ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

Грудне молоко – ідеальна їжа для новонародженого – натуральна, стерильна, тепла. Ця їжа:

- легко засвоюється і повноцінно використовується організмом дитини;

- захищає малюка від різних інфекцій, алергій, сприяє формуванню власної системи імунітету;

* забезпечує ріст і розвиток немовляти ;
* забезпечує вам емоційний контакт із молоком;
* сприяє інтелектуальному та пізнавальному розвитку;
* допомагає запобігти неплановій вагітності після пологів;
* захищає ваше здоров’я – сприяє нормальному перебігу після пологового періоду, здійснює профілактику виникнення мастопатії, пухлин, молочних залоз, матки та яєчників;
* значно дешевше ніж штучні суміші.

Перше прикладання малюка до грудей потрібно проводити в пологовому залі перші 30 хв. після народження. Спочатку дитина голенькою вкладається на живіт мами.

Після первинної обробки пуповини дитя повертають до матері і кладуть на верхню частину живота.

Новонародженого мати підтримує рукою. Через 20-60 хв. після пологів більшість новонароджених спроможні знайти і захопити сосок без допомоги.

А якщо раннє прикладання з якихось причин не відбулося і перше годування відклалося на деякий час

Лактація у цьому випадку також може бути успішною і тривалою. Треба регулярно зціджувати молозиво. Навіть якщо після пологів молочні залози порожні, потрібно помасажувати сосок і ареолу, а потім обережно зцідити краплі молозива, повторюючи цю процедуру регулярно. Кількість молока обов’язково збільшиться і буде достатньою для годування дитини. Найкраще коли ви з малюком разом.

Часте, активне годування дитини за її вимогою можливо здійснити лише тоді, коли вона відразу після пологу знаходиться поруч з вами в одній палаті. При такому режимі ви матимете можливість годувати свою дитину виключно грудним молозивом і молоком, не використовуючи догодовування сумішами або допоюванням водою чи глюкозою. Це є важливим і для здоров’я дитини, і для становлення лактації в матері. чистота прикладання дитини до грудей у таких випадках може досягти 10-12 разів на добу. В міру збільшення кількості молока, частота годування зменшуватиметься до 7-9 разів. Особливо важливі в підтримці лактації нічні прикладання до грудей. Тривалість годування повинна не обмежуватися, але в середньому становить 20-30 хв. Кожна мама в праві вимагати щоб її дитину не догодовували з пляшечки.

Спільне перебування матері і дитини сприяє зменшенню можливості розвитку інфекції у дитини і матері, а також загрубіння молочних залоз, застій молока, закупорювання молочних проток і запалення грудних залоз (мастит). Деякі жінки хочуть відпочити після родів. Але ж, любі мами цілих дев’ять місяців чекали ваше маля, воно було частинкою вас і після народження потребує тісного зв’язку з вами. Тільки ви можете подарувати дитині любов і ніжність, тепло і турботу, єдину найкращу їжу – грудне молоко, та захистити її від інфекції. Тому треба набратися сил і терпіння. І це повернеться до вас здоров’ям і щастям вашої дитини.

За декілька днів перебування із дитиною у відділенні ви навчитеся навичками догляду за нею і після виписки додому вам значно легше буде долати труднощі.

Тільки при добре підготовленому, уважному медичному персоналі реалізуються всі переваги режиму спільного перебування матері та дитини.

Щоб годування було приємним і легким треба займати зручне положення, ви маєте бути розслабленою і добре бачити обличчя дитини. Дитина теж повинна бачити ваше обличчя, особливо очі. Найкраще годувати оголену дитину. Годування грудьми вимагає певних гігієнічних заходів. Щоденно приймати душ, міняти білизну. Особливо важливо ретельно мити руки з милом перед кожним годуванням. Миття грудей часте не потрібне, пересушування сосків та утворення тріщин.

Пам’ятайте, що тривале годування – материнським молоком одна з найголовніших умов, яка забезпечує розвиток і здоров’я малюка не тільки протягом першого року, але й наступні періоди життя. Щоб забезпечити тривале і успішне грудне вигодовування, потрібно дотримуватись наступних правил:

1. годуйте дитину “за вимогою”
2. не уникайте нічного годування
3. грудне годування має відбуватися в спокійній атмосфері.
4. Тривалість кожного годування, як правило складає 15-20 хвилин.
5. Здорова дитина, яка отримує достатню кількість молока не потребує додаткового споживання води, відварів чи чаю.

Оптимальним вважається винятково грудне вигодовування дитини протягом перших 4-5 місяців (вона отримує лише грудне молоко і ніякої чужорідної їжі, навіть води) так як при достатньому об’ємі лактації, раціональному харчуванні жінки, материнське молоко повністю забезпечує фізіологічні потреби дитини перших 5 місяців життя. Але, якщо грудного молока не вистачає, потреба догодовувати сумішами. Таке вигодовування називається змішаним. Однак, навіть невелика кількість материнського молока – набагато краще, ніж його повна відсутність. Тому зробіть усе можливе, щоб молоко у вас не зникло.

Лікарня доброзичлива до дитини.

У 1995 році Україна приєдналася до Міжнародного співробітництва з питань підтримки, охорони успішного та тривалого природного вигодовування немовлят.

Таке звання полого допоміжному закладу, в якому діти з перших хвилин після народження потрапляють в обійми мами і більше не розлучаються. Починають смоктати груди в першу годину після пологів і отримують тільки грудне молоко.

Ось 10 принципів успішного грудного вигодовування:

1. Мати зафіксовану в письмовому вигляді політику стосовно практики грудного вигодовування і регулярно доводити її до відома всього медико-санітарного персоналу.
2. Навчати весь медико-санітарний персонал необхідним навикам для здійснення цієї політики.
3. Інформувати всіх вагітних жінок про переваги і методи грудного вигодовування
4. Допомагати матерям починати грудне вигодовування протягом перших 30 хв після пологів
5. Показувати матерям, як годувати грудьми і як зберегти лактацію, навіть якщо вони повинні бути відокремлені від своїх дітей.
6. Не давати новонародженим ніякої іншої їжі або пиття, окрім грудного молока, за винятком випадків медичних показань
7. Практикувати цілодобове спільне розміщення матері та новонародженого в одній палаті.
8. Заохочувати грудне вигодовування за вимогою дитини
9. Не давати новонародженим, які знаходяться на грудному вигодовуванні ніяких інших засобів
10. Заохочувати створення груп підтримки грудного вигодовування і направляти матерів у ці групи після виписки із род дому.