

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

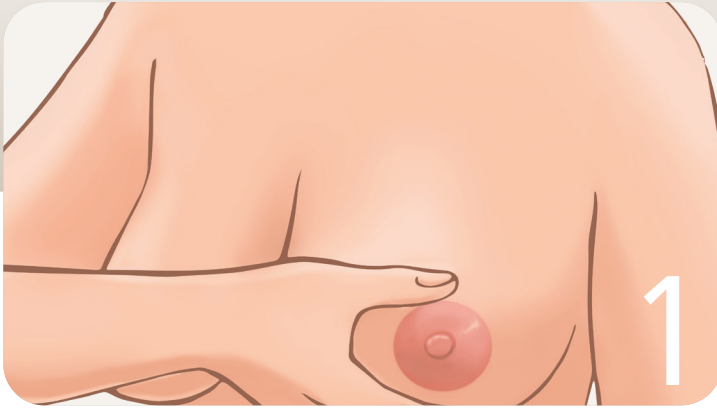
Практично: Ваша дитина має вроджені рефлекси грудного вигодовування, які допомагають їй самостійно рухатися до грудей і прикладатися до них.

Ви можете допомогти дитині тут: відкиньтесь назад і розслабтесь, 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.

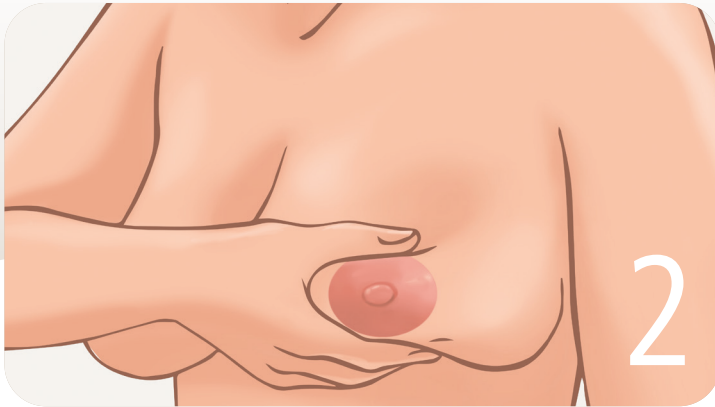
Зціджування грудного молока вручну

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:

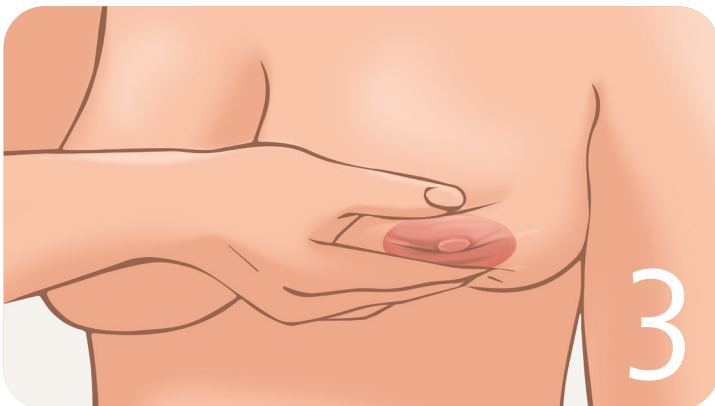
- Вимийте руки з милом або скористайтесь дезінфікуючим засобом.
- Ви можете коротко помасажувати груди.
- Покладіть великий палець зверху, а вказівний – знизу на відстані приблизно двох пальців від соска так, щоб вони були точно навпроти один одного і утворювали лінію з соском. (1)
- Притисніть пальці 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

Груд
Виро
перш
Після
разом
дитин

Прямий контакт зі шкірою відразу після н

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

Нахилене положення під час грудного вигодову

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

Часте грудне вигодовування – це правиль

Немовля хоче, щоб його прикладали до грудей – або й більше – протягом 24 годин. Таким чином забезпечується достатня кількість молока і багато фізичної близькості.

Зціджування грудного мол

Мами також можуть ефективно зціджувати грудне молоко вручну. Цей метод дуже практичний і не залежить від технічних засобів.

Не вигодовування передбачене природою

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

Перше народження

З моменту контакту шкіра-до-шкіри мати починає годувати грудьми

Вигодовування

Через біль у грудях та розслабленням, дитині легше дотягнутися до грудей, вигодовування можуть

Важливо і важливо

Через вісім-дванадцять разів на день, вона отримує багато

Молоко вручну

Щоб зціджувати молоко вручну, це простий, простий в освоєнні процес. Діти люблять білі.

Медовий місяць з дитиною


Проведіть медовий місяць з дитиною!

У тісному контакті з батьками ваша дитина відчувається в безпеці. Ви можете познайомитися ближче і приїхати 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.



A close-up, soft-focus photograph of a baby's face, showing the mouth and chin. The baby is wearing a white garment. The background is a light, neutral color.

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.



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.

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.

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.

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.

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