грудного молока не повинно даватися немовляті.

• Ранні і часті годівлі можуть швидко стимулювати приплив молока матері.

• Немовляті відразу ж підуть на користь захисні впливи концентрованих скупчень антитіл, присутні в молозиві. Молозиво подібно першої іммунізациї.

• Це буде корисно і матері. Годівля груддю допоможе позбутися від плаценти і зменшити післяродову кровотечу.

• Дитина була частиною матері протягом дев'ятьох місяців. Саме народження - це момент відділення від матері, однак негайна годівля груддю може зробити цей процес не настільки різким, а також допоможе установити емоційний зв'язок між матір'ю і дитиною.

• Ніякого харчування, включаючи воду, не повинно даватися немовляті. Це є необхідним: це може бути причиною внесення інфекції; і така годівля може стати перешкодою стабілізації процесу грудного вигодовування.

• У випадку, якщо народження дитини відбувається шляхом кесарів розтин, то дитина повинна бути прикладена до груді, як тільки мати прокинеться.

 Запам'ятайте: Навіть якщо мати почуває, що приплив молока занадто малий, все одно його буде досить для новонародженого, якщо робити годівлі частими.

**ЩО ТАКЕ ОПТИМАЛЬНЕ ГРУДНЕ ЗГОДОВУВАННЯ?**

**•** Початок годівлі груддю протягом однієї години після народження

• Часта годівля за вимогою дитини (включаючи нічні годівлі)

• Годівля винятково груддю до того, як дитина досягне 4-6 місячного віку

Продовження годівлі груддю принаймні протягом одного року

Додавання до годівлі необхідних продуктів дитячого харчування вчасно, коли дитина досягне 6 місяців

Чому я повинний/повинна допомагати матерям годувати груддю?

ПРИЧИНИ **ДЛЯ ЗАХИСТУ, ПРОПАГАНДИ І ПІДТРИМКИ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ**

Грудне вигодовування зберігає дітям життя

Грудне вигодовування сприяє росту і розвитку дитини

Грудне вигодовування зміцнює емоційний зв'язок між матір'ю і дитиною

Грудне вигодовування корисно для жіночого здоров'я і гарного самопочуття

Грудне вигодовування допомагає плануванню родини Грудне вигодовування забезпечує інтервали між родами Грудне вигодовування заощаджує гроші

Пропаганда грудного вигодовування і програми по його підтримці приносять гарні результати

М. Лабок, П. Коніц-Бухер (ред.) "Грудне вигодовування: природне джерело". Інститут репродуктивного здоров'я, Джорджтаунський університет, Вашингтон, округ Колумбія.

Багато хто вважає, що оскільки грудне вигодовування " "природний процес,, то матері можуть почати і продовжувати годувати груддю без допомоги. Однак, коли робиш щось уперше, необхідні наставляння і підтримка, щоб навчання проходило не так важко.

 Медпрацівникам необхідно не тільки допомогти матерям навчитися годувати груддю, але і постійно допомагати їм, підтримуючи, підбадьорювати їх і переконуючи продовжувати годувати тільки груддю протягом другого року, вводячи прикорм.

Працівникам охорони здоров'я варто давати матерям і всьому населенню достовірну інформацію про грудне вигодовування. Багато матерів мають не правильне розуміння про те, яке харчування необхідно їх дитині. Вони можуть думати, що їхнє перше молоко (молозиво) не годиться, і відкладати годівлю груддю до "приходу" справжнього молока. Деякі матері вважають, що їхня дитина виросте більш здоровою, якщо вони почнуть доповнювати грудне вигодовування коров'ячим молоком або дитячими сумішами. Матері, що живуть у теплому кліматі, можуть думати, що через жару варто давати дітям воду крім грудного молока. Усі ці матері виходять із кращих спонукань, але, на жаль, вони одержали неправильну інформацію про грудне вигодовування, що може ушкодити їх дітям. Намагаючись зробити як краще, члени родини і друзі також можуть повідомити матері помилкову інформацію про грудне вигодовування.

*Як грудне вигодовування і МЛА заощаджують час і гроші медпрацівників і матерів?*

Час, що йде в медпрацівника на пропаганду грудного вигодовування не можна вважати зайвим. Цей час позбуде його надалі від зайвої роботи Яким способом? Діти, вигодовуються винятково або майже винятково груддю, хворіють рідше (вигодовані винятково груддю діти є ті, що одержують тільки грудне молоко). У них менше шансів заразитися респіраторною інфекцією, одержати діарею або страждати від недоїдання. Таким чином, ви заощадите не тільки час, необхідний для лікування хворої дитини, але вам не прийдеться також користуватися дорогим устаткуванням і ліками.

 Матері також заощаджують гроші, коли медпрацівники підтримують їх і допомагають їм годувати винятково груддю до того, як їхнім дітям здійсниться 6 місяців. Матері вже будуть знати, яке харчування і які рідини краще вживати в період відлучення дитини від груді. Вони заощаджують гроші і час, тому що їм не потрібно доглядати за хворою дитиною. Родини заощаджують гроші, оскільки їм не потрібно купувати дорогі дитячі суміші, коров'яче молоко і пляшечки. Вони також заощаджують паливо і воду на **стерилізацію** дитячих пляшечок.

*Які додаткові методи планування родини прийнятні для матері, що годує?*

 Щоб не перешкоджати грудному вигодовуванню, необхідно дотриматися хоча б 2-річний інтервал між родами. Жінки, що годують, можуть з успіхом використовувати більшість тимчасових і всіх постійних методів планування родини (див. таблицю на наступній стор.). Жінки, що годують не цілкоми і ті, що більше не можуть покладатися на МЛАа а також ті, хто хоче дотримати інтервалів між родами або взагалі більше не хоче мати дітей, повинні застосовувати один із методів планування родини. (Докладніше про це див. у програмі тієї ж серії "Методи планування родини".)

МЕТОДИ ПЛАНУВАННЯ РОДИНИ ДЛЯ

ЖІНОК, ЩО ГОДУЮТЬ

 У даній таблиці зазначені всі можливі методи планування родини й описані переваги і нестачі кожного з них, виходячи з потреб жінок, що годують.

*З:* рекомендації по грудному вигодовуванню, його роль у програмах по плануванню родини і виживанню дітей", Джорджтаунськии університет. Інститут репродуктивного здоров'я".

##### ВИБІР ПЕРШИЙ: НЕГОРМОНАЛЬНІ МЕТОДИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Метод | Переваги |  Нестачі |  Коментарі |
| Презервативы | На грудное вскармливание не влияют. В случае правильного употребления могут быть очень эффективны. | Можуть викликати подразнення піхви. Може знадобитися додаткова змазка. |  Є захистом від хвороб, що передаються статевим шляхом. Ніякого ризику для матері і дитини. |
| Діафрагма | На грудне вигодовування не впливає. У випадку правильного уживання може бути дуже ефективна. | Діафрагму варто знову поставити в післяродовой період, коли матка набуде колишнього розміру. | Не завжди є в наявності. Ефективність залежить від сполучення з противозаплідними пастами/ |
|  Противозаплідні пасти | На грудне вигодовування не впливають. У випадку правильного уживання можуть бути дуже ефективні. | Можуть викликати подразнення статевих органів. Можуть подразнювати партнера. | Невеликі кількості можуть потрапляти в кров матері і переходити в молоко; випадки впливу на дитини не відзначені. |
| Внутриматочиые спирали пегормональные спирали | На грудне вигодовування ні самі спіралі, ні мідь, що міститься в деяких із них, не впливають. Дуже ефективні. | Існує ризик відторгнення і перфорацію матки у випадку неправильного введення або введення до 6-тижневого періоду після родів. | Може виникнути необхідність відкласти введення до 6-тижневого періоду після родів для зниження імовірності відторгнення іиабо пернфорації |
|  Природне планування родини (періодичне утримання) | На грудне вигодовування не впливає. Може бути дуже ефективне, якщо ним правильно користуватися. | Може зажадати тривалих періодів помірності. Під час грудного вигодовування може бути важко розпізнати ознаки фертилъності. | Може знадобитися додаткове навчання тих, хто користується цим методом, для розпізнавання ознак і симптомів фертильності в період грудного вигодовування. Календарний метод розрахунку фертильності не придатний у період аменореї. До першої овуляції може бути в якоюсь мірою надійним тільки метод виміру температури. |
|  Вазектомія (добровільна хірургічна стерилізація чоловіків) | На грудне вигодовування не впливає.  Ефективність майже 100%. |  Незначне хірургічне втручан- ня з можливими побічними  явищами для батька. Іноді  ця операція необоротна |  Цей метод рекомендується тим,  хто не збирається більше мати  дітей. Необхідно проконсульту- вати пари. Для матері і дитини ризику немає. |
|  Перев'язка матковихтруб добровільна стерилізація жінок) | На грудне вигодовуванняне впливає. Ефективність майже 100%. |  Може привести до короткочасному розлученню матері з дитиною. Анестезія може потрапити в грудне молоко і викликати седативну реакцію в дитини. У цілому, хірургічне втручання ризиковане. Ця операція безповоротня. |  Цей метод рекомендується тим, хто не збирається більше мати дітей. Загальна анестезія не рекомедується. Необхідно проконсультувати пари. |

 *З; "рекомендації по грудному вигодовуванню, його роль у програмах по плануванню родини і виживанню дітей", Джорджтаунський університет, Інститут репродуктивного здоров'я", стор. 6-8.*

 **ВИБІР ДРУГИЙ: ТІЛЬКИ ПРОГЕСТИНОВІ МЕТОДИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Метод |  Переваги |  Нестачі |  Коментарі |
|  Тільки прогестннові методи (міні-таблетки, інєкції, імплантанти' |  Можуть бути дуже ефективними. Здатні збільшити виділеннямолока. Ефективність у період грудного вигодовування наближається до ефективності комбінованихтаблеток. |  Деякі гормони можуть потрапляти в грудне молоко. |  Шкідливого впливу на дітей, який із молоком потрапило  дуже незначна кількість гормону, не спостерігалося. |

 **ВИБІР ТРЕТІЙ: МЕТОДИ З ЗАСТОСУВАННЯМ ЕСТРОГЕНА**

 Ці методи повинні використовуватися тільки тоді, коли недоступні інші методи, їх варто уникати до повного встановлення лактації.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Метод*** |  ***Переваги*** |  ***Недоліки*** |  ***Коментарі*** |
| Комбінованіоральні контрацептиви(эстроген і прогестин") | Дуже ефективні. |  Эстроген може Зменшити виділення молока. Деякі  гормони можуть потрапляти в молоко. | Прямого негативного впливу на дітей не спостерігалося. Однак, у деяких жінок скорочення секреції молока приводити до раннього припиненню грудного вигодовування. Якщо ці методи неминучі, то усі ж варто продовжувати грудне вигодовування, тому що воно все рівно має важливі переваги для здоров'я і харчування дитини. |

\* В деяких ін'єкціях і імплантатах містяться естрогенові компоненти. Їх варто розглядати як методи "Третього вибору"**Які небезпеки таять у собі дитячі суміші, коров'яче молоко і штучне вигодовування?**

**ДИТЯЧІ СУМІШІ, КОРОВ'ЯЧЕ МОЛОКО І ШТУЧНЕ ВИГОДОВУВАННЯ ПРИВОДЯТЬ ДО ТОГО, ЩО В ДІТЕЙ ПІДВИЩУЮТЬСЯ ШАНСИ:**

Різних захворювань

Виснаження

Різних видів алергії, деяких видів раку, діабету й інших хвороб

Багато людей думають, що давати своїм дітям дитячі суміші "сучасно ", і помилково думають, що вони корисніші від грудного молока. Жіноче грудне молоко -краще джерело харчування дітей. грудного молока змінюється з віком дитини, і тому воно щонайкраще задовольняє його потреби, що змінюються, у харчуванні і збереженні здоров'я. У коров'ячому молоці бракує вітамінів і заліза, у ньому може бути занадто багато деяких мінеральних речовин, таких як сіль, кальцій і фосфат. Дитячі суміші часто приготовлені неправильно або без дотримання санітарних норм. Крім того, жир і протеїни коров'ячого молока не тієї якості, що потрібно дитині. **Коров'яче молоко взагалі не варто давати дитині до року.** Протеїни, що містяться в коров'ячому молоку, можуть викликати в дитини яку алергію, наприклад, астму. Деякі діти і дорослі не в змозі переварювати коров'яче молоко, і коли вони п'ють його, у них з'являється діарея.

Дитячі суміші і коров'яче молоко не мають імунні властивості й іншими захисними і які сприяють росту речовин, що містяться в молозиві і грудному молоці. Діти, що харчуються дитячими сумішами і/або коров'ячим молоком, не одержують від своїх матерів **природних імунізаторів**и і в них більше шансів занедужати.

На придбання дитячих сумішей, коров'ячого молока, пляшечок і сосок може бути витрачена велика частина сімейного бюджету.

Використання забрудненої води для розведення дитячих сумішей і коров'ячого молока, а також використання забруднених пляшечок може стати для дитини джерелом інфекції. Вода, призначена для розведення дитячих сумішей, повинна перед вживанням кипіти 20 хвилин. Дитячі пляшечки перед кожним уживанням також варто стерилізувати, щоб у них не утворювалися мікроби, що викликають інфекцію.

ЯК ДОПОМАГАЮТЬ ЖІНКАМ ГОДУВАТИ

ГРУДДЮ МЕДПРАЦІВНИКИ ЛІКАРЕНЬ?

У службові обов'язки медпрацівників лікарень, крім прямої медичної допомоги, входить навчання і надання допомоги своїм пацієнткам Жінкам, що родять у вашій лікарні необхідні точні, сучасні дані про грудне вигодовування. Багато жінок помилково думають, що пляшкове молоко і дитячі суміші краще грудного молока. Вони також потребують вашої допомоги і заохочення, коли ви показуєте їм, як годувати груддю. Може знадобитися декілька спроб для того, щоб процес годівлі груддю налагодився. Ваша допомога при грудному вигодовуванні потрібна всім жінкам, а не тільки тим, хто став матір'ю вперше. Деякі жінки, у котрих уже є діти, може бути не годували їх груддю або випробували в цьому важкості. У жінок, що надійшли в лікарню через хворобу, може створитися неправильне враження, що вони не можуть годувати груддю.

Як медпрацівник лікарні ви можете допомогти матерям налагодити грудне вигодовування в такий спосіб:

\* розповідати їм, їхнім чоловікам і іншим членам родини про переваги грудного вигодовування й інтервалів між родами;

\* допомагати матерям почати годувати груддю якомога швидше після родів;

\* допомагати жінкам продовжувати годувати, якщо вони надійшли в лікарню;

\* відповідати на питання пацієнток про грудне вигодовування;

\* хвалити і підбадьорювути матерів у період навчання грудному вигодовуванню;

\* направляти їх у **групи підтримки грудного вигодовування** за місцем проживання;

\* пропонувати їм користуватися МЛА й іншими методами планування родини в післяродовому періоді, що забезпечать інтервал між родами і продовження періоду вигодовування груддю.

Матерям, що не почали годувати груддю в перші декілька годин після родів, буде складніше налагодити успішну годівлю груддю. У цей критичний для матері період медпрацівників лікарень повинні взяти на себе важливу роль у пропаганді грудного вигодовування. Медпрацівникам варто сприяти впровадженню у своїх лікарнях рекомендації "Десять кроків до успішного грудного вигодовування", що доводиться нижче.

|  |
| --- |
| Десять шагов к успешному грудному вскармливаниюКаждое родовспомогательное учреждение должно:1. Иметь разработанную письменно изложенную концепцию грудного вскармливания, которая периодически рассылается всему медперсоналу.2. Постоянно обучать весь медперсонал навыкам, необходимым для воплощения этой концепции в жизнь.3. Рассказывать всем беременным женщинам о преимуществах грудного вскармливания и его организации в течение первого получаса после родов.4. Помогать матерям начать кормить грудью в течение получаса после родов.5. Показывать матерям, как кормить грудью и как поддерживать лактацию даже в случае временного разлучения с ребенком.6. При отсутствии особых медицинских рекомендаций не давать новорожденным никакой еды или питья, кроме грудного молока.7. Практиковать совместное пребывание матери и ребенка в палате, давая возможность детям и матерям круглосуточно быть вместе.8. Побуждать матерей кормить детей по первому требованию.9. Не давать детям, вскармливаемым грудью, никаких пустышек или искусственных сосок.10. Способствовать созданию групп поддержки грудного вскармливания і направляти в них матерів після виписки з лікарні або клініки.*З: Спільної заяви ВОЗ/ЮНИСЕФ. Захист, пропаганда і підтримка грудного вигодовування; роль рододопоміжних служб, 1989 р.* |

**ЯК ДОПОМАГАЮТЬ ЖІНКАМ ГОДУВАТИ ГРУДДЮ МЕДПРАЦІВНИКУ СЛУЖБИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я МАТЕРІ І ДИТИНИ?**

Дослідження, що проводилися в Бразилії, показали, що дитина, яку годують винятково груддю: має:

\* у 14 разів менше шансів померти від діареї;

\* у 4 рази менше шансів померти від респіраторних захворювань;

\* у 3 рази менше шансів померти від інших інфекцій чим дитина,

Із С.Віктора й ін. "Харчування дитини і смертність від діареї: контрольне дослідження", Американський журнал епідеміології, 129 (5), 1989 р.

 Медрацівники служби охорони здоров'я матері і дитини, що мають досвід роботи в клініці і знаюча своя ділянка, грають важливу роль у пропаганді грудного вигодовування, його підтримці і популяризації. Роблячи медичну допомогу дітям і матерям, ви багато спілкуєтеся з жінками, коли вони приходять у жіночу консультацію до родів, лікуєте їхніх і їхніх дітей, проводьте іммунізацію дітей і забезпечуйте **спостереження після родів.** Кожна така зустріч дає можливість поговорити з жінками про їхній намір годувати груддю, їхніх успіхах і проблемах при годівлі груддю і плануванні родини.

Турбуючись про здоров'я матері і дитини, ви можете допомогти жінкам годувати груддю і застосовувати МЛА в такий спосіб:

\* говорити з матерями про важливість грудного вигодовування і дотримання інтервалу між родами заради здоров'я матері і дитини;

\* розповідати жінкам до родів, а також їхнім чоловікам і членам їхньої родини, як годувати груддю;

\* навчати матерів, акушерок і всіх жителів своєї ділянки МЛА;

\* уважно вислуховувати побоювання і питання вагітних жінок і матерів про грудне вигодовування;

\* підтримувати молодих матерів під час навчання грудному вигодовуванню;

\* пропагувати на ділянці грудне вигодовування і МЛА, проводячи бесіди з чоловіками, батьками, особами, що традиційно допомагають при родах і жінками;

\* роз'ясняти прихожим на консультацію і всіх жителів ділянки, наскільки важливо вагітній жінці і матері, що годує; добре харчуватися;

\* знати кому і куди варто направляти жінку за радою з проблем грудного вигодовування

\* упізнати, яка **практика традиційно склалася** на вашій ділянці і наскільки вона сприяє або перешкоджає грудному вигодовуванню. Підтримуйте правильні навики і тактовно виправляйте ті, що заважають грудному вигодовуванню.

 Жінки можуть соромитися задавати питання медпрацівнику, тому медпрацівникам варто взяти ініціативу на себе, питаючи матерів, чи немає в них питань по грудному вигодовуванню.

***Для забезпечення виживання дітей і інтервалу між родами радьте матерям:***

\* Починати грудне вигодовування якомога швидше після народження дитини, бажано відразу ж після родів.

 годувати груддю як мінімум два роки.

\* Годувати груддю часто, як тільки дитина проголодається, вдень і вночі.

\* Після перших шести місяців, коли вводиться **прикорм,** спочатку варто годувати груддю, а потім давати напівтверду їжу.

\* Продовжуйте грудне вигодовування, навіть якщо мати або дитина хворі.

\* Уникайте пляшечок, пустишок і інших штучних сосок.

\* Споживайте стільки їжі і води, скільки вам потрібно для угамування спраги або голоду.

*З: "Рекомендації по грудному вигодовуванню, його роль у програмах по плануванню родини і виживанню дітей", Джорджтаунский університет, Інститут репродуктивного здоров'я.*

**ЯК ДОПОМАГАЮТЬ ЖІНКАМ ГОДУВАТИ ГРУДДЮ ПРАЦІВНИКИ СЛУЖБИ ПО**

**ПЛАНУВАННЮ РОДИНИ?**

 Проведене в Индонезии дослідження показало, що якби грудне вигодовування скоротилося, то країні прийшлося б збільшити бюджет на планування родини на 80 млн. доларів США.

З: Дж. Роде "Мати, молоко й економіка Індонезії: основне національне джерело". Журнал тропічної педіатрії, том 28, серпень 1982 р.

Молоді матері можуть звернутися в установу по плануванню родини або до консультанта за місцем проживання через декілька тижнів після родів із проханням порадити їм якийсь метод планування родини для забезпечення інтервалу між родами або з проханням про стерилізацію. Фахівці з планування родини повинні бути знайомі з МЛА й іншими методами планування родини, що рекомендуються жінкам. що годують.

Як фахівець із планування родини ви можете допомогти матерям годувати груддю в такий спосіб:

\* заохочувати жінок годувати груддю і говорити їм, що МЛА як метод планування родини ефективний на 98% тільки доти, поки вони продовжують годувати груддю цілком або майже цілком, поки їх дитині не здійсниться 6 місяців або не відновиться менструальний цикл;

\* допомагати жінкам, що годують частково або який не можуть більше користуватися МЛА, вибрати **негормональні методи** запобігання **(презервативи, контрацептивні пасти (спермиціди), шийні ковпачки, діафрагми, внутріматкові спіралі),** методи природного планування народжуваності, **вазектомію, перев'язку труб** або тільки **прогестинові** методи (Норплант® імплантат, **ін'єкції і міні-таблетки),** що не вплинуть на грудне вигодовування;

\* знати **до кого і куди** направляти жінок за порадою по грудному вигодовуванню;

\* заохочувати грудне вигодовування і пропагувати МЛА, розповідаючи про неї на зустрічах із громадськістю або на інформаційних засіданнях своєї установи, присвячених методам планування родини.

ЯК ДОПОМАГАЮТЬ ЖІНКАМ ГОДУВАТИ ГРУДДЮ МЕДПРАЦІВНИКУ ДІЛЬНИЧНОЇ СЛУЖБИ?

Проводячи бесіди і відвідування вдома і щоденно спілкуючись із дітьми, жінками і чоловіками, включаючи відповідальних працівників і лікарів своєї ділянки, медпраацівники дільничної служби можуть грати важливу роль у пропаганді, сприянні і підтримці грудного вигодовування і МЛА. Як можна бачити з приведеної нижче таблиці, дільничним медпрацівникам не менш важливо підтримувати грудне вигодовування так само, як вони підтримують оральну регідратацийну терапію (ГРТ).

***З: "Грудне вигодовування рятує життя: вплив грудного вигодовування на виживання дітей" Центр по запобіганню виснаження дітей, серійні випуски, тому 2(1): 1-12, липень 1991 р.***

 Медпрацівник може в такий спосіб пропагувати, заохочувати і підтримувати грудне вигодовування на своїй ділянці:

\* Обговорювати з вагітними жінками важливість грудного вигодовування для їхнього власного здоров'я і здоров'я їхніх дітей.

\* Переконувати жінок годувати протягом перших шести місяців винятково груддю.

\* Сприяти продовженню грудного вигодовування протягом другого року життя.

\* Відвідувати родини новонароджених і відповідати на питання матерів, батьків і бабусь про грудне вигодовування і здоров'я матері і дитини.

\* Заохочувати молодих матерів відпочивати, піклуватися про своїх малят і допомогти їм домогтися допомоги від чоловіка, інших членів родини і сусід.

\* Виступати перед жителями ділянки з лекціями про значення грудного

вигодовування для забезпечення інтервалу між родами, виживанні дітей і здоров'я матері.

\* Установити, які, звичаї сприяють або заважають грудному

вигодовуванню, допомогти виправити помилкові уявлення і сприяти поширенню правильних відомостей про грудне вигодовування.

\* Допомогти організувати на ділянці групи підтримки матерів, що годують.

\* Знати **до кого і** куди направляти жінок за радою по грудному вигодовуванню

ДІЛЬНИЧНІ МЕДПРАЦІВНИКИ ПОВИННІ РОЗПОВІСТИ МАТЕРЯМ ПРО ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ НАСТУПНЕ:

\* Годуєте винятково груддю (давайте своїй дитині тільки грудне молоко, переважно безпосередньо з груді) протягом перших шести місяців. Дітям, яких годують винятково груддю, навіть у дуже жаркому кліматі вода не потрібно.

\* Годуєте груддю за вимогою дитини (коли дитина голодна або потребує заспокоєння) принаймні кожні 2-3 години.

\* Годуйте дитини груддю вночі. Спіть з дитиною або біля неї.

\* Уникайте пляшечок або сосок(

\* Якщо у вашої дитини **жар** або діарея, продовжуйте годувати її груддю і робіть це частіше.

\* Коли мати починає вводити в раціон дитини іншу їжу і рідини, їй потрібно:

- продовжувати часто годувати груддю;

- спочатку годувати груддю, а потім давати іншу їжу;

- почати користуватися додатковим методом планування родини, щоб наступна вагітність не перервала грудне вигодовування.

**ЯКА РОЛЬ БАТЬКА Й ІНШИХ ЧЛЕНІВ РОДИНИ в ПРОЦЕСІ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ?**

У більшості *програм* по охороні здоров'я матері і дитини загальні рекомендації розраховані насамперед на жінки, тому що про родину піклуються в основному вони. Однак чоловіки або більш старші за віком жінки нерідко приймають на себе вирішення питань, зв'язаних із здоров'ям, таких як годувати дитини груддю або немає і коли варто звернутися до лікаря, якщо дитина хвора. Старші діти, тітки і двоюрідних сестер часто є важливими помічниками у догляді за дитиною, коли матір відпочиває або відлучається з дому. Тому що в догляді за дитиною беруть участь багато членів родини, медпрацівнику варто давати необхідну інформацію про надання допомоги матері, що годує, усім членам родини.

Коли вся родина розуміє важливість грудного вигодовування для здоров'я матері і дитини, зростає імовірність того, що вони будуть підтримувати цей процес. Медпрацівникам варто учити батьків і інших членів родини допомагати матерям годувати груддю в такий спосіб:

\* дати матері можливість відпочити декілька тижнів після родів;

\* простежити за тим, щоб мати добре харчувалася, вгамовувати спрагу і голод, тому що вона їсть і п'є за двох;

\* допомагати матері, що годує, по дому, щоб у неї був час відпочивати і годувати дитини так часто, як він цього хоче, кожні 1-3 години в перші тижні, згодом поступово збільшуючи проміжки між годівлями;

\* не давати дітям до шести місяців ніякої їжі або води( якщо мати іде на пару годин із дому. На час своєї відсутності мати повинна залишати **зціджене молоко.**

**ЧИ ВАРТО ГОДУВАТИ ГРУДДЮ ЖІНЦІ-НОСІЮ ВІЧ АБО ХВОРИЙ СНІДОМ?**

Жінки-носії ВІЧ або хворі Снідом (синдром набутого імунодефіциту) при необхідності можуть годувати груддю. (Упізнайте, які на цей рахунок місцеві рекомендації).

 ВОЗ і інші міжнародні організації охорони здоров'я вирішили, що в країнах, що розвиваються, де чиста водаи дитячі суміші і медичне обслуговування існують не повсюдно, для здоров'я дитини краще, якщо його годують груддю. Центри по контролю за хворобами і їхньої профілактиці (ЦКБП) США рекомендують, щоб у США й інших розвинених країнах жінки-носії ВІЧ не годували своїх дітей груддю.

Шанс передачі дитині ВІЧ із молоком матері змушує багатьох медпрацівників не рекомендувати, а матерів навіть і не думати про те, щоб годувати груддю, якщо в матері ВІЧ або СНІД. Однак медпрацівникам важливо нагадувати жінкам із ВІЧ/Снідом, що грудне молоко більш поживне, чим дитячі суміші, і що тільки грудне молоко може дати дитині першу імунізацію (захист) проти таких смертельних хвороб, як запалення легких, кишкові захворювання, кір, поліомеліт, тиф і т.д. У багатьох районах ці хвороби більш поширені, чим СНІД, і загрожують життю дітей. У дітей, яких годують не тільки грудним молоком, більше шансів занедужати або померти від цих хвороб, чим від можливості зараження Снідом. Найкраще звернутися за порадою по грудному вигодовуванню і ВІЧ/Сніду до місцевих лікарів.

Діти матерів-носіїв ВІЧ часто народжуються з ВІЧ, або аналізи можуть виявити в них ВІЧ через кілька місяців після народження, незалежно від того, годують їх груддю або ні.

***За більш повною інформацією про ВІЧ/Снід звертайтеся до програми з цієї серії "Інфекції статевих шляхів".***

 ***ЗЦІДЖУВАННЯ МОЛОКА ВРУЧНУ***

\* Приготуйте для молока склянку, чашку або банку із широким горлечком. Промийте цю посудину водою з милом і поставте сушитися на сонце. Якщо посудина закривається, то це можна зробити і за день до зціджування. Якщо можливо, безпосередньо перед зціджуванням наповнить посудину киплячою водою і залишіть її там на 5-10 хвилин. Коли ви будете готові почати зціджування, вилийте воду.

\* Перед тим, як зціджувати молоко, помийте руки, щоб у нього випадково не потрапили бруд і мікроби, що можуть стати причиною хвороби дитини.

\* Щоб молоко легше текло, вам належить розслабитися, узяти дитини на руки

або думати про нього. Можна також покласти на грудь компрес, що розігріває, або помасажувати її круговими рухами в напрямку до соска. Вам допоміг би розслабитися масаж спини і плечей, зроблений чоловіком або кимось із близьких вам людей.

\* Масажуючи грудь, виконуйте руками кругові рухи. (Див. нижче мал. А).

\* Стимулюйте соски пальцями і руками.

\* Зручно сядьте або встаньте.

\* Поставте або тримаєте посудина поруч із груддю.

\* Тримаєте краї ореоли, поклавши великий палець над соском, а вказівний палець - під ним. Стисніть пальці і придавіть грудь до себе. (Див. нижче мал. Б).

Потім стисніть ореолу великим і вказівним пальцями. Здавіть і відпустіть. (Див. нижче мал. В). Можливо, вам доведеться проробити це декілька раз перед тим, як з'явиться молоко. Воно закапає або побіжить струминкою. (Див. нижче мал. Г).

 А

 Б

 В

 Г

*З: Ліга Лаличи Гватемали, Навчальний посібник для інструкторів по лактації, Гватемала, Гватемала, 1992.*

Якщо соски стають хворобливими, перевірте положення своїх пальців. Можливо, ви захопили сосок, а не ореолу.

* Після цього пересуньте пальці так, щоб вони стискували ореолу з боків. Продовжуйте стискувати її, а потім відпустите. Це необхідно для того, щоб спустошити всі сегменти молочної залози.
* Вам належить зціджувати молоко кожної груді по 3-5 хвилин доти, поки воно не потече слабше. Потім ви можете переходити до другої груді. Змінюйте ліву і праву руки, щоб вони не втомлювалися.
* Переходіть з груді на грудь кожні 3-5 хвилин, але продовжуйте зціджувати молоко не менше 20-30 хвилин.

**ЯК ЧАСТО ВАРТО ЗЦІДЖУВАТИ МОЛОКО?**

Матері недоношених або хворих дітей, а також матері, розлучені з дитиною, повинні зціджувати молоко стільки раз, скільки звичайно їсть дитина. Недоношених дітей варто годувати кожні 1-2 години, а дітей від одного місяця до шести - кожні 2-4 години.

Зціджувати молоко випливає так часто, як у цьому виникає потреба, інакше нагрубають молочні залози і/або молоко почина випливати саме. Вам потрібно робити це досить довго доти, поки не відчуєте полегшення.

**Як я можу допомогти матері з хворобливими сосками?**

Під час перших годівель груддю мати часто відчуває дискомфорт, коли дитина починає ссати. Цей дискомфорт або біль подібні тим, що випробуєш, коли одягаєш нові туфлі, згоряєш на сонці або обпікаєшся. Це пройде або зменшиться через 20-30 секунд годівлі і зовсім зникне через тиждень або 10 днів.

Жінки, що скаржаться на біль у сосках під час годівлі, можливо, неправильно тримають дитини біля грудей. Простежте, як мати годує дитину. Перевірте, щоб дитина ссала ореолу, а не сосок. Якщо дитина захоплює тільки сосок, то це може викликати біль. Перевірте також, щоб рот дитини захоплював сосок і ореолу безпосередньо, а не з боку. Якщо дитина знаходиться в неправильному положенні, порадьте матері перервати годівлю. Спочатку їй варто перервати ссання, а потім відняти дитини від груді, вставити палець між її ротом і груддю. Після цього їй потрібно взяти дитини інакше, щоб він був безпосередньо навпроти грудей, а сосок і ореола знаходилися в нього безпосередньо в роті.

Хворобливість сосків, що виникає в матері після успішного тривалого вигодовування, може свідчити про влучення молочної (дріжджової) інфекції. У цьому випадку і мати, і дитина повинні бути перевірені на молочницю, і їх варто лікувати.

ЯК ЗАПОБІГТИ ХВОРОБЛИВОСТІ СОСКІВ, ПРОДОВЖУЮЧИ ПРИ ЦЬОМУ ГОДІВЛЯ?

\* Переконайтеся, що дитина захоплює не тільки сосок, але й область ореоли.

\* Якщо груди занадто налиті молоком, зцідіть його перед годівлею, щоб соски пом'якшали.

\* Починайте годівлю з менш хворобливої груді.

\* Якщо соски хворіють, коли дитина ссе, прикладіть її інакше.

\* Змінюйте положення дитини.

\* Після годівлі нанесіть трохи свого молока на сосок і навколососковий кружок. Це найкращий " лосьйон " для вашої груді.

\* Після годівлі дайте грудям просохнути на повітрі або на сонце.

\* Не користуйтеся милом, миючи соски або навколососкову область.

Як я можу допомогти матері при нагрубанні молочних залоз?

Коли через декілька днів після народження починає "прибувати" материнське молоко, груди іноді нагрубають. Іноді це збільшення викликане усе більш інтенсивним надходженням молока, але в основному це відбувається через набрякання тканини груді. Перед випискою з лікарні порекомендуйте жінкам, у випадку нагрубання молочних залоз, що перешкоджає годівлі, виконувати наступне:

1. Перед годівлею прикладати до груді теплі вологі компреси;

2. масажувати груди;

3. зціджувати молоко вручну;

4. і після цього прикласти дитини до грудей.

Для зменшення нагрубання молочних залоз можуть бути корисні холодні компреси, що варто ставити в перервах між годівлями. Поясніть матері, що нагрубання може трапитися в будь-який час протягом місяців і років годівлі груддю. Переконаєте її, що якщо дитини продовжувати годувати, то це пройде через 24-48 годин. Коли дитина через хворобу ссе менше, або коли мати на декілька годин покидає дитини, у неї все рівно продовжує вироблятися молоко, і грудь може переповнитися. Ось декілька порад, що допоможуть матерям уникнути нагрубання молочних залоз.

#### ЯК УНИКНУТИ НАГРУБАННЯ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ

\* Починайте годувати груддю якомога швидше після родів.

\* Годуйте груддю тоді, коли захоче дитина. Це може бути часто, кожні 1-2 години а перші дні, і далі рідше в мірі дорослення дитини, але з інтервалом не більш 2-4 годин,

\* При кожній годівлі давайте дитині обидві груді. Годуєте його стільки з однієї груді , скільки він захоче, потім допоможіть йому відригнути і прикладете до іншої груді. Якщо дитина під час годівлі ссе тільки одну грудь, завжди починайте наступну годівлю з іншої груді.

\* Кожна *годівля зачинайте з* іншої груді.

\* Якщо ви змушені пропустити годівлю, або дитина погано їсть, зцідіть молоко, щоб спустошити грудь і стимулювати виробітку молока.

**Що мені варто розповісти матерям про метод лактаційної аменореї (МЛА)?**

Іноді роди - це один із деяких випадків, коли жінка спілкується з медпрацівником, не вважаючи консультацій у поліклініці або лікарні. Якщо перерва між родами буде менше 2-х років, то це може негативно відбитися на здоров'я матері, новонародженого і майбутньої дитини. Тому потрібно розповідати жінкам про переваги дотримання інтервалу між родами і використання методів планування родини. Інтервал між родами також сприяє продовженню годівлі дитини груддю до 2-х або більш років.

Скажіть матерям, що якщо вони збираються годувати цілком або майже цілком груддю вдень і вночі, поки в них ні менструацій, і дитині не здійснилося 6 місяців, то як метод **контрацепциї** МЛА ефективний на 98%.

* ***Відповіді на практичні питання***

1. Жінкам, що годують, що користується МЛА, варто вводити додатковий метод планування родини, коли дитині здійсниться 6 місяців, або коли мати починає регулярно давати інше харчування і водау або коли в неї відновляться менструації.

2. Якщо при контрольному відвідуванні ви виявляєте, що дитина не набирає нормально вагу, ви повинні задати матері наступні питання:

\* Який режим годівлі ви дотримуєте вдень і вночі? (Дітей варто годувати кожні 2-3 години, уночі перерва між годуваннями може бути довше. Якщо матері необхідно пропустити годівлю, вона повинна зцідити молоко заздалегідь, щоб той, хто залишається з дитиною, міг його погодувати).

\* Дитина спустошує грудь цілком? Скільки на це іде часу?

\* Ви перериваєте годівлю до того, як дитина перестає ссати? (Деякі діти ссуть повільніше, а інші швидше).

\* Ви чуєте, як ковтає дитина під час годівлі?

\* Ви користуєтеся соскою ? Як часто? Як довго?

\* Ви даєте дитині щось ще, крім грудного молока? Що? Як часто?

\* У вас хворіють соски?

\* Ваша дитина хворіла? У нього була діарея або блювота?

\* Ви піклуєтеся про себе?

( матерям, що годують, потрібно по можливості дотримувати поживної, висококалорійної дієти, досить пити, відпочивати, менше працювати, щоб у неї був час розслабитися і погодувати дитини).

3. Звичайно ні. Грудне молоко вважається кращим оральним

 регідратацийним розчином (ОРР) для дітей. Якщо, незважаючи на годівлі, що почастішалиу груддю, у дитини все-таки наступає дегідратація, то під час годівлі груддю можна дати ОРР.

4. Матері з молочними протоками, що закупорились: порадьте наступне:

\* Перед годівлею покладіть на уражену область теплий вологий компрес.

\* До і після годівлі помассируйте груди, особливо в районі протоки, що закупорилося. Масажуйте рухами від затвердіння до соска.

\* Починайте годувати ураженою груддю, щоб дитина ссала її особливо енергійно.

\* Тримаєте дитини так, щоб його підборіддя впиралося в затвердіння, ссання допоможе масажувати цю область.

\* Побільше відпочивайте.

\* Пийте якнайбільше рідини.

5. Так, матері, у яких мастит, можуть продовжувати годувати груддю. Грудне молоко не заражене. Якщо є гній, зцідіть молоко разом із ним і усе вилийте, потім відновіть годівлю.

6. Ознаками і симптомами маститу є:

\* гаряча хвороблива грудь (якщо обидві груди хворобливі на дотик, подумайте про іншу інфекцію, такий, як туберкульоз);

\* почервоніння шкіри на ураженій ділянці;

\* може бути затвердіння;

\* жар;

\* симптоми застуди (озноб, біль у всьому тілі, утома).

7. Вигодовування груддю веде до гормональних змін, у

 результаті яких у жінок спостерігається сухість піхви. Сухість піхви під час статевого акта може стати причиною дискомфорту. Щоб піхва зволожилася, що годують жінкам потрібно більше попередніх пещень або варто вживати мастило або контрацептивну пасту.

8. Порадьте матерям, що працюють поза домом, що випливає:

\* Йдучи з дому, зціджуйте молоко, щоб підтримати його виробітку і залишити для годівлі тим, хто буде з дитиною.

\* Зціджене молоко бажано помістити в холодильник або поставити на лід. Однак грудне молоко зберігає свої якості від 12 до 24 годин при кімнатній температурі, якщо не знаходиться на сонце.

\* Деякі матері домовляються зі своїми начальниками про перерви на годівлю, коли або вони йдуть додому, щоб погодувати груддю, або дитини приносять матері. Якщо мати бере дитини із собою на роботу, їй потрібно виділити місце і час, щоб його погодувати.

\* Матерям варто показати тим, хто залишається з дітьми, як у їхню відсутність підготувати грудне молоко і погодувати їм дитини. При цьому вони повинні користуватися тільки чистими чашками і ложками.

Матерям, що годують груддю цілком, варто чітко проінструктувати тих, хто залишається з дітьми, не давати дитині ніякої іншої їжі або пиття, крім грудного молока.

***Вивчаючу програму:***

Якщо ви не відповіли на якоюсь із

цих питань, поверніться до початку

уроку і прочитайте його знову. Коли

 усі ваші відповіді відповіді будуть

правильними, переходьте до

наступної сторінки.