



## ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я

### МІФИ І ПРАВДА ПРО ГОДУВАННЯ ГРУДЬМИ

Найбільша складність для жінки при годуванні грудьми - це дезінформація і міфи.

#### Міфи про можливість годувати грудьми

- Жінка з маленькими грудьми / плоскими сосками не зможе годувати грудьми.
- У багатьох жінок організм виробляє недостатньо молока (немолочні жінки).
- Немає (або недостатньо) молозива в перші 3 або 4 дні після пологів, до приходу молока треба догодовувати сумішшю.
- Через негативну екологічну ситуацію в світі жінки не можуть повноцінно годувати грудьми.

#### НАСПРАВДІ:

Форма і розмір грудей не впливають на процес лактації. Будь-яка жінка створена для народження і годування дітей.

Оцінити якість і кількість лактації неможливо «на око». Висновки можна робити, дивлячись на дитину: якщо малюк здоровий, веселий, вивчає світ, набирає вагу, йому вистачає молока. З першої години життя і в перші дні після народження дитина, прикладаючись до грудей, отримує молозиво. Молозиво - це потужний захист від хвороб. Воно унікальне за складом і дає найбільшу користь для здоров'я дитини. У ньому багато антитіл для захисту дитини від захворювань.

Якщо дитина кожну годину висмоктує 1.5 - 2 мл молозива, вона сита.

Калорійність молозива - 1500ккал в літрі.

Не потрібно давати дитині в ці дні суміш або воду:

молозива має бути мало, маленький обсяг дає час адаптуватися незрілим ниркам новонародженого і травній системі.

Молоко екологічно чисте: ми годуємо рідиною організму, яка схожа на білок крові.

#### Міфи про догляд за грудьми

- Необхідно готувати молочні залози до грудного вигодовування, щоб не було тріщин, загартовувати соски.
- Обов'язково мити груди перед годуванням.

#### НАСПРАВДІ:

Достатньо дотримуватися звичайної гігієни. І обов'язково мити руки перед годуванням. Немає необхідності перед годуванням мити груди. Щоб не з'являлися тріщини, потрібно дотриматися найважливішої умови - правильного прикладання дитини до грудей.

#### Міфи про тріщини на сосках

- Нормально, якщо перший час мамі боляче годувати.
- У всіх жінок спочатку утворюються тріщини.
- Щоб не було тріщин, дозволяти смоктати не більше 15 хвилин.
- При появі тріщини на соску:

- обробляти соски зеленкою;
- використовувати накладки;
- годувати з пляшки сумішшю, поки мама лікує тріщини.

### **НАСПРАВДІ:**

Якщо правильно прикладати дитину до грудей, не буде ані тріщин, ані болю.

Якщо з'явилися тріщини, потрібно відкоригувати техніку прикладання.

Ні в якому разі не обробляти тріщини на сосках препаратами, що містять спирт, тріщини будуть збільшуватися.

Молозиво, молоко і слина дитини мають ранозагоювальні властивості.

### **Міфи про зцідження**

- Потрібно зціджуватися, щоб не пропало молоко.
- Потрібно зціджуватися після кожного годування до останньої краплі, щоб не було застою молока.
- Зцідження - хороший спосіб дізнатися, скільки у матері молока.

### **НАСПРАВДІ:**

Якщо після годування немає хворобливості, ущільнення, почуття розпирання, груди м'які, зціджуватися не потрібно.

За кількістю зціженого молока не можна визначити, скільки з'їв малюк.

### **Міфи про частоту і тривалість годувань**

- Мати повинна робити проміжки між годуваннями, щоб груди встигали наповнитися.
- Дитина висмоктує все, що йому потрібно, в перші 15-20 хвилин, далі – пустощі.
- Годувати потрібно за режимом, щоб шлунок дитини відпочивав.
- Часто просить груди, значить голодний.
- Вночі шлунок дитини повинен відпочивати.
- Перерва між годуваннями повинна бути хоча б 2,5-3 години, щоб рання і пізня порції не перемішувалася, інакше будуть кольки або буде боліти живіт.
- Не будіть сплячу дитину.
- Часті годування призводять до ожиріння дитини в майбутньому.
- Годування на вимогу - це кошмар! Неможливо цілодобово сидіти і годувати дитину.
- Мати не повинна бути пустошкою для дитини.

### **НАСПРАВДІ:**

Годувати грудьми стільки, скільки потрібно дитині, без режиму.

- ✓ Діти здатні самостійно регулювати, скільки грудного молока їм потрібно для задоволення потреб в поживних речовинах і спраги.
- ✓ Чим частіше дитина смоче материнські груди, тим більше молока виробляється.
- ✓ Потрібно прикладати дитину до грудей на вимогу, тобто на будь-яке його занепокоєння.
- ✓ Тривалість смоктання також визначає дитина. Це дозволить йому їсти до насичення.
- ✓ Бажання дитини часто смоктати груди, заспокоюватися під грудьми, спати не відпускаючи груди – норма.
- ✓ У стресових ситуаціях діти намагаються частіше смоктати груди, це дозволяє їм почуватися в безпеці.
- ✓ Якщо дитина турбується або плаче - прикладіть її до грудей. Часті годування сприяють виробленню необхідної кількості грудного молока.

## **Міфи про використання пустышки / пляшечки**

- Пустушка є невід'ємним атрибутом догляду за дитиною.
- Мамині груди - не пустышка.
- Заспокоюватися і засипати дитина повинна з пустышкою.
- Дитина вимагає пустышку.
- Шкоди від її використання немає.
- Дитина ніколи не переплутає смоктання грудей і пустышки.
- Важливо залучати до годування дитини інших членів сім'ї (пляшкою), щоб вони теж могли розвинути близькість з дитиною.
- Годувати з пляшечки легше, ніж грудьми.

### **НАСПРАВДІ:**

Пляшечки і соски можуть нашкодити.

- ✓ Не потрібно користуватися пляшками і сосками, тому що через них дитина рідше і гірше смокче груди, і у матері виробляється менше молока
- ✓ У складних життєвих обставинах пляшечку або соску важко якісно помити, і це може призводити до діареї або захворювання іншими інфекціями
- ✓ Якщо дитина турбується або плаче - прикладіть її до грудей. Часті годування сприяють виробленню необхідної кількості грудного молока.

## **Міфи про необхідність води для немовлят до 6-ти місяців.**

- Молоко - це їжа, дитині треба давати пити воду.
- Молоко солодке, після нього треба давати воду, запити.
- У жарку пору поїти дитину водою.
- Якщо западає тім'ячко - давати воду.

### **НАСПРАВДІ:**

Грудне молоко втамовує спрагу. У ньому міститься достатньо рідини для дитини. Тому в перші 6 місяців йому не потрібні вода, соки або чай - навіть в жарку або холодну погоду. Якщо дитина отримує інші напої, вона буде пити менше грудного молока, а також може захворіти.

## **Міфи про поганий набір ваги / нестачі молока**

- Нестача молока буває від стресу, втоми і / або нестачі їжі або пиття.
- Матері необхідно пити молоко, щоб виробляти молоко.
- Потрібно пити більше рідини, щоб збільшити кількість молока.
- Контрольні зважування - спосіб дізнатися, скільки молока з'їла дитина.
- Мої груди м'які - в них немає молока.

### **НАСПРАВДІ:**

Дослідження показали, що навіть тривале перебування жінки в стані стресу не впливає на якість і кількість грудного молока.

Грудне молоко виробляється не з молока. Воно виробляється навіть у жінок, які не вживають жодних молочних продуктів.

Людині фізіологічно потрібно 30 мл на кг ваги на добу. А мамі, що годує - 50-60 мл на 1 кг її ваги. Не кожна жінка в змозі випити стільки рідини. Вона повинна пити рідину, виходячи з своїх потреб, скільки хоче, це не впливає на процес вироблення молока.

## **Міфи про якість грудного молока**

- Якщо дитина погано додає вагу, причиною є погана якість молока у матері (нежирне молоко).
- Немає сенсу годувати дитину після року, оскільки якість молока починає погіршуватися після 6/12 місяців.
- Якщо мати приймає ліки, вона не повинна годувати грудьми, ліки потрапляють в молоко, можуть нашкодити дитині.
- Якщо у дитини діарея або блювота, матері слід припинити годування грудьми.
- Якщо у матері інфекція, вона повинна припинити годувати грудьми.
- Дитині не вистачає поживних речовин з молока, тому з 4 місяців потрібен прикорм.
- У деяких дітей буває алергія на молоко матері.
- Під час місячних молоко стає гірким і дитина може відмовитися від грудей.

## **НАСПРАВДІ:**

Завжди і у кожної жінки молоко якісне і має необхідний для вигодовування дитини унікальний склад, забезпечує дитину всім необхідним в перші шість місяців. Нічого, крім материнського молока, дитині не потрібно

Воно захищає дитину від різних захворювань

У молоці вистачає води, дитина не потребує додаткового пиття

Є необхідні мікроелементи, вітаміни.

## **Міфи про харчування жінки, що годує грудьми**

- Жінці треба дотримуватися спеціальної дієти для годуючих мам, щоб не нашкодити дитині.
- Годуючи грудьми, жінки поправляються.
- Під час приходу молока треба обмежити питний режим до 1 л на добу.

## **НАСПРАВДІ:**

Харчування мами, що годує, має бути різноманітним і повноцінним. Якщо жінка знає, що в родині є якісь особливості по відношенню до продуктів, наприклад, алергії, непереносимість, потрібно цих продуктів уникати. Крім цього, ніяких особливих обмежень немає.

Жінка, яка годує грудьми, досить швидко позбавляється від зайвої ваги.

Обмеження прийому рідини не сприяє відділенню молока з грудей, а призводить до затримки рідини в організмі, що викликає набряки, відчуття спраги та інші незручності. При цьому ситуація за умов обмеження питного режиму тільки посилюється, набряк і дискомфорт зростають.

## **Міфи про зовнішність матері під час годування грудьми**

- При годуванні грудьми жінки поправляються.
- Під час годування грудьми випадає волосся, зуби і псується зовнішній вигляд.
- Після закінчення годування грудьми жінка гладшає.
- Годування грудьми пов'язує жінку.
- Від довгого годування грудьми форма грудей псується.
- Годувальниці не можна займатися спортом - пропаде молоко.
- Поки годуєш грудьми, неможливо схуднути і повернутися в початкову форму.

## **НАСПРАВДІ:**

Вагітність, пологи і годування - нормальні фізіологічні процеси. Якщо жінці природою призначено народжувати, все, що відбувається з нею, є нормою. Не можна говорити, що

проблеми в зовнішності виникають через годування. Жінка повинна стежити за собою в будь-якому випадку.

Відомо, що під час годування грудьми жінка розквітає.

Якщо розглядати годування як нормальний фізіологічний процес, тоді жінка просто продовжує вести нормальний спосіб життя. І все, що можна було раніше, можна і в цей період: фізичні навантаження, похід в сауну і т.п.

### **Міф: Молоко може закінчитися через стрес**

#### **НАСПРАВДІ:**

Переживання і травми не призводять до припинення вироблення молока і не діють на нього так негативно, як прийнято вважати. Стрес може тимчасово вплинути на виділення молока. Це «лікується» частим прикладанням дитини до грудей. Саме воно сприяє виділенню молока і виробленню гормонів, які заспокоюють і маму, і дитину.

Причини ж того, чому діти стають метушливими або нервують, можуть бути різними. Якщо це дуже турбує маму, потрібно продовжувати годувати грудьми і звернутися за медичною допомогою.

### **Міф: Мама, яка харчується погано, не може годувати груддю**

#### **НАСПРАВДІ:**

Мама, яка недоїдає, може годувати грудьми!

Жінки продовжують виробляти молоко, витрачаючи корисні речовини з резервів свого організму. Тому навіть у критичній ситуації якість і кількість молока не постраждають. Додаткова їжа і рідина необхідні для поповнення резервів матері.

### **Міф: При виникненні застою молока або маститу потрібно відмінити грудне вигодовування**

#### **НАСПРАВДІ:**

Застій молока проявляється у вигляді хворобливої ущільненої ділянки в якійсь частині молочної залози. Іноді він може бути почервонілим

Якщо піднімається температура і / або біль посилюється, необхідно звернутися до лікаря, тому що застій молока може переходити в мастит

Мастит лікується антибіотиками. Важливо використовувати антибіотики, сумісні з грудним вигодовуванням, і продовжувати годувати грудьми. Потрібно звернутися до медпрацівника.

### **Міф: Годування грудьми і вихід на роботу не сумісні**

#### **НАСПРАВДІ:**

Жінка може продовжувати годувати дитину своїм молоком навіть при виході на роботу

На роботі зціджувати, а коли вдома - годувати за вимогою

Годувати грудьми можна до 2 років і довше !

Материнське молоко - джерело поживних речовин, важливих для здорового росту і розвитку дітей і в більш старшому віці.