

**Природне вигодовування** – єдиний спосіб годування дитини, що чинить унікальну біологічну дію на її здоров'я.

**Материнське молоко** є ідеальним харчуванням для дітей першого року життя.

До питань організації природного вигодовування відносяться:

- режим годування,
- об'єм молока,
- техніка годування,
- тривалість годування,
- відлучення від грудей.

Особливості організації вигодовування безпосередньо залежать від вікових анатомо-фізіологічних особливостей дитини і їх можна розділити на три основних періоди.

#### **Періоди у грудному вигодовуванні:**

- ініціації (для здорової доношеної дитини – перших 7 днів);
- повного грудного вигодовування (з 8-10 дня до 5-6 місяців);
- комбінованого грудного вигодовування (з моменту введення прикорму і до відлучення від грудей).

В періоді ініціації іде пристосування пари «мати-дитина» до годування.

Малюк вчиться правильно захоплювати сосок, у нього збільшується сила смоктання, зростає об'єм шлунку.

У матері іде встановлення лактації, формуються основні рефлекси на годування, виробляється розуміння поведінки дитини.

У пологовому будинку з метою становлення достатньою за об'ємом і тривалості лактації здорова новонароджена дитина після неускладнених пологів повинна прикладатися до грудей матері у перші 30 хвилин після пологів.

Раннє прикладання дитини до грудей матері забезпечує швидке включення механізмів секреції молока та більш стійку подальшу лактацію. Смоктання дитини сприяє енергійному викиду окситоцину, чим зменшується небезпека крововтрати у матері, що в свою чергу сприяє вчасному скороченню матки.

Контакт матері і дитини заспокоїливо діє на матір, знімає стресовий гормональний фон, посилюється відчуття материнства, забезпечується отримання новонародженим материнської мікрофлори та факторів імунного захисту.

У цей період, для отримання дитиною молозива у максимально можливому об'ємі, частота прикладань до грудей не повинна регламентуватися!

З метою здійснення вільного вигодовування на вимогу здорової дитини, вона повинна перебувати в одному приміщенні з матір'ю. При вільному

вигодовуванні достатній об'єм лактації у матері формується швидше, ніж при вигодовуванні по годиннику.

Дача штучних сумішей, підсолодженої рідини чи води (за винятком зневоднення дитини) в цей період протипоказані.

Раннє прикладання до груді та «вільне вигодовування» в періоді ініціації є ключовими чинниками забезпечення повноцінної лактації і сприяють встановленню тісного психоемоційного контакту між матір'ю та дитиною.

Вільне вигодовування бажано зберігати і в перші дні після виписки, в домашніх умовах. Частота прикладання в перший тиждень може складати 12-20 разів на добу, тобто з проміжком 1-2 год.

Найбільшу складність у такій системі вигодовування представляє правильне розуміння матір'ю крику дитини. Його причинами можуть бути, крім голоду,

- біль,
- незручне положення,
- охолодження
- мокра пелюшка тощо.

У подальшому, до кінця перших 2-3-х тижнів, у дитини найчастіше виробляється свій режим годування від 6 до 8 разів на добу.

Тому, при переході до періоду повного грудного вигодовування слід дотримуватись встановлених годин, що має значення для формування біоритму роботи травних залоз й апетиту дитини, для утворення молока у матері, раціональної організації режиму її життя. Годування за режимом передбачає коливання у часі на 15-20 хвилин від запланованого, в залежності від харчової активності дитини.

Якщо дитина регулярно не пробуджується для годування о 24 годині, то його можна перенести на іншу годину ночі.

При фіксованому режимі годування дитина відрізняється спокійною поведінкою, хорошим глибоким сном, кращими темпами надбавки ваги. Тим часом у матері, як правило, встановлюється стабільне прибування достатньої кількості молока.

Слід пам'ятати, що для дитини тривалий (6 годин) сон є вкрай необхідним. Такий сон створює повноцінні умови для відпочинку нервової системи немовляти та формування монофазного типу з тривалим періодом глибокого сну. Саме під час такого сну найбільш інтенсивно йдуть анаболічні процеси в організмі і йде ріст дитини.

Годують дитину впродовж 15-20 (не більше 30) хвилин, ослаблених дітей – до 30 хвилин. Цього часу достатньо для насичення більшості дітей. Надто тривале годування погіршує травлення у шлунку, сприяє формуванню негативної звички «лінивого смок туна».

Оптимальним є роздільне годування грудьми – на одне годування одну грудь. Груди при годуванні чергують. При роздільному годуванні загальна продукція молока у жінки більша за об'ємом, більш стабільна через триваліший час наповнення груді і, крім того, завжди є можливість, при збільшеній потребі молока у дитини, трохи догодувати її з іншої груді.

Після годування слід потримати дитину у вертикальному положенні 5-10 хвилин до відригування повітря. «Аерофагія» – заковтування повітря при смоктанні, є фізіологічним явищем, оскільки дитина завдяки високому розташуванню надгортанника може одночасно смоктати молоко та в той же час дихати.

#### **Що робити, якщо молока не вистачає?**

Щоб зберегти лактацію і збільшити вироблення молока необхідно дотримуватися деяких правил:

- Частіше прикладати дитину до грудей, робити це правильно;
- Стежити, щоб малюк повністю видав молоко з одної груді;
- Не допаювати дитину без необхідності;
- Відмовитися від пустышки;
- Не відривати малюка від грудей;
- Не відмовлятися від нічних годувань;

Для хорошої лактації мама повинна:

- раціонально харчуватися,
- дотримуватися питного режиму,
- відпочивати;
- не панікувати, може бути нестача молока – це лактаційний криз, який пройде через 2-3 дні.

Якщо мама все одно відчуває, що маляті не вистачає молока – він неспокійний, сечовипускань менше норми, то необхідно повідомити про це педіатра. При недостатньому наборі ваги лікар може призначити докорм сумішшю. Але відмовлятися від грудного вигодовування не варто, тому докорм – може стати тимчасовим заходом.

#### **ПАМ'ЯТАЙТЕ!**

**Годування грудьми — природний, продуманий до дрібниць природою процес, корисний і мамі, і малюкові.**

**Не позбавляйте себе і дитину здоров'я.**

**Насолодіться цим швидкоплинним періодом,  
коли ви з нею — одне ціле!**



# Годуйте грудьми!