

Як проводити грудне вигодовування?

Поради щодо грудного вигодовування

Блокнот на 50 аркушів



Як проводити грудне вигодовування?

Поради щодо грудного вигодовування



nationale
stillkommission



Netzwerk
Gesund ins Leben



Немовлята п'ють з грудей, а не з соски.

Переконайтеся, що ваша дитина **достатньо захоплює груди ротом під час пиття**. Біль у сосках зазвичай виникає лише тоді, коли дитина смоче лише частину соска.

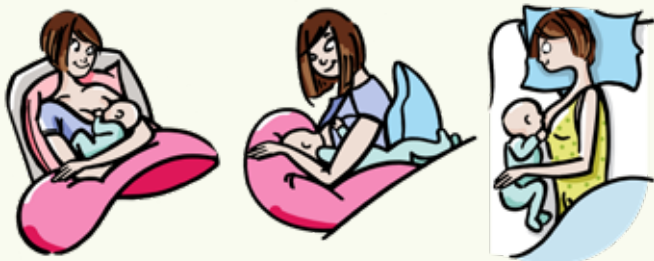
Тому ідеальний варіант:

Ваш сосок і більша частина ареоли зникають у широко відкритому роті дитини. Губи дитини вивернуті назовні. Язик лежить над нижнім зубним рядом. Підборіддя торкається грудей. Якщо у вас нічого не болить, ви все робите правильно. А якщо виникне біль, зверніться за допомогою до фахівця з грудного вигодовування.

Яке положення під час грудного вигодовування підходить саме вам?

Годуйте грудьми в положенні, яке **найзручніше** для вас і вашої дитини. Якщо ви відчуваєте себе комфортно і ваша дитина може добре пити, ви знайшли підходяще положення. Влаштовуйтеся зручніше, щоб ви могли довго тримати це положення.

Лежачи або сидячи: Під час грудного вигодовування тіло дитини має бути повністю повернуте до вас. Тримайте дитину на руках на рівні грудей. Підведіть її до грудей, щоб заощадити свою спину. Подушка може підтримати вас.



Годуйте дитину грудьми, коли вона цього хоче.

Грудне вигодовування проводиться на вимогу, тобто тоді, коли ваша дитина хоче, а не у визначений час. Незалежно від того, чи вона щойно пила, вдень чи вночі. Це означає, що **кількість молока** автоматично підлаштовується під голод вашої дитини.

Дозвольте дитині пити стільки, скільки вона хоче. Запропонуйте їй обидві сторони грудей. Якщо дитина хоче пити тільки з одного боку, під час наступного годування дайте їй спочатку інший бік. Ваш малюк покаже вам, коли він насититься.



Чи знаєте ви:

У перші кілька днів після пологів вироблення молока змінюється. Тоді особливо важливо давати дитині пити частіше.

Кулак у роті означає: «Я голодний.»

Ваш малюк покаже вам, коли він голодний, навіть невеликими сигналами: він стає **більш неспокійним, чмокає, кладе кулак до рота**. Він шукає, крутить головою туди-сюди, відкриває рота. Вам і дитині буде легше проводити грудне вигодовування, коли ви побачите ці ранні сигнали.



Плач — це пізня ознака голоду. Дитина, яка плаче, більш неспокійна, і її важче годувати грудьми. Тому заспокойте її, перш ніж прикладати до грудей, **тримаючи на руках, погладжуючи, обіймаючи, розмовляючи**.

Грудне вигодовування наситить вашу дитину!

Завжди будуть дні, коли ваша дитина постійно хоче їсти, наприклад, коли вона переживає стрибок росту. Багато немовлят також хочуть частіше смотати груди ввечері. Ці фази минають і не є **причиною хвилюватися**, що у вас занадто мало молока.

Навпаки: якщо ваша дитина багато годується грудьми, **виробляється також багато молока**. Ваші гормони регулюють це. Це відповідь вашого організму на **зростання потреб вашої дитини**. І ваш малюк завжди ситий, навіть без прикорму.



Більше про грудне вигодовування:



Підзарядитися енергією протягом післяпологового періоду.

Догляд за дитиною іноді виснажливий. Тому вам слід дозволяти собі **відпочинок** час від часу, особливо в перші кілька тижнів після пологів.

Можливо, ваша сім'я або подруга може зробити для вас покупки або відвести старшу дитину на ігровий майданчик. Тоді у вас буде більше часу для **спільних перерв** з дитиною. Чому б не поспати вдень, коли ваш малюк спить?!

Спокійний післяпологовий період допомагає зробити грудне вигодовування більш розслабленим.



Харчуйтеся так, щоб бути придатною для грудного вигодовування.

Під час грудного вигодовування ви повинні харчуватися **регулярно** і не сидіти на дієті. Це тому, що тепер вам потрібно приблизно на 500 кілокалорій (ккал) більше енергії щодня.

На відміну від періоду вагітності, під час грудного вигодовування можна їсти все, що завгодно. Ідеально їсти багато овочів, фруктів, цілнозернового борошна і достатню кількість молочних продуктів. Якщо ви хочете дотримуватися вегетаріанської дієти, їжте більше продуктів з цільного зерна, бобових і горіхів.

Пийте багато, наприклад, **склянку води під час кожного годування грудьми**. Вибирайте безалкогольні напої під час грудного вигодовування.



Фахівці з грудного вигодовування допоможуть вам, якщо вам це буде потрібно.

Дайте собі **час і спокій**, щоб зрозуміти потреби дитини у грудному вигодовуванні. Зрештою, ви повинні спочатку познайомитися як команда, що займається грудним вигодовуванням.

Зверніться по допомогу, якщо ви не впевнені щодо грудного вигодовування або маєте проблеми. Ви можете звернутися до акушерки за порадою протягом усього періоду грудного вигодовування. Якщо у вас немає акушерки, зверніться до **консультанта з грудного вигодовування** у вашому пологовому будинку або до іншого місцевого фахівця з грудного вигодовування. Або ж ви можете поговорити зі своїм гінекологом чи педіатром.

Часто потрібно лише кілька змін, щоб грудне вигодовування налагодилося.



Якщо ви годуєте грудьми, вам потрібна підтримка.

Навіть якщо ви не можете годувати свою дитину грудьми, є багато речей, які ви можете зробити, щоб підтримати дитину під час грудного вигодовування. Запитайте свою партнерку, що їй потрібно, **будьте поруч**. Підбадьорюйте її, якщо одного разу грудне вигодовування піде не так добре.

Звільняйте її від якомога більшої кількості повсякденних справ, коли і де тільки зможете, паралельно з роботою. По черзі носіть дитину на руках, заспокоюйте та втішайте її. Ви також можете годувати дитину зцідженим молоком.



Instagram icon @gesund.ins.leben