

ГРУДНЕ МОЛОКО є єдиною їжею, якої потребує дитина протягом перших шести місяців життя. Немає ніякої необхідності давати іншу їжу, напої або воду. Це унікальний, індивідуальний, незамінний і єдиний продукт харчування новонародженої дитини.

ГРУДНЕ МОЛОКО - це жива субстанція, створена тільки для однієї конкретної дитини, яка постійно змінюється залежно від її потреб. Грудне молоко не можна замінити ніяким іншим продуктом.

ДІТИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ГРУДНОМУ ВИГОДОВУВАННІ, МЕНШ ВРАЗЛИВІ ДО:



- хвороб дихальних шляхів;
- інфекцій вуха;
- інфекцій сечовивідних шляхів;
- ранніх проявів діабету;
- ранніх проявів алергій;
- астми і задухи;
- синдрому раптової дитячої смерті;
- хвороби Крона;
- деяких видів дитячих онкологічних захворювань, наприклад, лейкемії та лімфоми.

У ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ГРУДНОМУ ВИГОДОВУВАННІ:

- спостерігається краща реакція на вакцинацію;
- спостерігається більш якісний когнітивний і ментальний розвиток;
- спостерігається менше випадків карієсу й аномалій зубної оклюзії;
- краща гострота зору.

ЖІНКИ, ЯКІ ГОДУЮТЬ ДІТЕЙ ГРУДЬМИ, МЕНШ ВРАЗЛИВІ ДО:

- анемії;
- раку грудей;
- раку яєчників;
- розрідження кісткової тканини в старшому віці (остеопорозу);
- вагітності протягом виключно грудного вигодовування.

Дитина віком до шести місяців повинна отримувати тільки грудне молоко, немає фізіологічної потреби у введенні в її раціон додаткової рідини у вигляді води, чаїв (чорного, зеленого або трав'яного), соків, відварів тощо.

Грудне вигодовування необхідно почати впродовж першої години після пологів. Молозиво, яке виробляється у матері в перші кілька днів після пологів, має потужні захисні властивості, і його склад ідеально підходить до потреб новонародженої дитини.

Дитину необхідно годувати, як тільки вона виявляє ознаки голоду, удень і вночі, не обмежуючи час смоктання. Це називається годуванням на вимогу.

Діти на грудному вигодовуванні рідше хворіють на інфекційні та алергійні хвороби, мають менший ризик розвитку отиту, діареї, синдрому раптової смерті, а у старшому віці - бронхіальної астми, ожиріння, мають кращі показники розумового розвитку.

Грудне молоко містить близько 90 % води, що повністю задовольняє потреби дитини в рідині. Введення додаткової рідини підвищує ризик гострих кишкових інфекцій, зменшує потребу у грудному молоці та тривалість грудного вигодовування.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА УСПІШНОГО ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ:

- ❖ прикладання дитини до грудей матері протягом першої години життя;
- ❖ цілодобове спільне перебування матері з дитиною;
- ❖ правильне прикладання дитини до грудей матері;
- ❖ грудне вигодовування за вимогою дитини, в тому числі вночі;
- ❖ не давати дитині до шести місяців ніяких інших продуктів і рідини, за виключенням випадків, зумовлених медичними показаннями;
- ❖ не використовувати соски, пустушки;
- ❖ виключно грудне вигодовування до шести місяців;
- ❖ обов'язкове введення адекватного прикорму з 6 місяців;
- ❖ продовження грудного вигодовування до двох років.

Дітям не потрібно давати пустушку, соску, або напувати з пляшечки. Механізм смоктання соски і грудей різний, і дитині потім важко буде смоктати груди. Доведено, що використання сосок або пляшечок призводить до зменшення кількості молока у матері.

Використання сосок-пустушок не тільки зашкоджує успішному грудному вигодовуванню, воно також несе небезпеку для дитини.

Кожна жінка, яка виносила і народила дитину, може успішно вигодувати її своїм грудним молоком. Виключення з цього є унікальними випадками.

Визначним в успішному грудному вигодовуванні є правильне прикладання дитини до грудей, оскільки неправильне прикладання призводить до больових відчуттів і тріщин на сосках, зменшення кількості молока, і, як результат, відмови дитини від грудей.

ОЗНАКИ ПРАВИЛЬНОГО ПРИКЛАДАННЯ ДИТИНИ ДО ГРУДЕЙ МАТЕРІ:

- ☐ голова і тіло дитини знаходяться в одній площині;
- ☐ тіло дитини притиснуте до матері обличчям до грудей, ніс знаходиться напроти соска;
- ☐ мати підтримує усе тіло дитини знизу, а не тільки його голову та плечі;
- ☐ мати підтримує груди знизу пальцями, при цьому вказівний палець знаходиться знизу, а великий палець — зверху (пальці не повинні бути близько від соска);
- ☐ спочатку мати повинна доторкнутись соском до губ дитини і почекати, коли дитина широко відкриє рот, а потім швидко наблизити дитину до грудей, направивши її нижню губу нижче соска так, щоб дитина захватила нижню частину ареоли;
- ☐ положення матері повинно бути зручним для неї.



Ознаки ефективного смоктання: у дитини спостерігається повільне, глибоке смоктання з невеликими перервами.

Однією із найбільш розповсюджених причин введення в раціон дитини молочних сумішей та припинення виключно грудного вигодовування є стурбованість матері недостатньою, на її думку, кількістю грудного молока.

ДОСТОВІРНІ ОЗНАКИ НЕДОСТАТНЬОГО ОТРИМАННЯ ДИТИНОЮ ГРУДНОГО МОЛОКА:

- ▣ прибавка у масі менше 500 г на місяць;
- ▣ сечовиділення дитини менше 6 разів на день, сеча жовта концентрована з різким запахом.

Плач не є ознакою того, що дитині не вистачає молока або потрібна інша їжа або вода. Якщо вона добре набирає вагу, причину плачу слід шукати в іншому.

Матері, які побоюються, що їм, нібито, не вистачить молока, часто дають своїм дітям іншу їжу або рідину. Але це призводить лише до того, що кількість молока у матері знижується. Тому що дитина, яка вже наситилася іншими продуктами, висмоктує менше, і відповідно кількість молока у матері також зменшується.

У період вигодовування грудьми у матері можливе виникнення лактаційних кризів. Це тимчасове зменшення кількості молока без видимих причин, яке продовжується в середньому 3-4 дні і має зворотній характер. Необхідно інформувати матір про можливість виникнення таких кризів. В цей період матері необхідні психоемоційна підтримка та відпочинок.

У разі захворювання матері на гострі респіраторні хвороби, годування грудьми необхідно продовжувати.

Дуже поширена помилкова думка, що успішність грудного вигодовування залежить від кількості їжі, яку споживає мати. Повноцінне харчування матері, яка годує, дуже важливе. Вона повинна одержувати з їжею досить вітамінів і мікроелементів, які містяться в звичайних продуктах. Але їй зовсім не потрібно споживати екзотичні продукти або їсти і пити за двох, оскільки ті "накопичення", які зробив організм під час вагітності, власне і призначаються для забезпечення успішного грудного вигодовування. Навіть якщо харчування матері досить скромне, вона може успішно вигодувати дитину. Якщо жінка не годує грудьми, жирові накопичення так і залишаться не використаними. Саме з цієї причини жінки, які годують грудьми, швидше відновлюють форми тіла.

Ніяка молочна суміш не може замінити материнське молоко, щоб не було написано на її упаковці!



Батькам необхідно розуміти, що які б привабливі рекламні повідомлення не були написані в буклетах для матерів або на упаковці дитячої суміші - це всього лише сухе коров'яче молоко з додаванням олій, вітамінів, мікроелементів і біологічних добавок, що не робить їх анітрохи "наближеними" або "подібними" до грудного молока. Будь-які порівняння сумішей з материнським молоком або ствердження, що вони "сприяють розвитку або зміцнюють імунітет" є неетичними, неправдивими і спрямованими лише на збільшення збуту продукту та одержання прибутків. У багатьох країнах світу такі маркетингові прийоми оголошені поза законом.

При цьому дуже важливо пам'ятати, що сухі молочні суміші не є стерильним продуктом і можуть містити шкідливі бактерії, які при порушенні умов зберігання або готування суміші швидко розмножуються і можуть викликати серйозні захворювання або навіть призвести до смерті дитини.

**БАЖАЄМО МІЦНОГО ЗДОРОВ'Я
ВАМ І ВАШОМУ МАЛЮКОВІ!**

Відповідальна за випуск: Людмила Зубко, зав. відділу ВОЦЗ

ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я

ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ



МОЛОКО МАТЕРІ – НАЙКРАЩА ЇЖА ДЛЯ МАЛЮКА