



ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ —

ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ.

ДАЙТЕ МАЛЮКУ НАЙКРАЦЕ



Рекомендований ВООЗ і ЮНІСЕФ термін грудного вигодовування — до двох років, більше — за взаємним бажанням матері і дитини.

З ГРУДНИМ ВИГОДОВУВАННЯМ ДИТИНА ОТРИМУЄ:

- **Любов і турботу.** Довіра до світу, закладена в дитинстві, допомагає бути сильним і впевненим у дорослому житті.

- **Багаторівневу систему захисту від інфекцій,** яка постійно оновлюється, захищаючи малюка саме від тих інфекцій, з якими він стикається.

- **Розрада.** Смоктання й контакт із мамою знижують рівень гормонів стресу: енергія малюка використовується на розвиток.

- **Нормальний розвиток власної імунної системи.**

- **Перше виховання,** вміння спілкуватися й домовлятися.

- **Живі імунні та стовбурові клітини мами,** протизапальні речовини, імуномодулятори, гормони, фактори росту, які регулюють і направляють зростання дитини.

- **Розвиток мозку:** унікальні компоненти молока і розвиваюче середовище спілкування з мамою — при кожному прикладанні.

- **Поживні речовини,** які легко засвоюються (молоко має здатність полегшувати для організму своє переварювання).

ЧИМ ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ КОРИСНЕ ДЛЯ МАМИ:

- Гормони вигодовування розслаблюють і знижують стрес.

- Прикладання в післяпологовому періоді допомагають жіночому організму відновитися: швидше скорочується матка, знижується ризик кровотеч. У мам, які годують груддю, менший ризик виникнення анемії.

- На вироблення молока витрачаються додаткові 500–550 ккал на день, що дозволяє швидше позбутися зайвої ваги.

- Водночас зі збільшенням стажу вигодовування поступово збільшується і захист від раку грудей, яєчників, ендометрії, знижується ризик розвитку діабету 2 типу, метаболічного синдрому, остеопорозу, серцево-судинних захворювань, гіпертонії, інсульту.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я рекомендує зберігати грудне вигодовування і на першому, і на другому році життя (годувати до двох років і більше із своєчасним введенням прикорму у 6 місяців).

Ми сподіваємося, що інформація з цього буклету допоможе Вам годувати так довго, як захочете Ви та малюк.

Наша клініка готова підтримати Вас на цьому шляху.

ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

Перше прикладання — ще в пологовому залі.

Одразу після появи на світ малюка обтирають підігрітою пелюшкою і викладають на живіт мамі. На нього вдягають шапочку й шкарпетки, вкривають підігрітою ковдрою. Якщо все благополучно, у контакт «шкіра до шкіри» мама і дитина проведуть перші дві години.

Контакт шкіра до шкіри допомагає дитині заспокоїтися після пологів, у неї нормалізується дихання, серцебиття, знижується рівень гормонів стресу. Шкіра дитини заселяється безпечною сімейною мікрофлорою — це важлива профілактика інфекцій і алергій. Такий контакт дуже важливий і в разі пологів за допомогою операції кесарів розтин. Якщо мама при свідомості (операція проходила під місцевою анестезією), то дитину викладуть їй на груди ще в операційній. Якщо була загальна анестезія, малюка спочатку викладуть на тата чи іншого близького родича, і вони удвох почекають, поки стане можливим контакт із мамою.

Перші 10–15 хвилин після появи на світ дитина відпочиває. Потім вона починає піднімати голову, рухатися, шукати груди. Дивовижно, але немовля може самостійно дістатися до соска й присмоктатися.

Але буває так, що малюкові потрібно більше часу — не всі діти одразу беруть грудь. Такій дитині потрібно дати більше часу для тілесного контакту з мамою. Ніжні мамині слова, пестощі, м'яка стимуляція до пошуку грудей, часті пропозиції груді прискорять адаптацію крихітки. Якщо ж дитині не вдається самостійно прикластися до грудей, можна зцідити для неї кілька крапельок молозива — вона злизне їх із соска. Здатність діставатися до грудей зберігається у дітей і пізніше, і у малюка ще буде можливість отримати свій перший досвід перемоги.

Та навіть якщо прикласти дитину до груді із якихось причин упродовж першої доби не вдалося, при бажанні Ви все одно зможете налагодити грудне вигодовування.

У ПЕРШІ ДВА-ТРИ ДНІ...

У перші два-три дні груди виробляють молозиво. Вони відчуватимуться м'якими і нібито «порожніми», але це нормально, так і має бути. Обсяг шлунка новонародженого у цей період — не більше однієї-двох чайних ложок, і тільки з третього дня він збільшиться до 10–15 мл. Невеликі обсяги молозива — саме те, що необхідне малюку.

Молозиво є найкращим засобом для першої імунізації дитини. Антитіла, які містяться в молозиві, тонким шаром вкривають слизові ШКТ і дихальних шляхів дитини, захищаючи її від інфекцій. Молозиво часто називають ключем до правильного запуску всіх органів і систем в організмі дитини. І в цьому порівнянні жодного перебільшення.

Малюк смоктатиме часто (від нього очікується 8–12 і більше вимог про прикладанні до грудей на добу). Часті прикладання дитини до грудей перших двох-трьох днів після пологів є профілактикою жовтяниці та надмірної втрати маси тіла. Дозволяйте дитині смоктати груди так довго, як вона захоче, пропонуйте і одну, і другу грудь. Із першого дня стежте за правильністю прикладання.

Годування, як правило, нерівномірно розподілені протягом дня. Можливі кілька прикладань поспіль з інтервалом 10–20 хвилин, а потім триваліший сон. Іноді дитина буває активною кілька годин поспіль (часто в той час, коли вона була активна до пологів, й іноді це ніч). Тому використовуйте для свого відпочинку час, коли дитина спить, намагайтеся поспати вдень. Ваш відпочинок і відновлення після пологів — це дуже важливо. Залучайте Вашу сім'ю до допомоги вам. Така поведінка дитини — не назавжди, незабаром малюк адаптується і перейде на більш передбачуваний ритм годувань.

Дуже важливо упродовж перших днів зберігати з малюком максимально можливий контакт шкіра до шкіри та пропонувати крихітці груди, щойно вона почне їх шукати. Деякі немовлята в перші дні бувають надміру сонними. Якщо дитина довго не проявляє активності, потрібно м'яко стимулювати її, будити, пропонувати груди.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВСЕ ЙДЕ ЗА ПЛАНОМ?

У перші дні життя малюки в нормі втрачають вагу, але втрата не повинна перевищувати 10% маси тіла при народженні. Не пізніше, ніж з 5-ї доби дитина повинна починати набирати вагу, і найпізніше — за два тижні — відновити вагу, з якою народилася.

Хороший індикатор — використані підгузків: у перші 5 днів намочених підгузків буде приблизно стільки ж, скільки днів життя (1 у першу добу, 2 у другу і так далі. З 5-го дня чекаємо мінімум 5–6 важких підгузків). Випорожнення дитини за перші 5 днів зміняться від чорного меконія в першу-другу добу (1–2 рази на день) до жовтих рідких грудничкових на 5 добу та далі (3 і більше разів на добу).

ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ЛІКАРЯ, ЯКЩО

- У дитини взагалі немає мокрих підгузків або випорожнень.
- Сеча має темний колір після третього дня життя (має бути прозорою).
- Темного кольору випорожнення після четвертого дня життя (мають стати жовтими, без меконію).
- У дитини менше намочених і/або забруднених підгузків, ніж зазначено вище.
- Ви не можете розбудити дитину на годування.
- Долоньки і стопи дитини мають жовтувате забарвлення.

ЗНАЙДІТЬ ЗРУЧНУ ПОЗУ ДЛЯ ГОДУВАННЯ

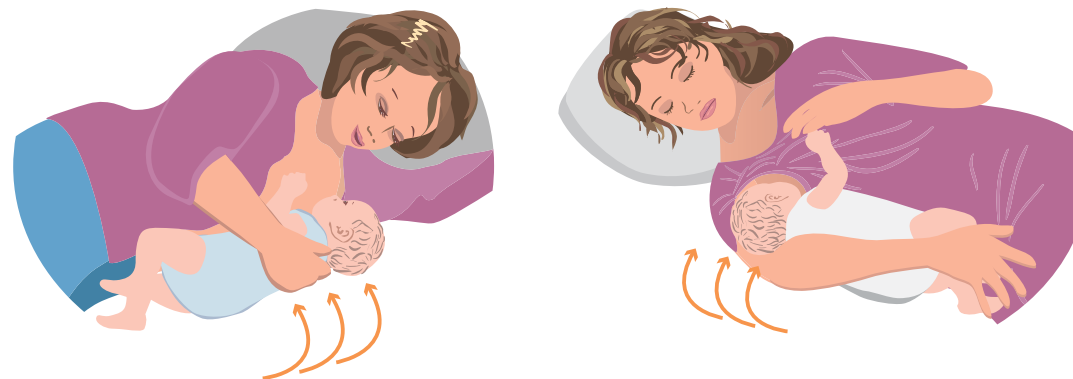
Годування малюка — це час Вашого відпочинку, час спілкування з дитиною, взаємне збагачення гормонами задоволення. Годувати можна сидячи, лежачи, напівлежачи, навіть стоячи і на ходу, при потребі. Положення тіла дитини також може бути дуже різним. Важливо, щоб і Вам, і дитині завжди було зручно. Завжди влаштовуйтеся так, щоб положення Вашого тіла було стійким і була б опора під спину і руки.

Кілька варіантів положень для годування:



У перші дні після пологів особливо зручним може бути положення біологічного/розслабленого годування. Воно дозволяє максимально задіяти власні рефлекс дитини. Мама розташовується напівлежачи на спині (нахил спинки можна варіювати від практично горизонтального до більш вертикального). Малюк лежить на животі на її тілі, ручки його відкриті (йому корисно торкатися тіла мами), сосок спочатку спрямований йому в ніс. Немовля, розташоване таким чином, часто бере груди повністю самостійно або при мінімальній допомозі. Положення підходить і для мам зі швами на промежині або після операції кесаревого розтину.

Також зручне положення для відпочинку — лежачи на боці. Малюк теж повинен розташовуватися на боці, його груди, живіт і коліна будуть притиснуті до тіла мами. Сосок «на старті» повинен вказувати на ніс дитини, як і при інших положеннях. Мамам із невеликими грудьми може бути зручно годувати лежачи, обіймаючи і притискаючи до себе дитину рукою.

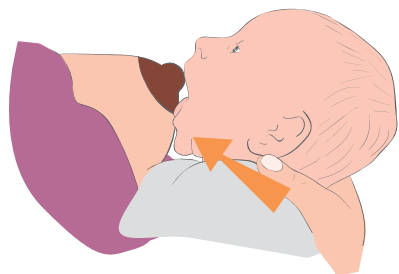
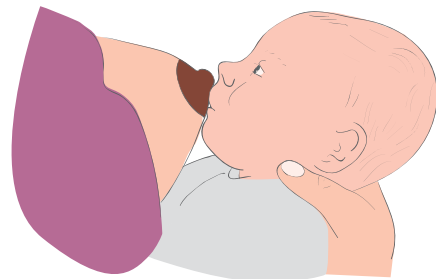


Стоячи або сидячи можна годувати в положенні «колиска». Якщо треба прикласти дитину якомога точніше, може стати в нагоді положення «перехресна коліска», або положення з-під руки. Але зверніть увагу, що в цих положеннях необхідна хороша опора під ту руку, якою тримаєте дитину.



ЯК ПРАВИЛЬНО ПРИКЛАСТИ ДО ГРУДЕЙ

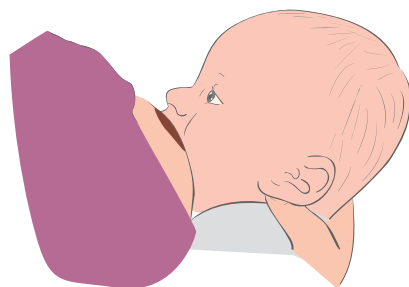
1 Незалежно від того, яку позу для годування Ви обрали, тіло малюка завжди має дуже щільно контактувати з Вашим. Груди, живіт, коліна дитини мають бути щільно притиснуті до Вашого тіла — саме так дитина розуміє, що час присмоктатися до грудей. Сосок «на старті» вказуватиме малюкові у ніс. Не можна тиснути ззаду на голову дитини, фіксувати її — це заважає малюкові відкрити рот. Дитину треба підтримувати під спинку і шийку.



2 Коли дитина почне шукати груди й широко відкрити рота, Ви можете м'яко наблизити малюка до себе, так, щоб сосок спрямовувався йому в піднебіння. Зверніть увагу, основний рух — малюк до грудей, а не груди до дитини.

3 Якщо дитина взяла грудь правильно, у неї у роті опиниться не тільки сосок, але й більша частина ареоли. Підборіддя і щоки будуть щільно притиснуті до Вашої груді, рот широко розкритий, нижня губка вивернута, ніс вільний (не треба буде робити ямку!). Ареолу може бути видно над верхньою губою дитини. Годування буде комфортним для мами, ефективним для дитини.

Якщо Вам боляче годувати, не терпіть. Зверніться по допомогу, наш персонал завжди готовий Вам допомогти! Біль може свідчити про те, що дитина неправильно взяла грудь. Заберіть сосок, акуратно розтиснувши пальцем ясна, і прикладіть малюка ще раз, глибше. Прикладаючи дитину до груді, завжди будьте терплячою. Мине зовсім небагато часу, Ви пристосуетесь один до одного, і у Вас усе вийде «на автопілоті»!



ЩО РОБИТИ, КОЛИ ПРИБУВАЄ МОЛОКО

На третю добу або дещо пізніше поживне молозиво зміниться молоком. У цей час нормальним є відчуття наповненості, важкості у грудях, вони збільшуються у розмірі і стають щільнішими.

Іноді, особливо якщо дитина смокче рідко і/або неефективно, виникає хворобливе нагрубання грудей. Якщо грудь сильно набухла, малюкові може бути важко захопити необхідну порцію ареоли, він може травмувати сосок.

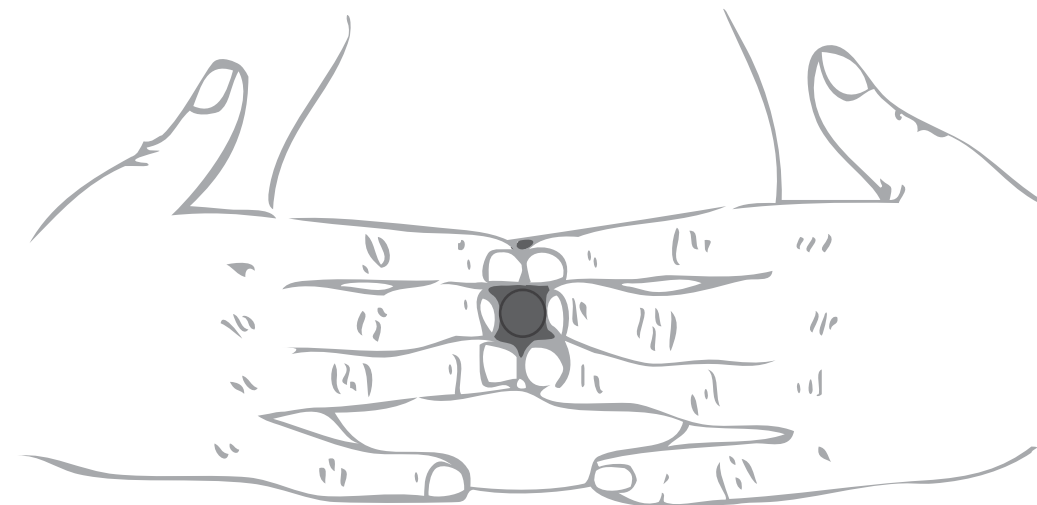
Для профілактики нагрубання необхідно часто годувати малюка з самого народження, удень і вночі, прикладати його в правильному положенні, не давати йому інших предметів для смоктання (пустушок, пляшок).

Не потрібно обмежувати себе в питві — це не впливає на ступінь нагрубання. Впливає частота і ступінь спорожнення грудей із першого дня. Пийте, коли спрагли.

ПОМІРНЕ НАГРУБАННЯ

- Часто годуйте дитину, прикладайте малюка навіть на Вашу вимогу, хоч кожні 1–2 години цілодобово. Якщо він просить смоктати частіше — добре. Слідкуйте за правильністю прикладання. Будіть маля, якщо необхідно. Якщо дитина дуже сонна або мляво смокче, може допомогти додаткове зціджування. Годуйте дитину зцідженим молоком з ложечки або з чашечки.
- Помасажуйте груди *легкими* круговими рухами. Добре допомагає легка вібрація, а також погладжувальні рухи від центру до периферії, до ключиці й до пахви.
- Зцідіть невелику кількість молока, якщо ареола дуже тверда або скористайтесь описаним нижче прийомом пом'якшення ареоли тиском. Зціджування краще виходитиме після деякої практики.
- Обережно масажуйте грудь і під час годування, погладжуйте її від периферії до соска. Слідкуйте, щоб вона при цьому не вислизала з ротика малюка.
- Після годування можна прикласти холод на 15–20 хвилин. Підійде пакет із льодом, загорнутий у суху тканину або прохолодний капустяний лист. При сильному нагрубанні іноді може знадобитися холод і перед годуванням/зціджуванням, із заміною його на тепло за 5 хвилин до годування. Деяким мамам допомагає таке використання капустяних листків: ними обкладають грудь, після в'янення — замінюють на свіжі: так можна повторити 2–3 рази.
- Може допомогти підтримуючий бюстгальтер. Слідкуйте, щоб він ніде не тиснув і не перетискав протоки.
- Можна м'яко помасажувати груди, стоячи під струменями теплої води в душі: це сприяє хорошему витіканню молока.

ЯКЩО АРЕОЛА ТАКА ЩІЛЬНА, ЩО ДИТИНІ ВАЖКО ВЗЯТИ ГРУДЬ



Щоб молоко легше витікало, перед прикладанням або зціджування дуже ефективним є метод, запропонований консультантом по лактації Джин Коттермен:

Встановіть пальці (вказівний, середній і безіменний правої та лівої руки) на ареолу навколо соска і акуратно натисніть у напрямку грудної клітини. Композиція схожа на ромашку: сосок в середині, подушечки пальців навколо. Утримуйте м'який тиск не менше хвилини (якщо треба, то і довше). Коли ареола пом'якшиться, *одразу* прикладайте дитину або зціджуйте молоко (якщо малюк не смокче груди з будь-якої причини). І прикладати, і зціджувати буде значно легше!

ПІСЛЯ ВИПИСКИ

Годуйте малюка так часто, як він вимагає, і вдень, і вночі. Щоб добре рости й розвиватися, дитині потрібно багато енергії та їжі, — діти подвоюють свою вагу за кілька місяців! Інтенсивно зростає і розвивається і мозок дитинки — для цього теж необхідне Ваше молоко.

Намагайтеся відпочивати при першій-ліпшій нагоді, спіть, коли спить дитина. Попросіть вашу сім'ю допомагати вам із домашніми справами.

Не чекайте, поки дитина розплачеться від голоду. Ніхто не може виконувати роботу добре, коли голодний і засмучений. Спокійна, зацікавлена дитина легше і акуратніше візьме грудь і смоктатиме довше і ефективніше. Смоктання грудей знімає стрес, допомагає немовляті налагодити ритмічне дихання і підтримувати правильну температуру тіла.

Дайте дитині можливість спорожнити першу грудь перш ніж пропонувати другу. Дочекайтеся, щоб малюк сам відпустив грудь. Нехай він сам вирішить, чи хоче він смоктати ще.



Не давайте дитині пустушки або соски. Ні малюк, ні Ваші груди не розраховані природою на те, що потреба в смоктанні задовольнятиметься за рахунок цих предметів. Дитина недоотримає молока, а груди — стимуляції. Малюк смокче соску не так, як груди. Деяким дітям важко переходити від одного способу смоктання до іншого, і вони можуть гірше захоплювати груди, непокоїтися, іноді відмовлятися від грудей.

Чим *частіше* дитина *ефективно* смокче, тим *більше* молока у мами.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЧИ ДОСТАТНЬО МОЛОКА ОТРИМУЄ ДИТИНА?

Об'єктивні ознаки — кількість намочених підгузків і збільшення ваги. У дитини старше 7 днів, якій вистачає грудного молока, буде не менше 6–8 важких мокрих пелюшок на добу (5–6 важких підгузків). Хороший показник у перші 6 тижнів життя — кількість випорожнень не менше 3-х разів на добу (надалі можливо частота зменшиться). Що стосується ваги, малюк віком до 6 місяців прибавлятиме від 125 г щотижня (в середньому — 150–175 г за тиждень), пізніше прибавки зменшаться.

ЯК ЗРОБИТИ ТАК, ЩОБ ДИТИНА ОТРИМУВАЛА БІЛЬШЕ МОЛОКА?

Перш за все необхідно проаналізувати причини, через які малюк став висмоктувати менше. Проконсультуйтеся з Вашим лікарем і консультантом із грудного вигодовування.

У будь-якому випадку, допоможуть наступні заходи:

- Покращення прикладання до грудей.
- Збільшення частоти годувань. Добре б збільшити кількість прикладань до 10–12 на добу. Тримайте малюка триваліший час у тілесному контакті, пропонуйте грудь у відповідь на будь-яку активність дитини.
- Після того, як дитина добре посмокче першу грудь, запропонуйте їй другу, іноді допомагає і так зване «годування по колу», коли груди змінюють кілька разів за період одного годування. М'яко стискайте й масажуйте груди, коли малюк смокче, це посилить потік молока.
- Якщо у дитини є догодовування, давайте тільки ту його кількість, яка необхідна, і таким чином, щоб це не зменшувало бажання дитини смоктати груди (наприклад, чашка, ложка, система для догодовування біля грудей). Прикладайте дитину до грудей частіше, ніж Ви даєте догодовування, у відповідь на будь-який інтерес дитини до світу, для заспокоєння. Зменшуйте кількість догодовування по мірі того, як дитина висмоктує дедалі більше Вашого молока.
- Грудне вигодовування в багатьох випадках можна відновити навіть після переходу на штучне. Цей процес називається релактація. Більше того: можна годувати грудьми навіть прийомну дитину або дитину, народжену сурогатною мамою. Зверніться в клініку за додатковою інформацією.

ЯК УНИКНУТИ ЗАСТОЮ МОЛОКА

Необмежені за часом і частотою годування в правильному положенні — найкраща профілактика застою. Важливо також вдягати зручний одяг і білизну, щоб ніщо не перетискало груди.

Якщо ж усе-таки застій трапився, треба забезпечити регулярне якісне спорожнення грудей: прикладати дитину якомога частіше, у різних положеннях, стежити за правильністю прикладання.

Перед годуванням на груди можна покласти вологе тепло на 3–5 хвилин, наприклад, рушник, змочений у теплій воді і віджатий. Це покращить відтік молока. Під час годування треба м'яко масажувати місце застою у напрямку до соска, а після годування прикласти холод (на 15–20 хвилин), щоб зменшити запалення й біль. Потрібно багато відпочивати й не обмежувати кількість рідини у раціоні. Якщо за добу стані не покращиться, необхідно звернутися до лікаря. Він огляне Вас і при необхідності призначить лікування, сумісне з грудним вигодовуванням.

ХАРЧУВАННЯ МАМИ

Ваше харчування має бути здоровим, смачним, різноманітним і корисним, складатися зі звичних для Вас страв і продуктів. Не варто виключати зі свого раціону якісь групи продуктів просто тому, що Ви годуєте. Малюк отримуватиме поживне й корисне молоко в будь-якому випадку, навіть якщо раціон мами неідеальний. Але харчування важливе для відновлення Вашого організму після пологів та для захисту від інфекцій.

Прислухайтесь до свого апетиту. Не варто їсти більше, «за двох» тільки тому, що годуєте. Зайві калорії, цукор, жир не впливають на кількість і якість молока, вони просто будуть відкладатися про запас. Обирайте продукти, які Ви любите і які добре засвоюються Вашим організмом. Не змушуйте себе їсти те, що викликає проблеми (з травленням, станом шкіри тощо). Також потрібно бути обережною з тими продуктами, на які є реакції у інших членів сім'ї.

Якщо Ви хочете спробувати ввести у свій раціон якийсь продукт, але не дуже впевнені, можна з'їсти невелику його кількість зранку й простежити протягом дня за реакцією дитини. Поступово збільшуючи кількість, можна ввести цей продукт у свій раціон.

Якщо Ви підозрюєте у дитини реакцію на щось у своєму раціоні харчуванні, порадьтеся з вашим лікарем. Зазвичай такий продукт відмінюють як мінімум на 1.5–2 тижні.

Пийте, коли спрагли. Кількість випитої рідини не впливає на кількість молока. Не треба змушувати себе пити більше, ніж хочеться для збільшення лактації або обмежувати себе в питві, щоб зменшити кількість молока. Це не допомагає.

Мами, які годують, відновившись після пологів, можуть успішно займатися спортом, як силовими, так і аеробними вправами, плавати в басейні, річці або морі. Фізична активність добре впливає на настрій і допомагає позбутися зайвої ваги. До речі, годування допомагає щодня спалювати додаткові 500 ккал, тому при раціональному харчуванні набрана за вагітність зайва вага у мам, які годують груддю, втрачається швидше.

Проконсультуйтеся з лікарем перед тим, як почати заняття.

Якщо мама, яка годує груддю, захворіла, то в більшості випадків лікар зможе підібрати лікування, сумісне з грудним вигодовуванням.

ЗАГ: КОЛИ НЕОБХІДНЕ ЗЦІДЖУВАННЯ

При годуванні активної здорової дитини за вимогою зціджувати молоко не потрібно. Малюк сам регулюватиме вироблення молока: якщо дитина наїдається, в повному обсязі спорожняючи груди, організм мами неодмінно відгукнеться на це і м'яко скоротить вироблення молока. Зі збільшенням потреб малюка відбуватиметься і посилення лактації.

Однак існують ситуації, при яких зціджування необхідне. Це:

- годування передчасно народженої або маловагої дитини;
- при годуванні хворої дитини, яка не може висмоктати достатню кількість молока;
- при виході мами, яка годує, на роботу або навчання;
- у комплексі заходів для полегшення стану жінки при нагрубанні молочної залози або лактостазі.

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗЦІДИТИ МОЛОКО

Зціджувати грудне молоко можна молоковідсмоктувачем або вручну. У перші три дні після пологів ефективнішим є ручне зціджування, потім можна використовувати той спосіб, який більше подобається і дає більше молока (це індивідуально). У будь-якому випадку зціджування, ручне або механічне, не має бути болючим. Якщо треба, попросіть, щоб Вам показали на практиці, як правильно зціджуватися.

ТЕХНІКА ЗЦІДЖУВАННЯ ГРУДНОГО МОЛОКА РУКАМИ:

- Вимийте руки.
- М'яко помасажуйте грудь, підтримуючи її іншою рукою.
- Покладіть великий і вказівний пальці на межу ареоли і світлої шкіри, один навпроти іншого. Подушечки пальців повинні бути на одній лінії з соском.
- Легко натисніть великим і вказівним пальцями на залозу у напрямку до грудної стінки, потім зведіть їх і прокотіть вперед, ніби підштовхуючи молоко під сосок. Виконуйте по черзі такі натискання й відпускання, не відриваючи пальці від груді. Не стискайте сам сосок — мало того, що молока в ньому немає, так це ще й боляче.
- Пальці не повинні ковзати по шкірі груді.
- Зціджуйте одну грудь 5–7 хвилин, потім переходьте на другу, теж на 5–7 хвилин. Потім можна повернутися на першу і т.д.
- Щоб ефективно зцідити молоко з обох грудей, знадобиться не менше 30 хвилин, особливо в перші кілька днів (по 15–20 хвилин на кожную грудь).

Частота зціджування залежить від ситуації. Якщо дитина не смокче груди (не може брати груди, передчасно народжена дитина, дитина перебуває в інтенсивній терапії), молоко зціджують кожні три години (8 разів на добу), кожен раз обидві груди. Такий ритм дозволить збільшити й зберегти лактацію тривалий час. По мірі того, як дитина сама починає смоктати груди, від зціджування можна буде відмовитися.

ЯК ЗБЕРІГАТИ ЗЦІДЖЕНЕ ГРУДНЕ МОЛОКО

Грудне молоко при кімнатній температурі можна зберігати:

До **4 годин** при температурі **27 °C**
До **10 годин** при температурі **21 °C**
До **24 годин** при температурі **15 °C**
(наприклад, у термосумці з пакетами льоду)

Зберігання молока в холодильнику

Якщо дитина госпіталізована, молоко зберігається для неї в лікарні

До **2 діб** при температурі **4 °C**

Для здорової доношеної дитини в домашньому холодильнику можна зберігати молоко

До **8 діб** при температурі **4 °C**

Зберігання молока в морозильній камері

Три місяці в звичайній морозильній камері холодильника (зберігайте подалі від дверей камери)

6–12 місяців при глибокому заморожуванні, де підтримується температура **–19 °C**

ЯК ПІДІГРИТИ ГРУДНЕ МОЛОКО

Не розморожуйте й не підігривайте грудне молоко в мікрохвильовій пічці — вона знищує антиінфекційні властивості грудного молока. Крім того, молоко в мікрохвильовій пічці розігрівається дуже нерівномірно, у ньому можуть утворюватися «гарячі точки» — місця дуже сильно нагрітого молока, які мамі дуже важко відстежити. У результаті дитина може отримати опік.

Щоб розігріти молоко, помістіть контейнер із ним у теплу воду: проточну або в миску під теплу проточну воду.



Недоїдене дитиною грудне молоко треба вилити, розморожене молоко (якщо його не їла дитина) може зберігатися в холодильнику ще добу, повторне заморожування неприпустиме.



КУРСИ КЛІНІКИ ISIDA

Годування груддю — природний процес, під час якого, однак, можуть виникати ситуації, коли жінці потрібна підтримка консультанта з грудного вигодовування. У клініці ISIDA Ви можете отримати професійну допомогу з усіх важливих для Вас питань.

Для майбутніх мам і тих, у кого вже народився малюк, у нашій клініці проводяться:

- групові заняття (експрес-курс «Грудне вигодовування від А до Я») для вагітних жінок у рамках Школи майбутніх батьків;
- індивідуальні консультації з питань грудного вигодовування — до і після пологів;
- консультації для матерів після виписки з пологового будинку;
- заняття групи підтримки грудного вигодовування для мам, які годують груддю.

У клініці ISIDA консультанти з грудного вигодовування тісно співпрацюють з акушерами-гінекологами поліклінічного та пологового відділення, з лікарями-неонатологами та педіатрами, з мамологами і психологами клініки — це необхідна умова ефективної роботи.

Експрес-курс

«Грудне вигодовування від А до Я»

ЗАНЯТТЯ 1

Як працює грудне вигодовування. Сучасні рекомендації щодо тривалості вигодовування — чому вони такі. Правильне прикладання малюка до грудей. Що впливає на кількість молока і як зробити, щоб його було достатньо.

ЗАНЯТТЯ 2

Пологовий будинок і перші дні життя. Як пологи впливають на початок грудного вигодовування. Що робити, якщо все пішло не так, як планувалося. Молозиво. Перші дні вигодовування: чого очікувати?

ЗАНЯТТЯ 3

Грудне вигодовування — рухаємося далі. Приплив молока — алгоритм дії. Режим годування. Як запобігти складності з годуванням. Зціджування — коли, навіщо і як.

ЗАНЯТТЯ 4

Дитина росте. Спосіб життя мами, яка годує: харчування, заняття спортом. Особливості вигодовування старшої дитини. Прикорм: коли і як. Як довго годувати груддю? Завершення грудного вигодовування.



ISIDA Медмістечко
б-р Івана Лепсе, 65

ISIDA Оболонь
пр-т Героїв Сталінграда, 22

ISIDA Лівобережна
вул. Раїси Окіпної, 8Б

ISIDA Печерськ
вул. Круглоуніверситетська, 13А

0 800 60 80 80 | +38 (044) 455 88 11

 facebook.com/isidaclinic

 instagram.com/isidaclinic

 youtube.com/isidaclinics

 slideshare.net/isidaclinics

 www.isida.ua