

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я КМДА



КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я



ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

Чому це так важливо?

Грудне молоко — ідеальна їжа для Вашого малюка — натуральна, стерильна, тепла. Ця їжа:

- легко засвоюється і повноцінно використовується організмом дитини;
- захищає немовля від різноманітних інфекцій, алергічних реакцій і захворювань, сприяє формуванню власної системи імунітету;
- забезпечує ріст і розвиток малюка, є “прискорювачем” дозрівання всіх систем дитини (особливо тих дітей, які народилися передчасно) завдяки наявності в жіночому молоці комплексу біологічно активних речовин (гормони, ферменти, ростові, імунні фактори тощо);
- забезпечує Вам емоційний контакт із малюком, основу правильної психологічної поведінки дитини в сім’ї та колективі. Сприяє інтелектуальному та пізнавальному розвитку.

Окрім того, діти, яких мати вигодувала грудьми, значно рідше хворіють на алергічні захворювання (в т.ч. ексудативний діатез), хвороби органів дихання та шлунково-кишкового тракту (в т.ч. панкреатит, холецистит), інфекційні кишкові захворювання та цукровий діабет, мають зайву вагу тіла.

Грудне вигодовування — єдиний природний спосіб годування дитини, який має унікальний біологічний та психологічний вплив на здоров’я та розвиток малюка. Протягом перших 5-6 місяців грудне вигодовування повністю забезпечує дитину харчовими і біологічно активними речовинами.

Вигодовування своїх дітей грудьми — національна традиція в Україні. Вітчизняна школа педіатрів традиційно розглядала грудне вигодовування як єдиний фізіологічний вид вигодовування, який забезпечує повноцінний розвиток і здоров’я дитячого організму. Жодна, навіть найкраща молочна суміш для годування немовлят, не є абсолютно повноцінним заміником грудного молока. Між дитиною і матір’ю не повинна стояти пляшечка з молочною сумішшю і соскою.

Чи потрібно Вам готуватися до вигодовування грудьми?

Так, але це зовсім нескладно і не потребує якихось надмірних зусиль від вагітної жінки. По-перше, треба бути глибоко впевненою в необхідності природного вигодовування для майбутньої дитини, мати бажання обов’язково годувати її грудьми, а також отримувати підтримку з боку рідних, чоловіка та медичного персоналу. Звичайно, починати готуватися до цього потрібно із своєчасного нагляду в жіночій консультації і

ретельного обстеження під час вагітності. Зверніть увагу на регулярний контроль за масою тіла, активізацію гімнастичних вправ для грудних м'язів, носінні бюстгальтера з простої щільної тканини, достатнього за об'ємом для того, щоб не здавлювати молочну залозу, дуже непогано загартовуватися. Але, безумовно, для успішного грудного вигодовування набагато важливішою є психологічна підготовка та отримання необхідних знань. Вже під час вагітності майбутній мамі потрібно отримати інформацію, як відбувається вироблення і виділення молока, навчитися правильному прикладанню дитини до грудей, методам зціджування грудного молока.

Як побудована молочна залоза?

Як відбувається вироблення та виділення молока?

Молочна залоза складається із залозистої, опірної та жирової тканин. Розмір грудей та форма соска не впливають на процес і якість грудного вигодовування. Жінки як з маленькими, так і з великими грудьми можуть чудово годувати своє маля молоком. У залозах виробляється молоко, яке через протоки рухається до соска. Не доходючи до соска, протоки розширюються і утворюють молочні синуси, в яких тимчасово збирається молоко. Молочні синуси розташовані під так званою ареолою — темним кружечком навколо соска. Придивіться добре — на поверхні ареоли помітні маленькі пухирці. Це залози, які виробляють рідину, що пом'якшує та дезінфікує шкіру соска та ареоли. В ділянці соска, а особливо ареоли, є багато дуже чутливих нервових закінчень, подразнення яких під час смоктання “запускають” і підтримують лактаційні рефлексі — молокоутворення, тобто пролактиновий, і виведення молока, або окситоциновий. Таким чином лактація (виділення молока молочною залозою) складається з двох фаз: продукції та виведення молока.

Про молозиво і грудне молоко

Склад жіночого молока — непостійний. Протягом перших двох-трьох днів після пологів із грудей жінки виділяється молозиво, потім перехідне молоко, а через два тижні — зріле молоко. Кількість молозива невелика, в середньому 30 мл на добу, але енергетична цінність його така висока, що повністю задовольняє харчові потреби новонародженого. Та молозиво не тільки надзвичайно корисний продукт харчування для немовляти. За рахунок високого вмісту в ньому різноманітних біологічно

активних та захисних чинників, воно забезпечує надійне пристосування новонародженої дитини до умов нового позаутробного існування та захист від цілої низки інфекцій. Склад грудного молока може змінюватися і протягом доби, і навіть під час одного й того ж годування немовляти: перші порції молока “переднього, або раннього” містять більше білків та мінеральних речовин, останні порції “заднього, або пізнього” — більше жирів. Обидві порції мають важливе значення для годування дитини. Та головне — мамине молоко індивідуально відповідає потребам кожної дитини. Будьте впевнені: Ви можете годувати!

Від чого залежить тривала і стійка лактація, успіх грудного вигодовування в цілому?

Практично кожна жінка спроможна годувати свою дитину грудьми тривалий час. Та для цього треба виконувати певні умови.

Головними з них є:

- раннє, тобто в перші 30-60 хвилин після пологів прикладання новонародженого до грудей матері;
- часте, активне смоктання, яке визначається не якимось розкладом, а тільки індивідуальною вимогою дитини та ступенем її ситості;
- правильна техніка годування, яка забезпечує ефективне смоктання (добре випорожнення молочної залози, отримання молока дитиною);
- позитивний емоційний стан жінки, яка годує грудьми.

Що таке раннє прикладання до грудей? Чому воно таке важливе?

Перше прикладання малюка до грудей потрібно проводити в пологовому залі в перші 30 хвилин після народження дитини. Спочатку дитина голенькою викладається на живіт матері. Після первинної обробки пуповини дитя повертають до матері й кладуть на верхню частину живота. Новонародженого, який лежить на животу, прикритого стерильною пелюшкою, матір повинна підтримувати рукою. Якщо в пологовому залі прохолодно, дитину разом із матір'ю накривають простиралом та ковдрою.

Через 20-60 хвилин після пологів більшість новонароджених спроможні знайти і захопити сосок та ареолу материнської груді без допомоги. Можна допомогти дитині, стимулюючи пошукові рухи губ і голови легким прогладжуванням шкіри біля ротика.

Раннє прикладання малюка до грудей сприяє —

У матері:

- швидкому становленню механізмів вироблення та виведення молока;
- швидкому скороченню розмірів матки за рахунок стимуляції виділення гормону окситоцину;
- припиненню маткової кровотечі;
- зменшенню вираженості післяпологового стресу;
- становленню міцного психологічного зв'язку “мама-дитина”.

У дитини:

- закріпленню пошукового та смоктального рефлексів;
- заселенню шкірних покривів, слизової оболонки ротової порожнини, травного каналу бактеріями від матері, проти яких у грудному молоці є вироблені антитіла;
- отриманню з першим ковтком молозива не лише повноцінної їжі, але й концентрату захисних чинників проти кишкових та інших інфекційних захворювань;
- становленню міцного психологічного зв'язку “дитина-мама”.

Найкраще, коли Ви з малюком разом!

Часте, активне смоктання дитини за її вимогою можливо здійснити лише тоді, коли вона зразу після пологів знаходиться поруч із вами в одній палаті. Мова йде про режим спільного перебування матері й дитини, який активно впроваджується у пологових будинках міста Києва. При такому режимі Ви матимете можливість годувати свою дитину виключно грудним молозивом і молоком. Це є надзвичайно важливим і для здоров'я дитини, і для становлення лактації в матері.

Частота прикладання дитини до грудей у таких випадках може досягати 10-12 разів на добу. При збільшенні кількості молока частота годувань зменшуватиметься до 7-9. Особливо важливі в підтримці лактації нічні прикладання до грудей.

При правильній техніці годування її тривалість не повинна обмежуватися. Після активного смоктання груді та її спорожнення дитині потрібно запропонувати іншу грудь. Наступне годування треба починати вже з цієї груді. Але майте на увазі, що використання двох молочних залоз на одне годування може привести до того, що дитина не отримає “заднього” найбільш енергетично цінного молока. Тому в жодному разі не можна швидко міняти груди під час годування. Як правило, на 6-14

добу при такому режимі годування відбувається становлення достатньої лактації, тривалість смоктання дитини становить у середньому 20-30 хвилин і відповідає потреба годувати з 2-х грудей. Молока у матері достатньо для годування навіть двох дітей одночасно.

Сьогодні добре відомо, що годування дитини за жорстким розкладом, із нічною перервою, застосування пляшечки із соскою при догодовуванні сумішами в період становлення лактації, тобто в перші дні після пологів, призводить до зменшення вироблення молока і ранньої втрати лактації взагалі.

Система спільного перебування матері та дитини є надзвичайно важливою тому, що сприяє значному зменшенню можливості розвитку інфекцій у дитини та матері, а також попередженню таких ускладнень, як загрубіння молочних залоз, застій молока, закупорювання молочних проток і запалення грудних залоз (мастит).

Пам'ятайте, що грудне вигодовування сприяє:

- попередженню післяпологових ускладнень (попередження кровотеч та запальних процесів);
- профілактиці пухлин грудей та статевої сфери жінки;
- при раціональному харчуванні матері швидкому зменшенню ваги жінки після вагітності;
- забезпечує тісний психоемоційний зв'язок між матір'ю та дитиною;
- у перші 6 місяців частково запобігає виникненню нової вагітності при виключно грудному вигодовуванні.

Окрім того, грудне молоко завжди "під рукою". Воно має необхідну температуру і все, що потрібно дитині. Воно **безкоштовне**.

Деякі жінки хочуть відпочити після пологів і навіть, перебуваючи у відділенні спільного перебування, вимагають, щоб дитину забрали від них у дитячу палату. Але ж, любі мами, Ви так довго, цілих 9 місяців чекали Ваше маля, воно було частиною Вас весь цей час і після народження також потребує подальшого тісного зв'язку з Вами! Тільки Ви можете подарувати дитині любов і ніжність, тепло і турботу, єдину найкращу їжу — грудне молоко, та захистити від інфекцій. Тому наберіться, будь ласка, сил і терпіння. Це повернеться до Вас здоров'ям і щастям Вашої дитини.

І ще одне. За декілька днів перебування разом із дитиною у відділенні Ви навчитеся навичкам догляду за нею і після виписки додому Вам значно легше буде долати труднощі, пов'язані з материнськими обов'язками.

Зрозуміло, спільне перебування матері з дитиною зовсім не означає, що жінка залишається сам на сам із новонародженим, не отримуючи допомоги і порад медиків. Тільки при добре підготовленому, уважному медичному персоналі реалізуються всі переваги режиму спільного перебування матері та дитини.

Як правильно годувати грудьми?

Одним із вирішальних чинників успіху лактації є також і забезпечення відповідного положення дитини біля грудей та правильної техніки грудного вигодовування. Наслідками неправильного годування грудьми може бути:

- утворення тріщин сосків, біль під час годування, поява страху щодо виникнення відчуття болю, гальмування рефлексу виведення молока;
- неефективне смоктання дитини, а отже її незадоволення, зниження маси тіла;
- застоювання молока та зменшення його вироблення як наслідок недостатнього спорожнення грудей;
- розвиток недостатнього продукування молока, так званої “гіпогалакції”;
- засмоктування значної кількості повітря (аерофагія), яке заповнює шлунок і розтягує його до болю, веде до зригування молока;
- тріщини соска і застій молока, що в подальшому призводить до маститу.

Щоб годування було приємним і легким, треба зайняти зручне положення (лежачи або сидячи з опорою для спини), Ви маєте бути розслабленою і добре бачити обличчя дитини. Дитина також повинна мати можливість вивчати Ваше обличчя, особливо очі.

Пам'ятайте, якщо немовля туго сповите, правильне прикладання до грудей неможливе. Дитина повинна вільно рухатися під час смоктання, проявляти свої емоції, реакції. Вільне сповивання без обмеження рухів сприяє правильному розвитку кістково-м'язової системи, суглобів, формує потребу дитини в грудному молоці для відновлення енергії.

В якому б положенні Ви не годували (сидячи або лежачи) потрібно дотримуватися таких основних правил:

- голова і тулуб маляти мають знаходитися на одній лінії;
- обличчя дитини повинно бути повернутим до Вашої груді, носик знаходиться навпроти соска;
- тільки малюка треба близько пригорнути до Вашого тіла (живіт до живота);

- притримуйте однією рукою все тільце дитини знизу (якщо вона новонароджена);
- після годування дитину бажано потримати “стовпчиком”, або покласти на бік, щоб вона відригнула повітря.

Ознаки правильного прикладання дитини до грудей:

- підборіддям дитя торкається Вашої груді;
- ротик малюка широко розкритий;
- нижня губа вивернута;
- щічки округлені;
- більшу частину ареоли не видно (в основному нижню її частину);
- Ви не відчуваєте болю навіть при тривалому смоктанні;
- чути як дитина ковтає молоко.

Ознаки неправильного годування дитини:

- корпус немовляти не повністю повернутий до Вас;
- підборіддя не торкається грудей;
- ротик відкритий нешироко, нижня губа втягнута, щічки навіть западають;
- більша частина нижньої ділянки ареоли залишається не захопленою ротиком немовляти;
- смоктальні рухи швидкі та короткі, іноді з'являється прицямкування;
- відчуття болю у ділянці соска.

Про достатню кількість молока свідчить позитивна динаміка ваги немовляти — не менше 500 грамів за кожний місяць, регулярні сечовиділення малюка — не менше 6 за добу, спокійний сон, щоденні випорожнення.

Ваше харчування — в центрі уваги

Для того, щоби лактація була повноцінною, Ви повинні правильно харчуватися.

Період годування груддю не потребує дотримання спеціальних дієт. Тим не менше, необхідно пам'ятати, що на продукування молока Ваш організм використовує свої внутрішні ресурси. Тому харчування повинно бути достатньо калорійним і збалансованим за складом всіх харчових речовин: білків, незамінних амінокислот, жирів, незамінних жирних кислот, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей і мікроелементів.

Необхідно також звернути увагу на питний режим: він повинен бути достатньо об'ємним, але не надмірним. Як правило, жінка, яка годує, відчуває комфорт при щоденному вживанні близько 2 л рідини (з урахуванням всіх видів пиття).

Зрозуміло, що недопустимо в період годування груддю вживати алкогольні напої, каву або міцний чай. Потрібно уникати дуже жирної, гострої та копченої їжі.

Негативні чинники, які впливають на грудне вигодовування

Так, через грудне молоко наркотичні та токсичні речовини від тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотиків потрапляють в організм дитини. Наслідками можуть стати алкогольна та наркотична залежність та важкі захворювання у малюка.

Практично кожна здорова жінка може повністю забезпечити потребу своєї дитини в молоці. І все-таки бувають ситуації, коли материнське молоко протипоказано.

Протипоказання годування груддю визначає лікар:

- ВІЛ-позитивний статус матері та відкрита форма туберкульозу у неї є абсолютним протипоказанням;
- у випадках онкологічних захворювань, гострих та хронічних психічних й інфекційних захворювань спосіб вигодовування обирається індивідуально.

Можливі проблеми, які можуть виникнути при грудному вигодовуванні:

- приплив молока на 3-5 добу після пологів, коли молозиво змінюється на молоко;
- тріщини сосків. Перші ознаки — біль при смоктанні, можлива також поява крові в місцях тріщин;
- застій молока, коли молоко відходить нерівномірно та з'являються затвердіння в груді. Можлива дуже висока температура та біль;
- недостатня кількість молока.

Ситуації, коли у матері не вистачає молока, можуть виникнути в будь-який період лактації. Це трапляється в перші дні після пологів, коли молоко продукується не достатньо швидко, а часом — і в більш пізні терміни лактації (так званий “лактаційний криз” й “голодний криз”).

Лактаційний криз

У багатьох жінок, які годують (практично у 2/3), через 1-1,5 місяця після пологів спостерігається короткочасне зменшення об'єму лактації, що супроводжується відсутністю відчуття припливу молока (лактаційний криз). У деяких жінок такі кризи відбуваються кілька разів. Якщо

лактаційний криз своєчасно не розпізнати і не прикласти зусиль для збільшення лактації, то результатом, як правило, буде швидке згасання лактації і раннє переведення дитини на штучне вигодовування. Разом із тим, лактаційний криз — явище цілком оборотне, і при правильній тактиці об'єм молока швидко відновлюється.

Голодний криз

Часом виникає на 3, 7 і 12 тиждів лактації. Поява такого кризу пов'язана з особливостями процесу росту дитини. Коли інтенсивність росту збільшується, потреба в материнському молоці зростає і тому не забезпечується фактичним об'ємом лактації.

Голодний криз явище також оборотне.

Всі вищезазначені симптоми повинні бути приводом звернення до спеціаліста.

Сподіваємося, що Вам допомогли рекомендації й Ви успішно годували дитину груддю, і нарешті, можете відлучити її від грудей

Запевняємо, грудне молоко є важливою частиною дієти дитини і на другому році життя. Годування груддю можна продовжувати доти, поки мати і дитина хочуть цього. Проте незалежно від віку дитини, припинення годівлі груддю потрібно проводити поступово і тільки за наступними умовами:

- дитина повинна бути здорова;
- психологічна готовність матері і дитини, відсутність стресу (зміна житла, клімату тощо).

Природа подарувала жінці чарівний дар — дати життя маленькій людині та вигодувати її груддю. Не відмовляйтеся від щастя дати своїй дитині найкраще та найнеобхідніше. Материнське молоко — це є матеріалізована любов у найкращому її прояві.

І наостаннє!!!

При пологових будинках та дитячих поліклініках організовані групи підтримки грудного вигодовування, де Ви можете отримати необхідну інформацію

ДІЄТА МАТЕРІ-ГОДУВАЛЬНИЦІ

Не існує ідеальної абсолютної дієти годуючої матері, тому що всі діти різні, всі мами різні, у всіх різна мікрофлора в кишечнику і, отже, всмоктуються різні речовини з однієї і тієї-ж їжі. Крім того, у всіх різна імунна система і, отже, різний імунний відповідь на реакцію антиген-антитіло, тобто на алергени.

Кожна мати підбирає свій власний режим харчування, стежачи за стільцем дитини, його газоутворенням, станом шкіри. У новонародженого шкірна реакція може спостерігатися на будь-якій ділянці шкіри. Пізніше найбільш часто реагують на неправильне харчування наступні ділянки шкіри: щоки, сідниці, завушна область, волосиста частина голови (скоринки), шкіра гомілок, підколінні і ліктьові згини.

Основні принципи побудови власної дієти:

- Кожен новий продукт вводимо окремо, щоб була можливість простежити за реакцією дитини. Ведемо харчовий щоденник. Часто діти реагують не на перший прийом нової їжі матір'ю, а на другий!

- Якщо годуючої матері необхідно якесь медикаментозне лікування, то воно повинно проводитися тільки після консультації педіатра. Відносини з лікарськими речовинами повинні бути ще більш суворими, ніж під час вагітності, тому що плацента вже не виконує свою бар'єрну функцію.

- Категорично заборонено алкоголь.
- Не слід взагалі вживати такі продукти, що викликають алергічні та кишкові реакції:

- копченості, сосиски, ікра;
- кетчупи, майонези;
- капуста, гарбуз, морква, огірки, помідори, виноград;
- газовані солодкі напої;
- все, що містить консерванти;
- курячі та рибні бульйони;
- рафіновані вуглеводи: тістечка, шоколад, манна каша.

Отже, наші рекомендації:

1. У перші 2 дня після пологів дієта приблизно наступна:

- Гречана каша на воді з рослинним маслом
- Підсушений зерновий хліб або сухі хлібці
- Шматочок сиру
- Шматочок відвареної яловичини
- 2-3 волоських горіха.
- Рідини до 2 літрів.

2. З 3-ї доби дієта розширюється:

- Рідина обмежуємо до 0.8-1 літра, тому що на добу 3-4 відбувається приплив молока.
- Печене зелене яблуко у фользі
- Овочі запечені, тушковані, парені: кабачок, ріпа, бруква, кольорова капуста.
- 1 склянка біфідопростокваші, ряжанки чи молока, якщо Ви його взагалі п'єте.
- Компот із сухофруктів (німецький).
- Каші з цільнозернових пластівців.
- Вегетеріанські супи з невеликою кількістю картоплі.
- Висівки як харчова добавка для профілактики запорів і джерело вітамінів гр. В.

3. З 7 діб дієта розширюється далі:

- Відварна риба.
- Німецький некостний яловичий бульйон.
- Пшоняна каша.
- Бурий рис здоров'я.
- Сир.
- Свіжі зелені яблука
- Кількість рідини поступово відновлюємо до 2-2.5 літрів.
- Настій петрушки або деревію по необхідності

4. До 21 дня у дитини починають функціонувати в повній мірі його ферментативні системи і відбувається остаточне заселення кишечника кишковою флорою. Допускається:

- Відварна курка.
- Яйця варені.
- Картопля запечена у шкірці.
- Буряк.
- Вівсяна каша.
- Груші, лимон.
- Сухе печиво (галети)
- Страви із сої.
- Брусничний та журавлиний морси.

Смакуємо на здоров'я!

Пам'ятку за матеріалами головного акушера-гінеколога ГУОЗ М.В. Макаренка
підготували фахівці відділу з організації акушерсько-гінекологічної допомоги УООМДСЗ ГУОЗ
Редагування — А.М.Макаренко
Комп'ютерна верстка — Н.Ю.Конonenko
Відповідальний за випуск — к.мед.н. О.О.Стойка

ПП «ППНВ» Зам. ____, _____ 2012 р. Наклад ____ прим.