

UNICEF UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

ЮНІСЕФ ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

ПЕДІАТРИЧНА ІНІЦІАТИВА

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

Вітаємо вас із народженням дитини! В цьому інформаційному матеріалі йдеться про основи грудного вигодовування, зокрема про те, як почати і як дізнатися, що ваша дитина отримує достатньо молока. Грудне вигодовування забезпечить вашій дитині найкращий старт у житті. Грудне молоко — найкраще харчування, воно сприяє нормальному розвитку та знижує ризик захворювань та інфекцій.

Після пологів

Якщо ви та дитина добре почуваетесь, важливо відразу після народження прикласти немовля до грудей так, щоб відбувся контакт «шкіра до шкіри». Для цього потрібно покласти дитину голою (лише у підгузку) вам на груди. Потім вас обох вкриють ковдрою. Такий контакт зігріє дитину, заспокоїть її дихання та серцебиття й захистить від інфекцій. Коли дитина лежить отак близько до шкіри, вона починає шукати ваші груди й годуватися. Перша година після народження — це особливий час, коли ви та ваша дитина знайомитеся одне з одним. Крім того, допомагаючи новонародженому почати годуватися якомога раніше, ви запускаєте процес створення молока у своєму організмі. Невелика кількість молозива — густої жовтуватої рідини, що виробляється в перші кілька днів після народження, — дуже

корисна для вашої дитини, оскільки молозиво містить концентровані поживні речовини й захищає дитину від інфекцій.

Перші дні

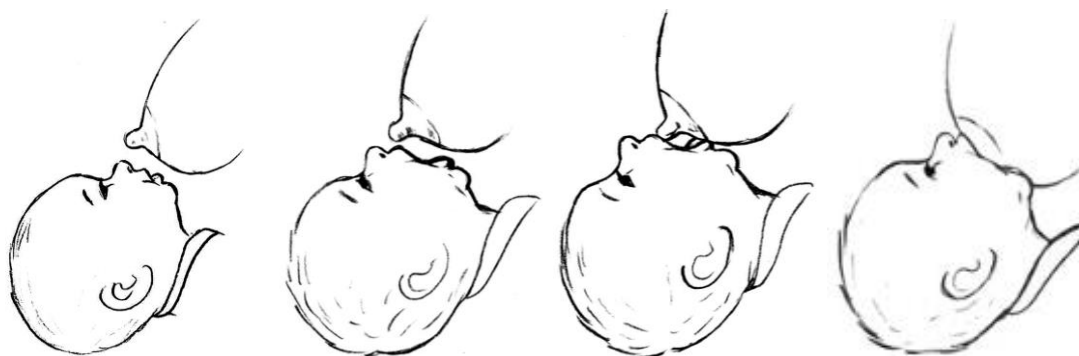
У перші дні та тижні після народження дитина може хотіти годуватися дуже часто. Це нормально, адже чим частіше ви годуєте дитину, тим більше молока у вас виробляється. Вам із дитиною може знадобитися деякий час, щоб навчитися годувати грудьми, тож краще практикуватися за будь-якої нагоди. Дитина має бути поруч, щоб ви могли помітити ознаки того, що вона голодна, як-от смоктання пальців, відкривання рота та висовування язика. Намагайтеся не чекати, поки дитина заплаче, щоб її погодували, тому що це ускладнить завдання вам обом.



Як тримати дитину під час годування?

Ось кілька порад, які допоможуть вам і вашій дитині почати грудне вигодовування:

- Прикладіть дитину до себе так, щоб її носик, животик та пальчики ніг були по одній лінії під грудьми й розверніть немовля до себе.
- Підтримуйте шию дитини, а не її голову, щоб вона могла відкинути голову назад, коли почне годуватися.
- Легенько потріть соском між верхньою губою та носом дитини, щоб спонукати її широко відкрити рот.
- Зачекайте, поки дитина відкриє рота, злегка висуне язик і відкине голову назад, потім обережно піднесіть її до грудей, дозволяючи соску прослизнути під верхньою губою немовляти до піднебіння.
- У вас може з'явитися тягнуче відчуття, втім воно необов'язково буде болісним, у будь-якому разі воно має зникнути протягом приблизно однієї хвилини. Якщо біль не припиняється, зверніться по допомогу.



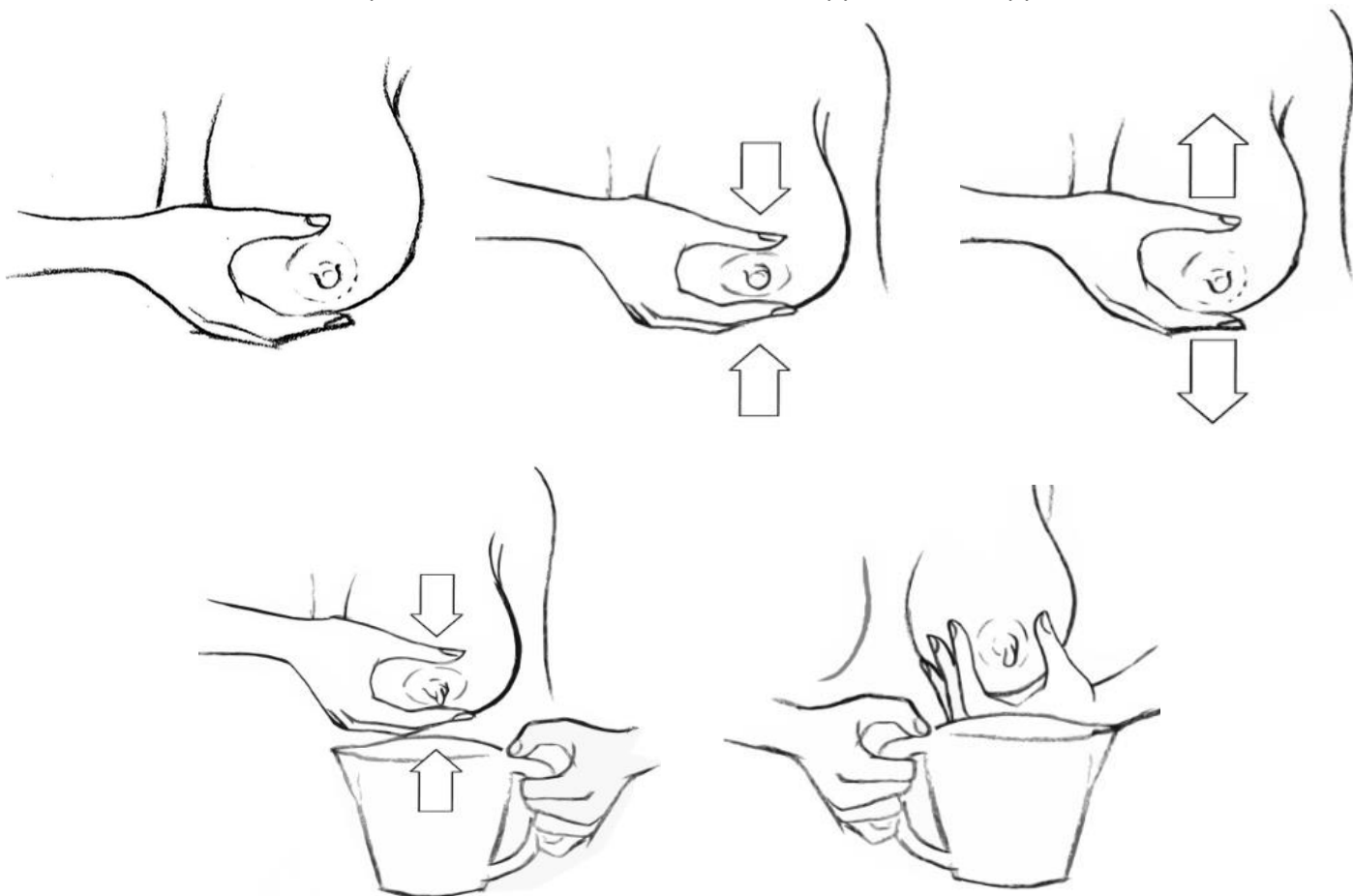
Ознаки того, що дитина отримує достатньо молока

- Дитина широко відкриває рот.
- Її щоки наповнені.
- Під час годування дитина виглядає спокійною.
- Ви можете чути, як дитина ковтає через кожні 2–3 смоктання.
- Після годування сосок має бути такої ж форми, без болісних відчуттів і видимих ушкоджень.
- Протягом доби у дитини багато мокрих підгузків (від 6 до 8 з 6-го дня життя).
- Впродовж доби у дитини щонайменше 2 випорожнення (зазвичай більше), а її кал змінюється з чорного та липкого (на 1–2-й день) на жовтий та рідкий (з 4-го дня). **Якщо дитина не може випорожнити кишечник протягом 24 годин, необхідно зв'язатися з акушеркою або медичним працівником.**

Зціджування молока

Вміння зціджувати молоко, щоб потім спонукати дитину до годівлі, стане в пригоді, особливо коли дитина трохи сонна або груди переповнені. Ось корисний відеоролик, в якому показано, як це робити: unicef.uk/handexpression

- Почніть з легкого погладження та масажу грудей, розслабтеся.
- Великим та вказівним пальцями зробіть знак, що нагадує літеру «С».
- Обережно відведіть великий і вказівний пальці назад від соска приблизно на 2–3 см.
- Стискайте цю область упродовж кількох секунд, потім відпустіть та повторіть.
- Молоко може потекти не одразу. Продовжуйте стискати та відпускати ту саму область, допоки потік не зменшиться.
- Під час зціджування продовжуйте виконувати кругові масажні рухи. Стискайте та відпускайте різні області.
- Великий і вказівний пальці мають бути розташовані паралельно один до одного, намагайтеся робити так, щоб вони не ковзали вгору та вниз по грудях.



Задоволення потреб дитини

Новонароджена дитина очікує від вас їжу, комфорт і підтримку, поки вона пізнає світ. Коли ви тримаєте дитину на руках, обіймаєте її, розмовляєте з нею та реагуєте на неї, це допомагає її організму виділяти гормони, що сприяють розвитку мозку та дозволяють немовляті почуватися в безпеці. Новонароджених дітей неможливо розпестити, реагуючи на їхні потреби, а дітей, які перебувають на грудному вигодовуванні, неможливо перегодувати, тож ви можете пропонувати груди як для заспокоєння, так і для їжі. Обійми та годування дитини також допомагають заспокоїтися й вам, дозволяють посидіти, відпочити та насолодитися контактом із малюком.



This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.org/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)