

Грудне вигодовування – жменька знань

Грудне вигодовування передбачене природою

Вироблення молока починається вже під час вагітності. Протягом перших шести місяців дитина потребує лише грудного молока. Після цього рекомендується продовжувати грудне вигодовування разом з відповідним прикормом. Так довго, як того бажають мати і дитина, навіть протягом двох років і довше.

Прямий контакт зі шкірою відразу після народження

Час закохатися! Широкий і непорушний контакт шкіра-до-шкіри підтримує інтимний зв'язок. Часто дитина починає годувати грудьми самостійно в такій ситуації.

Нахилене положення під час грудного вигодовування

Мати відкидається на спинку крісла з хорошою підтримкою та розслабленням, а дитина лежить на животі. У такому положенні дитині легше дотягнутися до грудей, тому що його вроджені рефлекси до грудного вигодовування можуть бути добре активовані.


Часте грудне вигодовування – це правильно і важливо

Немовля хоче, щоб його прикладали до грудей вісім-дванадцять разів – або й більше – протягом 24 годин. Таким чином, вона отримує багато молока і багато фізичної близькості.

Зціджування грудного молока вручну

Мама також можуть ефективно зціджувати молоко вручну. Цей метод дуже практичний, простий в освоєнні і не залежить від технічних засобів.





Грудне вигодовування передбачене природою

Вироблення молока починається під час вагітності, і груди готуються до грудного вигодовування: Грудне вигодовування – це щось на кшталт заводського налаштування організму. Відразу після народження дитині доступне перше молоко – молозиво. Молозиво є найефективнішим захистом для імунної системи дитини.

Цінні інгредієнти продовжують адаптуватися до потреб дитини протягом наступних місяців. У перші шість місяців життя дитина дійсно потребує лише грудного молока. Грудне вигодовування також підтримує ваше власне здоров'я. Вітаємо додатковий ефект: гормони грудного вигодовування сприяють заспокоєнню.

Прямий контакт зі шкірою відразу після народження

Моя дитина до мене! Безперешкодний шкірний контакт між вами та вашою дитиною одразу після народження є дуже важливим. Дивуйтеся, дивіться, відчувайте і нюхайте: Знайомтеся один з одним у спокої.

Через короткий проміжок часу ваш малюк буде готовий до першого прикладання до грудей.

Часте грудне вигодовування – це правильно і важливо

Більше – це краще: дитина хоче грудей від восьми до дванадцяти разів протягом 24 годин. Грудне вигодовування забезпечує інтимну близькість і необхідне вироблення молока. Новонароджена дитина показує, коли хоче, щоб її приклали до грудей: наприклад, вона рухає головою вперед-назад, шукає, чмокає, облизує губи або смочає вашу руку. Настав час прикладати дитину до грудей! З часом ви будете все краще і краще розпізнавати сигнали вашого малюка.

Немовлята часто хочуть прикластися до грудей кілька разів поспіль (кластерне годування), а потім можуть зробити довшу перерву. Деякі новонароджені спочатку дуже сонні. В такому випадку корисно регулярно будити дитину і годувати її грудьми. Однак ви також можете будити дитину, коли вам це потрібно, наприклад, коли у вас стискаються груди.

Нахилене положення під час годування грудьми

Практично: Ваша дитина має вроджені рефлекси грудного вигодовування, які допомагають їй самостійно рухатися до грудей і прикладатися до них.

Ви можете допомогти дитині тут: відкиньтесь назад і розслабтеся, бажано в напіввертикальному положенні з підтримкою подушками. Дитина лежить на животі на вас і може добре підтримувати свої ручки та ніжки. Тепер ви можете добре бачити дитину і допомогти їй, якщо це необхідно.

Це положення особливо добре для перших кількох тижнів життя. Незабаром ви з малюком станете добре відрепетируваною командою і знайдете свої улюблені позиції.

Зціджування грудного молока вручну

Грудне молоко також можна ефективно і швидко зцідити вручну. Цей метод практичний, простий в освоєнні і робить вас незалежними від технічних засобів та електрики.



Ось як потрібно діяти:

- Вимийте руки з милом або скористайтеся дезінфікуючим засобом.
- Ви можете коротко помасажувати груди.
- Покладіть великий палець зверху, а вказівний – знизу на відстані приблизно двох пальців від соска так, щоб вони були точно навпроти один одного і утворювали лінію з соском. (1)
- Притисніть пальці до тіла, не розводячи їх. (2)
- Зведіть пальці разом, від тіла, не рухаючи їх по шкірі. Серветку завжди слід тримати при собі. (3)
- Послабте тиск.
- Повторіть цей рух ритмічно і кілька разів.
- Починається потік молока. Тепер ти можеш зцідити молоко.
- Як тільки потік молока зменшиться або припиниться,



відпустіть його, покладіть великий і вказівний пальці на нове місце і почніть знову.

- Таким чином рухайтесь навколо соска, поки не зберете всі молочні протоки.
- Будь ласка, робіть всі рухи обережно. Це не повинно бути боляче.
- Тут ви можете знайти відеоінструкції: www.nationalestillfoerderung.de

Якщо дитині потрібне додаткове молозиво в перші кілька днів, ви можете отримати його вручну за допомогою цього методу, зібрати його шприцом або ложкою і дати дитині.



Грудне вигодовування – жменька знань

Грудне вигодовування передбачене природою

Вироблення молока починається вже під час вагітності. Протягом перших шести місяців дитина потребує лише грудного молока. Після цього рекомендується продовжувати грудне вигодовування разом з відповідним прикормом. Так довго, як того бажають мати і дитина, навіть протягом двох років і довше.

Прямий контакт зі шкірою відразу після народження

Час закохатися! Широкий і непорушний контакт шкіра-до-шкіри підтримує інтимний зв'язок. Часто дитина починає годувати грудьми годувати грудьми самостійно в такій ситуації.

Нахилене положення під час грудного вигодовування

Мати відкидається на спинку крісла з хорошою підтримкою та розслабленням, а дитина лежить на животі. У такому положенні дитині легше дотягнутися до грудей, тому що його вроджені рефлекс до грудного вигодовування можуть бути добре активовані.

Часте грудне вигодовування – це правильно і важливо

Немовля хоче, щоб його прикладали до грудей вісім-дванадцять разів – або й більше – протягом 24 годин. Таким чином, вона отримує багато молока і багато фізичної близькості.

Зціджування грудного молока вручну

Мами також можуть ефективно зціджувати молоко вручну. Цей метод дуже практичний, простий в освоєнні і не залежить від технічних засобів.

Медовий місяць з дитиною

Проведіть медовий місяць з дитиною!

У тісному контакті з батьками ваша дитина відчувається в безпеці. Ви можете познайомитися ближче і прийняти разом як сім'я.

Грудне вигодовування також може стати гарним початком. Коли малюк лежить до вас животиком, ви вже можете сприймати його маленькі сигнали до грудного вигодовування і негайно реагувати на них.

Після кесаревого розтину ви можете годувати грудьми так само добре, як і після вагінальних пологів. Ви можете використовувати положення для годування лежачи, поклавши новонародженого по діагоналі на живіт так, щоб його ніжки були спрямовані вбік. Або ж можна підкласти подушку перед швом.



Рекомендації ВООЗ щодо грудного вигодовування

Виключно грудне вигодовування протягом 6 місяців. Вашій дитині не потрібна інша їжа або рідина. З 7-го місяця поступово вводьте прикорм, продовжуючи годувати грудьми до 2 років або пізніше – так, як подобається вам і вашій дитині.

Ініціатива „Babyfreundlich“

У Німеччині ініціатива ВООЗ/ЮНІСЕФ BABYFREUNDLICH забезпечує якість наших лікарень, сертифікованих як “Лікарні, доброзичливі до дитини”. Всі вони працюють відповідно до перевірених 10 кроків ВООЗ та ЮНІСЕФ – з помітним успіхом. Ми даємо простір для любові.

Десять кроків – шлях, дружній до дитини

Тут ви знайдете Десять кроків ВООЗ та ЮНІСЕФ, згідно з якими всі клініки, доброзичливі до дитини, працюють надійно. Ви можете на них покластися.



5



Ми даємо вам перевірені поради для спокійного грудного вигодовування та ясного вироблення молока.

6



У нас новонароджені на грудному вигодовуванні отримують іншу їжу лише за медичними показаннями. Ми уникаємо штучних сосків.

1

Клініки, доброзичливі до дитини, проводять успішну політику підтримки зв'язку, розвитку та грудного вигодовування.

Ми не залежимо від виробників штучних молочних сумішей.

2



Ми регулярно навчаємо всіх співробітників компетентній допомозі батькам і дітям.

7



24-годинне перебування в одній кімнаті: з нами мама і здорова дитина перебувають разом вдень і вночі.

8



Ми допоможемо вам зрозуміти сигнали вашої дитини та реагувати на них з любов'ю.

3



Ви можете запитати нас про що завгодно. Ми надаємо майбутнім батькам вичерпні поради щодо грудного вигодовування та побудови інтимного зв'язку.

4



З нами мама і здорова дитина мають тривалий і безперешкодний контакт зі шкірою після народження. Ви можете спокійно приїхати всією сім'єю.

9



Якщо ви вирішите використовувати іншу форму вигодовування, ми індивідуально проконсультуємо вас щодо годування з пляшечки та прикладання до грудей.

10



Запрошуємо вас до кафе для грудного вигодовування та груп для батьків і дітей після перебування в лікарні.

WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH

Zum Aquarium 6 a • 46047 Oberhausen • тел.: 0208 828556-0

Ви можете дізнатися більше про нас та наші клініки на
www.babyfreundlich.org



Інформація про вашу дитину доступна тут:
www.babyfreundlich.tips