

На старт, увага, **малюк**

**Посібник з догляду за новонародженою дитиною**



# Зміст цього посібника

## Здоров'я жінки під час вагітності й після пологів

### Все, що вам треба знати про годування немовляти

04 Тільки факти!

### Підготовка до перебування в пологовому будинку

- 06 Перейми й пологи
- 07 Контакт «шкіра до шкіри»
- 08 Спільне перебування немовляти з мамою
- 09 Годування «на вимогу» / Не поспішайте застосовувати соски-пустушки

## Інформація і поради щодо грудного вигодовування

- 10 Раннє та ексклюзивне грудне вигодовування
- 11 Переваги грудного вигодовування для матері й дитини
- 12 Положення й прикладання / Поради для правильного початку
- 14 Стимулювання й збереження лактації
- 15 Як зрозуміти, що немовля отримує достатню кількість молока
- 16 Повторення пройденого

## Після повернення додому з дитиною

- 17 Перші кілька тижнів
- 18 Забезпечте турботу про малюка за вашої відсутності
- 19 Поради для партнерів і подружжя
- 20 Вирішення загальних питань
- 22 Довідкові ресурси для молодих матусь

Цей освітній ресурс призначено для всіх вагітних жінок і членів їхніх родин, що будуть доглядати за ними й за новонародженими дітьми. Його створено з метою забезпечити передпологове навчання грудному вигодовуванню в типовому для США контексті.

Для цього ресурсу ми використовуємо мову й термінологію, що відповідають Ініціативі ВООЗ і ЮНІСЕФ «Лікарня доброзичливого ставлення до дитини».

Однак ми визнаємо, що така мова не відбиває все різноманіття гендерної ідентичності, складу родини й культури всіх людей, які можуть користуватися цим ресурсом. Ми спонукаємо осіб, що долучилися до розробки й просування посібника «На старт, увага, малюк», адаптувати його до інклюзивної мови й термінології, що відбиває життєвий досвід учасників цього освітнього процесу.



# Здоров'я жінки під час вагітності й після пологів

## Здорове харчування

Дотримуйтеся збалансованої дієти з вживанням різноманітної їжі в період вагітності чи грудного вигодовування.

- Ваші страви мають на половину складатися з фруктів і овочів.
- Надавайте перевагу цільнозерновим культурам з високим вмістом клітковини, таким як овес, цільнозернова пшениця чи коричневий рис.
- Надавайте перевагу корисним для серця молочним продуктам, таким як нежирне молоко, йогурт чи сир моцарела.
- Споживайте нежирні продукти із вмістом білку, такі як морепродукти, м'ясо птиці, яйця, боби, горіхи й насіння.
- Підтримуйте водний баланс: пийте воду та інші несолодкі напої.
- Якщо ви дотримуєтеся спеціальної дієти, виконуйте рекомендації вашого лікаря далі.
- Якщо у вас виникли сумніви щодо вашої дієти, попросіть вашого лікаря направити вас до дипломованого спеціаліста-дієтолога.

## Харчова гігієна

- Мийте руки з водою та милом перед приготуванням їжі.
- Ретельно промивайте фрукти й овочі перед вживанням чи оброблюванням.
- Уникайте вживання м'ясних напівфабрикатів і непастеризованих м'яких сирів, адже вони можуть стати середовищем для розмноження лістерій — бактерій, небезпечних для вагітних жінок.
- Відмовтеся від сирих чи недоварених продуктів (м'ясо, яйця, риба).

- Якщо вас тягне до вживання в їжу нехарчових продуктів, таких як крохмаль, глина, картон чи лід, повідомте про це вашому лікареві.
- Обмежте вживання великої риби, щоб до вашого організму не потрапляла ртуть.
  - Уникайте вживання в їжу риби-кахельника, акули, риби-меча, альбакора (довгопірого тунця).
  - Натомість вживайте 8–12 унцій (250–350 г) лосося, тріски, сардин, анчоусів чи оселедця на тиждень.

Окрім дотримання здорової дієти, приймайте пренатальні вітаміни із залізом щодня

## Фізичні вправи й набір ваги

- Якщо ваш лікар дозволить вам фізичні вправи, присвячуйте цьому щонайменше 30 хвилин на день (середня інтенсивність).
- Уникайте видів спорту й фізичної активності, пов'язаних з великим ризиком падіння чи зіткнень.
- Спитайте у вашого лікаря, скільки ваги ви маєте набрати під час вагітності.





## Все, що вам треба знати про годування немовляти

У всіх нас є власна думка про годування немовлят, що базується на нашому власному досвіді й досвіді наших знайомих. Як частина команди спеціалістів, відповідальних за ваше здоров'я, ми хотіли б надати вам доступ до фактів, що допоможуть зробити найкращий вибір для вашої родини. Разом ми допоможемо вам досягнути встановлених вами особистих цілей щодо годування немовляти.

### Тільки факти!

#### Більшість жінок годують дітей грудьми.

Щонайменше 82% жінок у Сполучених Штатах годують дітей грудьми. Навіть у групах, менш схильних до грудного вигодовування, до цього вдаються близько 68% жінок. Грудне вигодовування — норма для Сполучених Штатів.

#### Грудне вигодовування не має супроводжуватися больовими відчуттями.

Спершу може виникати дискомфорт, але він має бути мінімальним і зникати приблизно впродовж першого тижня. Якщо біль не припиняється чи стає сильнішим, зверніться до вашого лікаря чи консультанта з питань лактації.

#### Розмір грудей і форма сосків не мають значення.

І маленькі, і великі груди виробляють достатньо молока, щоб нагодувати немовля. Немовлята можуть прикладатися до більшості типів сосків. Якщо у вас незвичайна форма грудей, широкий інтервал між ними, ви мали операцію на грудях чи шкіра або соски ваших грудей викликають занепокоєння, зверніться до вашого лікаря чи консультанта з питань лактації для проведення огляду.

#### Грудне вигодовування — не завжди просто.

Грудне вигодовування — це нова навичка, що потребує практики й підтримки. Проявіть терпіння до себе й до дитини, адже ви обоє вчитеся. Заручіться підтримкою ваших друзів, родичів і медичного персоналу. Пам'ятайте: все має відбуватися поступово. Протягом перших днів і тижнів вам стане ЗНАЧНО легше!

#### Новонароджених дітей ОБОВ'ЯЗКОВО ТРЕБА годувати вночі.

Новонароджені не розрізняють ніч і день. Вони стрімко ростуть і потребують частого харчування, що легко засвоюється, а саме це забезпечує ваше молоко.

#### Ваше молоко містить сотні поживних речовин, дослідження щодо яких перебувають на початковій стадії.

Грудне молоко — живе джерело харчування, що постійно змінює свій склад, надаючи вашому немовляті все потрібне для росту та здоров'я. Живильний склад вашого молока унікальний.

#### Деякі мами не можуть годувати грудьми з медичних причин, у деякого труднощі з вироблюванням молока.

Хоча більшість мам і немовлят здатні брати участь в успішному грудному вигодовуванні, є певні протипоказання щодо цього. Окрім цього, деякі немовлята можуть потребувати додаткового молока з медичних причин, якщо вони не отримують достатню кількість з ваших грудей.

Разом з медичними працівниками ви зможете скласти найкращий план годування немовляти для вашої родини.

### **Пляшки — не те саме, що груди.**

Немовля використовує язик, щелепу й м'язи обличчя, щоб отримати молоко з грудей матері. Це сприяє правильному зростанню й розвитку його ротової порожнини й м'язів обличчя. Соска пляшки має іншу форму й може швидше подавати молоко. Використання пляшки підвищує ймовірність того, що немовля зригне чи вип'є зайву кількість молока. Якщо виникне потреба застосувати пляшку, спершу проконсультуйтеся у вашого лікаря щодо безпечного годування з пляшки.

### **Ви МОЖЕТЕ годувати грудьми в публічних місцях. Ви також МОЖЕТЕ повернутися до роботи чи навчання в період годування немовляти грудьми.**

Не сумнівайтеся: ви маєте законне право годувати немовля грудьми в будь-якому публічному місці. Багато жінок зціджують грудне молоко за допомогою молоковідсмоктувача або вручну, щоб хтось із близьких міг нагодувати немовля, коли мами немає поруч. Завчасно проінформуйте вашого керівника про свої плани й зверніться до наявних ресурсів за підтримкою.



### **Ви МОЖЕТЕ годувати грудьми, навіть якщо курите чи приймаєте ліки.**

Багато, хоч і не всі ліки вважаються безпечними для грудного вигодовування. Ваш лікар допоможе вам визначитися, чи є ваші ліки або шкідливі звички безпечними в період грудного вигодовування. Пасивне куріння може збільшити ризик виникнення

різноманітних проблем зі здоров'ям вашої дитини, а хімічні речовини з сигарет дійсно передаються з грудним молоком. Навіть якщо ви курите, все одно не варто відмовлятися від грудного вигодовування. Обговоріть з вашим лікарем, як кинути курити і де можна ознайомитися з інформаційними ресурсами з цього питання.



## Підготовка до перебування в пологовому будинку

### Чи знаєте ви?

Доула — це особа, що надає постійну підтримку під час переймів і пологів. У багатьох клініках матері отримують послуги доули безплатно чи зі знижкою. Попросіть медичного працівника надати інформацію з цього питання чи див. сторінку 22

### Перейми й пологи

#### Полегшення болю

Обговоріть з вашим лікарем можливі варіанти полегшення болю під час переймів. Дізнайтеся про переваги й фактори ризику, пов'язані з кожним варіантом.

Є багато способів впоратися з білью переймів, не застосовуючи медикаментів.

#### Щоб зменшити дискомфорт ранньої стадії переймів:

- Дихайте глибоко й думайте про приємне
- Ходіть і рухайтесь
- Спробуйте масаж і намагайтесь розслабитися
- Користуйтеся грілками чи холодними компресами
- Заручіться постійною підтримкою людини, якій ви довіряєте



**На ранній стадії переймів багатьом жінкам простіше впоратися з болем удома.**

**Дотримуйтеся рекомендацій вашого лікаря щодо того, коли саме варто прибути до лікарні.**



## Контакт «шкіра до шкіри»

### Забезпечте вашому немовляті тепло й безпеку

Дуже важливо прикласти немовля до грудей і встановити контакт «шкіра до шкіри» одразу після народження.

У деяких лікарнях практикується контакт «шкіра до шкіри» в операційній після кесаревого розтину.



Мікробіом шкіри немовлят корисний для них — він захищає шкіру немовляти від інфекцій і допомагає зберегти тепло.

Більшість немовлят готові до грудного вигодовування протягом першої години після народження.

Протягом перших тижнів життя немовляти практикуйте контакт «шкіра до шкіри» якомога частіше.

**Обличчя немовляти має ПОСТІЙНО перебувати в полі вашого зору, щоб ви могли контролювати його дихання й колір шкіри.**

**Добре, якщо ваш партнер також практикуватиме з дитиною контакт «шкіра до шкіри»!**

### Переваги контакту «шкіра до шкіри»

Зігріває дитину

Поліпшує зв'язок з дитиною та полегшує грудне вигодовування

Допомагає заспокоїти дитину

Допомагає вам з дитиною звикнути одне до одного

Підтримує рівень цукру в крові дитини

Сприяє стабілізації дихання немовляти



#### Чи знаєте ви?

Вашій дитині комфортно, коли ви поруч. Ваш запах і голос заспокоюють немовля.

### Спільне перебування немовляти з мамою

Вам з дитиною корисно перебувати в одній палаті протягом усього періоду після пологів, якщо немає медичних показань до розділення.

Подумайте про надійного помічника, який міг би постійно перебувати з вами в палаті й допомагати, поки ви вчитеся доглядати за новонародженою дитиною.

Якщо ви відчуваєте, що нездатні безпечно доглядати за дитиною самостійно, зверніться до персоналу лікарні щодо додаткової допомоги.

### Перше купання немовляти

Ванночку для купання можна розташувати просто у вашій кімнаті! Варто відкласти цю процедуру, допоки ваше немовля не звикне до нового життя поза материнським лоном.



### Переваги спільного перебування немовляти з мамою

Ви швидше вивчите сигнали вашого немовляти про те, що воно зголоділо

Ви зможете нагодувати немовля в будь-який момент

Ви встановлюєте міцніший емоційний зв'язок та ближче знайомитеся з вашою дитиною

Ви вчитеся догляду за немовлям

Таким чином стимулюється вироблення молока

Більше можливостей відпочити й виспатися

Ваша дитина менше плаче





## Годування «на вимогу»

### Прислухайтеся до вашого немовляти

Реагування на сигнали немовляти надає йому почуття безпеки й турботи, воно почуває себе задоволеним. Немовлята знають, що їм потрібно. Реагуючи на їхні сигнали, ви уникнете недостатнього чи надмірного годування.

#### «Хочу їсти!»

**Приклад немовляти, що підносить руку до рота.**

## Сигнали голоду

### Ознаки того, що ваша дитина хоче їсти

- Кліпання очима / пробудження
- Притискання до грудей матері
- Виявляє пошуковий рефлекс (відкриває рот і повертає голову в бік грудей)
- Підносить руку до рота
- Смоктання язика чи руки
- Щільно стиснуті кулачки перед грудьми
- Плач — якщо ви чекатимете, поки немовля перестане плакати, щоб погодувати його, воно може бути занадто засмучене, щоб їсти. У такому разі спершу заспокойте немовля, тихенько гойдаючи його з боку в бік чи застосовуючи контакт «шкіра до шкіри».

## Сигнали ситості

### Ознаки того, що дитина наїлася

- Смоктання уповільнюється
- Немовля відвертається
- Руки розслаблені, відведені від тіла
- Смоктання припиняється
- Немовля засипає

**Спостерігайте за дитиною, а не годинником**

### Соски-пустушки

Соски-пустушки можуть приховати ознаки того, що немовля зголоділо. Не використовуйте соски-пустушки, доки грудне вигодовування не нормалізується для вас і для дитини.

## Животики новонароджених немовлят дуже маленькі!

У перші дні може бути так, що ваша дитина майже завжди споживатиме невелику кількість молока. Це нормально. Часте годування стимулює утворення великої кількості молока.





## Інформація і поради щодо грудного вигодовування

### Чи знаєте ви?

Немовлята НЕ потребують води у спеку. Ваше молоко містить усю потрібну дитині вологу.

### Раннє й ексклюзивне грудне вигодовування: тільки ваше молоко

#### Раннє грудне вигодовування, починаючи протягом години з моменту народження дитини

- Сприяє скороченням матки й уповільнює кровотечу (важливо для вашого відновлення)
- Забезпечує немовля антитілами й поживними речовинами

Завдяки ексклюзивному грудному вигодовуванню дитина одночасно задовольняє потребу в їжі й питті. Рекомендується годувати немовля виключно грудним молоком протягом перших 6 місяців життя.

Обговоріть з командою лікарів ваші особисті потреби й цілі щодо годування немовляти.

#### Чому дітям до півроку не рекомендується давати інші рідини чи тверді продукти?

- Стимулює здорову лактацію і підтримує її на належному рівні
- Захищає дитину від хвороб та поганого самопочуття

Ваше молоко містить усі необхідні речовини для того, щоб дитина росла сильною та здоровою. Склад молока змінюється відповідно до потреб дитини!



## Переваги грудного вигодовування

### Для матусь

- Це зручно: грудне молоко завжди тепле й доступне
- Це практично: не треба нічого купувати чи готувати
- Знижує ризик захворювань грудей, раку яєчників і діабету 2 типу
- Сприяє відновленню організму після пологів
- Збільшує час до наступної вагітності

### Для немовлят

- Раннє молоко (молозиво) — це ідеальна перша їжа
- Є джерелом антитіл для боротьби з хворобами.
- Легко засвоюється = менше коліків і газів



### Чи знаєте ви?

Грудне вигодовування знижує ризик синдрому раптової дитячої смерті (СРДС)

### Ці проблеми рідше трапляються в немовлят, яких годують грудьми

- Вушні інфекції
- Діарея
- Пневмонія
- Діабет
- Синдром раптової дитячої смерті
- Шлунково-кишкові інфекції
- Зайва вага й ожиріння
- Ракові захворювання в дітей
- Хвороби серця

Уникайте застосування сумішей, призначених для дітей старше 6 місяців, або сумішей для догодовування після відлучення від грудей для дітей у віці від 6 місяців і старше. Вони дорого коштують, містять багато цукру, без них можна обійтися.

Поради й інформація

### Тривале грудне вигодовування

Через 6 місяців ексклюзивного грудного вигодовування починайте вводити в раціон дитини інші продукти. Американська академія педіатрії рекомендує продовжувати грудне вигодовування щонайменше протягом першого року, а далі — стільки, скільки забажаєте ви й ваша дитина. Тривале грудне вигодовування сприяє росту й розвитку вашої дитини та захищає вас обох від хвороб.

## Положення і прикладання

### Знайдіть свій варіант

Уміння приходить з досвідом!  
Знайдіть зручні положення саме для вас.  
Правильне прикладання немовляти до грудей  
запобігає болісним відчуттям у сосках  
і допомагає дитині всмоктувати молоко.  
Переконайтесь у тому, що вам комфортно.



### Перший крок: напівлежачи

Положення дитини лежачи, животом до живота матері, — найприродніше положення одразу після народження. Коли немовля почне намагатися знайти груди, допоможіть йому в цьому. Ваш хлопчик чи дівчинка втулиться личком до грудей і почне їх смктати. Грудне вигодовування в зручному положенні лежачи відповідає природним інстинктам немовляти.



Положення напівлежачи

### Інші позиції



Поза  
«перехресна колиска»



Поза  
«захоплення м'яча»



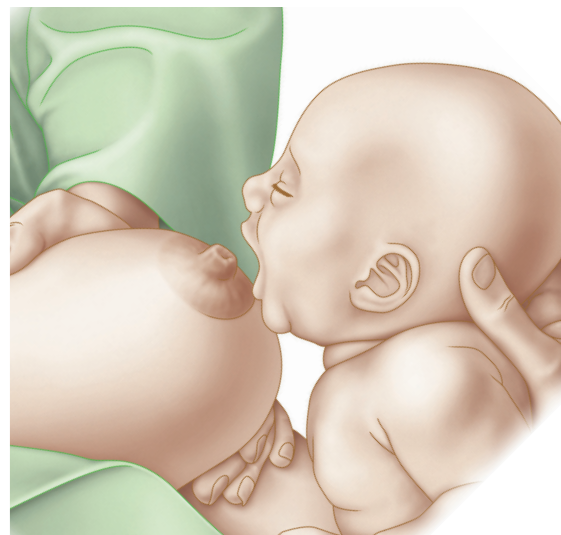
Поза  
«колиска»



Поза  
«лежачи на боці»

### Поради щодо прикладання немовляти до грудей у БУДЬ-ЯКОМУ положенні

- Підтримуйте шию дитини.
- Не притримуйте немовля за потилицю, дайте йому змогу вільно рухатися.
- Вуха, плечі й стегна дитини мають перебувати на одній лінії.
- Коли немовля широко розкриє рот, допоможіть йому захопити сосок. Якщо ви відчули, що сутулитесь, відкиньтесь назад і розслабтесь.
- Насамперед грудей має торкнутися підборіддя немовляти.
- Переконайтесь у тому, що сосок глибоко входить у ротик дитини.
- Ніс немовляти може торкатися грудей у разі глибокого прикладання.



### Поради для правильного початку

- Почніть грудне вигодовування якомога скоріше після народження.
- Годуйте дитину часто — щойно вона сигналізує про те, що зголоділа (це має відбуватися щонайменше 8 разів на добу).
- Не давайте дитині соски-пустушки чи пляшки, поки грудне не налагодите грудне вигодовування.
- Зверніться по допомогу до медсестри чи консультанта з питань лактації.
- Стежте за дитиною, а не годинником, щоб знати, коли час годувати.
- Завдяки масажуванню та стисканню грудей під час годування молоко тече краще, що полегшує процес годування.



### Корисні поради щодо ручного зціджування

- Ручне зціджування є технікою зціджування грудного молока для годування дитини або для його зберігання для наступного годування.
- Спочатку молока буде зовсім небагато, але поступово його кількість лише збільшуватиметься.
- Ви також можете зцідити на сосок краплю молока, щоб перед годуванням дитина відчула його запах і смак.
- За допомогою ручного зціджування грудного молока ви можете збільшити його кількість і підвищити текучість зрілого молока.

Корисні онлайнві ресурси щодо ручного зціджування грудного молока:

<http://bit.ly/ExpressionVideo>

<http://bit.ly/ExpressionVideo2>



## Стимулювання й збереження лактації

Перше молоко (молозиво) густе, з жовтуватим відтінком. Такого молока утворюється зовсім мало, але воно містить багато поживних речовин і білків, що зміцнюють імунну систему дитини.

Упродовж перших 3–5 днів молоко ставатиме більш зрілим: воно міститиме більше води для задоволення спраги вашої дитини.

Коли грудного молока утворюється багато, зазвичай говорять, що «молоко прибуває». Це формулювання оманливе, бо до цього часу в грудях вже було молоко.

### Чи знаєте ви?

Введення молочних сумішей у раціон дитини може призвести до зменшення кількості грудного молока в матері.

## Зціджуйтесь — інакше молоко зникне!

- Для того щоб дитині вистачало молока, треба регулярно його зціджувати.
- Якщо молоко НЕ зціджувати, організм сприйме це як сигнал для зменшення утворення молока.
- Якщо з якоїсь причини дитина не з вами, робіть масаж грудей, зціджуйте молоко руками та/або за допомогою молоковідсмоктувача, щоб спорожнити груди (і стимулювати лактацію).



### Історія Тоні

Спершу Тоня не хотіла годувати дитину грудьми, бо чула, що це може бути боляче. Однак, усвідомлюючи всі переваги цього підходу для дитини й самої себе, вона вирішила спробувати. Після народження дитини вона почала годувати грудьми і, як передбачалося, відчула певну болісну реакцію сосків. Її консультант з питань лактації й наставниця з грудного вигодовування допомогли знайти причину болю і внести зміни, спрямовані на зменшення дискомфорту. Це допомогло, але через кілька днів після пологів Тоня відчула біль в обох грудях. Вона знову звернулася до спеціаліста й ретельно дотримувалася рекомендацій. Через кілька тижнів дискомфорт зник зовсім. Тоня годує дитину грудьми вже рік і дуже задоволена, що не відмовилася від цього — варто було лише перетерпіти початковий дискомфорт!

## Як зрозуміти, що немовля отримує достатню кількість молока

- Дитина добре прикладається до грудей, і ви зручно почуваєтеся під час годування.
- Під час годування дитина здійснює регулярні смоктальні та ковтальні рухи.
- Під час годування груди стають м'якшими.
- Після годування дитина виглядає задоволеною.
- Дитина випорожняється саме так, як вам повідомляли в пологовому будинку.
- Упродовж першого тижня життя (поки ви годуватимете дитину виключно грудним молоком) колір

Немовлята зазвичай втрачають вагу впродовж першого тижня життя. Маса тіла, яку дитина мала на момент народження, повинна відновитися за 10–14 днів.

її калу змінюватиметься із зеленувато-чорного на світло-жовтий, а за консистенцією кал буде м'яким і зернистим.

- За словами спеціаліста з питань лактації або іншого медпрацівника, ваша дитина має нормальну масу тіла.



## Ситуації, коли слід звертатися до лікаря:

- Ваша дитина їсть менше як 8 разів на добу.
- Ваша дитина спить занадто міцно, щоб прокинутися і поїсти.
- Ви відчуваєте біль під час годування.
- Вам здається, що ваша дитина завжди голодна.
- Процес годування триває більше як одну годину.
- Ваші груди тверді, напружені та набряклі (ви відчуваєте біль).
- Вашій дитині важко прикластися до грудей або вона відпускає сосок.
- Маса тіла вашої дитини під час народження не відновилася за 2 тижні.
- Ви не впевнені, що ваша дитина добре їсть.





## Підбиймо підсумок: ЧОМУ треба дотримуватися цих правил?

### Здоровий спосіб життя

- Допомагає дитині рости й розвиватися
- Захищає дитину від відхилень у розвитку
- Допомагає вам добре почуватися

### Контакт «шкіра до шкіри»

- Допомагає дитині почуватися в теплі й безпеці
- Допомагає дитині підтримувати рівень цукру в крові та рівномірно дихати
- Поліпшує зв'язок з дитиною та полегшує грудне вигодовування
- Допомагає заспокоїти дитину

### Грудне вигодовування

- Зміцнює здоров'я дитини, сприяючи надходженню антитіл в її організм
- Забезпечує ідеальне харчування
- Захищає матір від хвороб
- Сприяє уповільненню післяпологової кровотечі
- Стимулює травлення малюка

### Тільки грудне вигодовування

- Допомагає збільшити утворення молока
- Захищає дитину від хвороб та поганого самопочуття



### Цілодобове спільне перебування в пологовому будинку

- Полегшує вивчення сигналів вашого немовляти про те, що він зголоднів
- Допомагає швидше встановити емоційний зв'язок з дитиною
- Допомагає матері навчитися піклуватися про дитину
- Стимулює утворення грудного молока

### Годування «на вимогу»

- Сприяє надходженню потрібної кількості молока
- Запобігає недоїданню й переїданню
- Допомагає дитині почуватися захищеною та відчувати турботу
- Викликає в дитини відчуття затишку й задоволення

### Правильне прикладання до грудей

- Запобігає болю або ушкодженню сосків
- Допомагає дитині отримувати більше молока
- Поліпшує утворення молока





## Повернення додому з новонародженою дитиною



### Перші тижні життя

#### Нове життя для всієї родини

Повернувшись додому, домовтеся зі своєю родиною про певні зміни у вашому розпорядку.

Пийте багато рідини, нормально харчуйтеся і відпочивайте.

#### Влаштуйте свій побут

ЩЕ ДО народження дитини знайдіть людей, які зможуть допомагати вам, коли ви повернетеся з пологового центру додому (це можуть бути сусіди, колеги, друзі та родичі).

Попросіть своїх знайомих організувати регулярну доставку їжі для вашої родини.

Повідомте своїх рідних про те, що вам треба буде якомога більше спати, тому вам також знадобиться допомога з веденням домашнього господарства, зокрема з пранням і прибиранням.

Дозвольте собі піклуватися про себе та свою дитину. Відкладіть інші обов'язки.

Обмежте зустрічі та телефонні розмови.

Розгляньте можливість організації спільних ігор для інших дітей або відвідування ними дошкільного закладу.

Заздалегідь організуйте поїздки до спеціалістів та інші заходи.

Дізнайтеся про місце й час зборів груп післяпологової підтримки у вашому районі.

Відчуваєте сум або тривогу? Ви не сама. Поговоріть про свої почуття зі спеціалістом. Не зволікайте: звертайтеся по допомогу відразу.

Може бути складно задовольняти потреби новонародженої дитини.

Зберігайте спокій у цей період.



### Психічне здоров'я під час вагітності й після пологів

Після пологів багато жінок відчують незначні зміни настрою. Близько 15–20% жінок відчують значну депресію або тривогу із симптомами, які зазвичай тривають більше як 2 тижні під час вагітності й до одного року після пологів. Якщо ви одна з таких жінок, не звинувачуйте себе; знайте, що ви не сама. Вам стане краще, якщо ви отримаєте допомогу. Поговоріть зі своїм лікарем. Можливо, вам також треба буде звернутися по допомогу з догляду за дитиною, а також з питань власного здоров'я. Організація Postpartum Support International пропонує корисну інформацію та має довідкову телефонну лінію (див. розділ «Довідкові ресурси» на стор. 22).

# Забезпечте турботу про малюка за вашої відсутності

## Повернення до роботи або навчання

### Поговоріть зі своїм керівником про те, що ви плануєте робити після пологів

Дізнайтеся про всі доступні для вас відпустки й скористайтеся ними.

Повідомте свого керівника або куратора, що після виходу на роботу ви й далі годуватимете грудьми.

Нагадайте йому, що дитина на грудному вигодовуванні рідше хворіє, тому ви не будете занадто часто брати лікарняний.

Дізнайтеся, чи можете ви брати дитину на роботу, і чи пропонує ваша організація послуги дитячого садочка.

Трішки планування, і все вийде



### Дізнайтеся про розташування приміщення для грудного вигодовування

Якщо його поблизу немає, попросіть свого керівника облаштувати для вас таке місце. Там має бути зручний стілець, електрична розетка й окремий вхід (туалетна кімната НЕ підходить). Згідно із законодавством більшість компаній зобов'язані надавати жінкам спеціальне приміщення для зціджування грудного молока.

### За необхідності використовуйте молоковідсмоктувач

Дізнайтеся у своїй страховій компанії, чи маєте ви право на персональний електричний молоковідсмоктувач.

Можливо, ви зможете взяти молоковідсмоктувач напрокат у своїй лікарні, за місцем роботи або в місцевому відділку програми з питань жінок, немовлят і дітей (Women, Infants, and Children, WIC). Ви також можете скористатися ручним молоковідсмоктувачем.

### Виберіть дитячий заклад

Знайдіть поруч з вами дитячий центр, щоб мати змогу протягом дня відвідувати й годувати свою дитину грудьми.

У центрі мають бути умови для грудного вигодовування і зберігання грудного молока.

### Вчіться зціджувати молоко, зберігати його та годувати ним дитину

Перейдіть до зціджування молока й годування дитини з пляшечки після того, як процес грудного вигодовування буде добре відпрацьовано. Почніть навчатися за кілька тижнів до запланованого часу повернення на роботу. Якщо ви застосовуєте молоковідсмоктувач, переконайтеся в тому, що він щільно прилягає та не викликає болю. Пластмасові насадки бувають різних розмірів. Зціджуйте молоко та зберігайте його невеликими порціями (близько 2 унцій (60 мл) у кожній пляшечці) у глибині морозильної камери, обов'язково зазначивши на пляшечці дату зціджування.

Іншій особі, яка здійснює догляд за вашою дитиною, слід навчитися годувати її вашим молоком у повільному темпі, щоб бачити, коли немовля насититься.

# Поради для партнерів і подружжя

## Грудне вигодовування вимагає командних зусиль

### **ДІЗНАЙТЕСЯ** все про грудне вигодовування заздалегідь

Попросіть медичних спеціалістів говорити з вами на тему грудного вигодовування. Ці обговорення мають початися ще до народження дитини.

Відвідайте уроки грудного вигодовування разом з майбутньою мамою вашої дитини.

Знайдіть місцеву групу підтримки сімей.

### **ПІДТРИМУЙТЕ** матір вашої дитини

Обмежте кількість відвідувачів упродовж перших тижнів життя малюка. Молода матір може відчувати надмірне навантаження, тому вона буде вкрай вдячна вам, якщо ви надасте їй змогу призвичаїтися до новонародженої дитини.

Допомагайте матері вести господарство: готуйте їжу, викидайте сміття/підгузки та прибирайте в помешканні.

Сприяйте досягненню цілей грудного вигодовування, які ставить перед собою матір, і допомагайте їй здобути підтримку в разі виникнення проблем.

### **ЗАБЕЗПЕЧТЕ** комфортні умови для мами й дитини

Створіть для матері комфортні умови під час грудного вигодовування та переконайтеся в тому, що вона споживає достатньо їжі й рідини. Поставте біля неї тацю із закусками та водою.

Звертайтеся до новонародженої дитини, співайте їй або заколисуйте спокійним, тихим голосом. Зберігайте зоровий контакт.

Зблизитися з дитиною можна, купаючи її, підтримуючи з нею контакт «шкіра до шкіри», носячи її в рюкзаку-кенгуру, а також роблячи дитині легкий масаж.



Див.  
«Довідкові  
ресурси»  
на стор. 22

### **Історія Кевіна**

Новоспечений батько Кевін з великим задоволенням доглядав за своїм новонародженим малюком. Він думав, що як даватиме дитині пляшечку, його партнерка відпочине від грудного вигодовування, а немовля швидше звикне до батька. Кевін щиро хотів допомогти своїй партнерці, проте він дізнався, що як готувати новонароджену дитину сумішшю, природний процес грудного вигодовування переривається, а це може призвести до зменшення кількості грудного молока. Кевін все одно прагне допомагати своїй партнерці з грудним вигодовуванням. Тепер він чудово проводить час, досліджуючи різноманітні способи встановити зв'язок зі своєю новонародженою дитиною. Найбільше Кевінові подобається контакт «шкіра до шкіри», коли він кладе малюка собі на груди.

## Загальні питання

Щоразу, коли вас турбують проблеми зі здоров'ям вашого малюка або його самопочуття, звертайтеся до свого лікаря.



### **Я не впевнена, що маю достатньо молока**

Однією з найпоширеніших причин нестачі молока є нерегулярне грудне вигодовування. Упродовж перших днів і тижнів ваша дитина може їсти кожні 1–2 години або навіть частіше. Дванадцять годувань за 24 години не є рідкісним явищем. Якщо відразу почати годувати дитину грудьми, коли вона захоче, можна стимулювати регулярне утворення достатньої кількості молока. Ще одна причина нестачі молока полягає в тому, що дитина не повністю захоплює сосок і висмоктує не все молоко. Якщо ви вважаєте, що ваша дитина отримує недостатньо молока, зверніться по допомогу до свого лікаря або консультанта з питань лактації. Див. перелік на стор. 15 «Ситуації, коли слід звертатися до лікаря».

### **Мені здається, що після годування грудьми моя дитина залишається голодною**

Упродовж доби кожне немовля має періоди, коли воно вередує та плаче. Ви можете помітити, що ваша дитина стає особливо вередливою в певний час доби. Це нормально й необов'язково пов'язано з відчуттям голоду. У багатьох новонароджених виникає певний дискомфорт через те, що система травлення ще слабозвинена. Якщо ваша дитина вередує відразу після повноцінного годування або якщо вона не набирає вагу, зверніться до свого лікаря або консультанта з питань лактації та дізнайтеся, чи отримує ваша дитина достатньо молока під час годування.

### **Мені важко годувати свою дитину**

Грудне вигодовування — це мистецтво, якому вчать і яке вимагає від багатьох матерів і немовлят практики та взаємної допомоги. Зазвичай годування грудьми стає значно легшим і приємнішим, коли матір з дитиною призвичаюються до цього процесу та одне до одного. Якщо вам допомагатиме подруга, що годує грудьми, або ви приєднаєтеся до групи підтримки матерів, звернетесь до досвідченої радниці або консультанта з питань лактації, вам буде надалі легше досягати своїх цілей грудного вигодовування.

### **Грудне вигодовування спричиняє мені біль**

Дискомфорт під час грудного вигодовування має бути мінімальним. Надмірні больові відчуття вважаються відхиленням від норми. У багатьох випадках позбутися болю під час грудного вигодовування можна, якщо поліпшити прикладання дитини до грудей. Якщо ваші соски сильно болять, тріскаються або кровоточать, попросіть консультанта з питань лактації оцінити те, як ви годуєте. А поки перегляньте сторінки 12–13 і переконайтеся в тому, що ваша дитина правильно захоплює сосок.





### **Мені здається, мою проблему вдасться розв'язати, якщо я годуватиму свою дитину сумішшю**

Якщо вам важко вирішити, зверніться до консультанта з питань лактації або до свого лікаря, щоб він переглянув ваші цілі стосовно грудного вигодовування. Ваша дитина має добре харчуватися, а ваші рішення повинні бути добре обґрунтованими. До того ж обов'язково розповідайте про свої плани щодо годування медичним спеціалістам, щоб вони могли надавати вам персоналізовану навчальну інформацію для задоволення ваших потреб. Якщо ви даватимете своїй дитині навіть незначну кількість суміші, у вас може утворюватися менше молока. Хай що ви чули або читали про користь сумішів, вони не розв'язують проблеми неспокійного стану в дитини, утворення в неї газів, а також зригування. Це нормальні явища, які спостерігаються в усіх немовлят. Деяким малюкам буває важко перетравлювати суміш, через що дискомфорт може посилитися.

### **Мої груди набрякли, тверді, важкі та болять**

Усі ці симптоми — ознаки нагубання молочних залоз. Через кілька днів після пологів молозиво перетворюється на зріле молоко, і тканини молочних залоз можуть набрякати. Унаслідок цього набряку рух молока в грудях може уповільнюватися. Зменшити відчуття дискомфорту й набряк можна за допомогою масажу грудей, ручного зціджування молока або прикладання до грудей пакетів з льодом. Якщо ви часто годуватимете дитину, це підвищить текучість молока, і за 24–48 годин ваш дискомфорт суттєво зменшиться. Невідкладно зверніться до лікаря, якщо ви відчуєте озноб, у вас на грудях з'явиться червона гаряча на дотик пляма або якщо ваша дитина не зможе захоплювати сосок і смоктати молоко.

### **Моя дитина багато плаче**

Плач для немовлят — природний і нормальний спосіб самовираження. Він може означати, що через щось дитині некомфортно або неприємно, наприклад через надмірну активність або необережне поводження з нею, брудний підгузок або навіть через біль у животі. Це також може означати, що дитині просто хочеться бути поруч з вами. Голодні немовлята дійсно плачуть, проте вони роблять це, коли вже сильно зголодніли (див. стор. 9). Збільшення періодів, коли малюк плаче, є нормальним приблизно до 2-місячного віку, а згодом їх кількість почне зменшуватися. Якщо вам важко заспокоїти дитину, щоб вона припинила плакати, зверніться по допомогу до свого партнера, родичів, друзів або лікаря. НІКОЛИ не струшуйте дитину. Спробуйте створити з нею контакт «шкіра до шкіри» і лагідно до неї звертатися.

### **Моя дитина часто прокидається вночі**

Нічні пробудження — нормальне явище для здорової новонародженої дитини. Новонароджені ще не розрізняють день і ніч. Ваша дитина може прокидатися серед ночі через дискомфорт, голод або тому, що потребує допомоги, щоб знову заснути. Намагаючись з'ясувати, що дитині потрібно, міцно її тримайте. Завжди дотримуйтесь рекомендацій щодо безпечного сну та не засинайте з дитиною на дивані чи кріслі. Див. також онлайнві ресурси «Сон немовляти» на стор. 23.

# Довідкові ресурси для молодих матусь

## Загальнонаціональна допомога до ваших послуг

### Побутове насильство

Національна лінія екстреного зв'язку з питань побутового насильства (National Domestic Violence Hotline)  
[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)  
800-799-SAFE цілодобова конфіденційна допомога

### Депресія та розлади настрою

Postpartum Support International  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) | тел.: 800 944 4773

### Питання про вагітність і пологи

Lamaze International | [www.lamaze.org](http://www.lamaze.org)

### Допомога доули перед пологами та під час пологів

Американська асоціація з питань вагітності (American Pregnancy Association)  
<https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/labor-and-birth/having-a-doula/>

### Куріння та вживання алкоголю й наркотиків

Департамент охорони здоров'я та соціальних служб США (US Dept. of Health and Human Services)  
<http://women.smokefree.gov>

### Застосування лікарських засобів

Центри з контролю та профілактики захворювань у США (Centers for Disease Control and Prevention) Під час вагітності |  
[www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/index.html](http://www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/index.html)

Під час грудного вигодовування |  
[www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/index.html](http://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/index.html)

### База даних про лікарські засоби й лактацію LactMed

[www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/)

### Виховання у прийомній сім'ї

Прийомні сім'ї  
[www.adoptivefamilies.com](http://www.adoptivefamilies.com)

### Виховання підлітків

Ініціатива з охорони сексуального здоров'я підлітків (Sexual Health Initiative for Teens)  
[www.shiftnc.org/resources/for-young-parents](http://www.shiftnc.org/resources/for-young-parents)

### Передчасні пологи й недоношеність

Американська колегія акушерів-гінекологів (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG)  
<https://www.acog.org/womens-health/faqs/preterm-labor-and-birth>

### Виховання дітей представниками спільноти ЛГБТК (LGBTQ Parenting)

Кампанія із захисту прав людини  
[www.hrc.org/resources/parenting](http://www.hrc.org/resources/parenting)

### Програма з питань жінок, немовлят і дітей (Women, Infants, and Children, WIC)

[www.fns.usda.gov/WIC](http://www.fns.usda.gov/WIC)

### Інструкції з годування немовляти

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ)  
<http://www.who.int/health-topics/breastfeeding>

Центри з контролю та профілактики захворювань у США (Centers for Disease Control and Prevention)  
[www.cdc.gov/breastfeeding/](http://www.cdc.gov/breastfeeding/)

### Підтримка після пологів

Проект «4-й триместр» (4th Trimester Project)  
<https://newmomhealth.com/>



# Довідкові ресурси для молодих матусь

## Загальнонаціональна допомога до ваших послуг

### Запитання про грудне вигодовування

Управління у справах жіночого здоров'я  
(Office on Women's Health)  
[www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding)  
Телефонна довідкова лінія: 800-994-9662  
З понеділка по п'ятницю, з 9:00 до 18:00  
(за північноамериканським східним часом)  
Ла Лече Ліга (La Leche League, LLLI)  
[www.llli.org](http://www.llli.org) (натисніть на вкладку «Ресурси»)

### Пошук групи підтримки для матерів, що годують грудьми

Baby Cafe | [www.babycafeusa.org](http://www.babycafeusa.org)  
Асоціація грудного вигодовування для чорношкірих  
матерів (Black Mothers Breastfeeding Association) |  
<http://blackmothersbreastfeeding.org/>  
Грудне вигодовування в США (Breastfeeding USA) |  
<http://breastfeedingusa.org>  
Ла Лече Ліга (La Leche League, LLLI)  
[www.llli.org](http://www.llli.org) (зазначте свою адресу на мапі)  
Mocha Moms | [www.mochamoms.org](http://www.mochamoms.org)

### Пошук консультанта з питань лактації

Міжнародна асоціація консультантів  
з питань лактації (International Lactation  
Consultant Association)  
[www.ilca.org](http://www.ilca.org) (У нижній панелі меню натисніть  
кнопку «Знайти консультанта з питань лактації»)

### Допомога афроамериканкам із грудним вигодовуванням

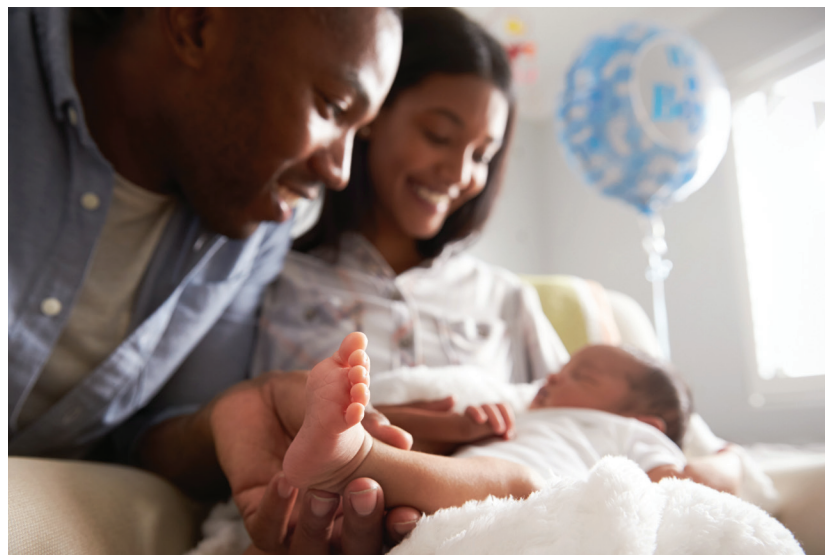
Управління у справах жіночого здоров'я  
(Office on Women's Health) — Винятково  
природне годування (It's Only Natural) |  
<https://www.womenshealth.gov/its-only-natural>

### Інформація про донорське грудне молоко

Асоціація банків грудного молока Північної  
Америци (Human Milk Banking Association  
of North America, HMBANA) | [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org)

### Законодавство про грудне вигодовування, що діє на національному рівні й на рівні штатів

Національна конференція законодавчих органів  
штатів (National Conference of State Legislatures)  
[www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx](http://www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx)



Комітет США з питань грудного вигодовування  
(United States Breastfeeding Committee)  
[www.usbreastfeeding.org](http://www.usbreastfeeding.org)

### Рекомендації щодо харчування

MyPlate: вагітність і грудне вигодовування  
[www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding](http://www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding)

### Правила зберігання грудного молока

Центри з контролю та профілактики захворювань  
у США (Centers for Disease Control and Prevention)  
[www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)

### Сон немовляти

Національний інститут охорони здоров'я США  
(National Institutes of Health)  
[www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx](http://www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx)

Basis: джерело інформації про сон немовляти  
(Велика Британія)  
[www.basionline.org.uk/](http://www.basionline.org.uk/)

### Плач немовляти

ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО ТРОХ МІСЯЦІВ  
[www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying](http://www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying)

Період, коли немовля плаче найчастіше  
<http://purplecrying.info>

## Авторство фотографій

### Фото на

**обкладинці** Висловлюємо вдячність Енні Умару (Annie Oumarou)

**Сторінка 3** Shutterstock.com | wavebreakmedia

**Сторінка 5** Shutterstock.com | VGstockstudio

**Сторінка 6** Висловлюємо вдячність Аннемі Тонкен (Annemie Tonken);  
Istock.com | RyanJLane

**Сторінка 7** Висловлюємо вдячність Ганні Іденс (Hannah Edens); Shutterstock.com |  
In The Light Photography; Shutterstock.com | Flashon Studio

**Сторінка 8** Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/ | Kecci Егард (Cassie Ehard);  
Istock.com | SergioZacchi

**Сторінка 9** Istock.com | mrossbach

**Сторінка 10** Висловлюємо вдячність Департаменту охорони здоров'я штату Техас  
(Texas Department of State Health Services)

**Сторінка 11** Shutterstock.com | Lifebrary

**Сторінка 12** Висловлюємо вдячність Центру з питань пологів і жіночого здоров'я  
Північної Кароліни (Women's Birth and Wellness Center of NC), Міжнародній  
Лізі Ла Лече (La Leche League International) і Службі охорони здоров'я  
провінції Онтаріо в регіоні Піл (Region of Peel Health Services of Ontario)

**Сторінка 14** Shutterstock.com | Todsaporn Wattanasupinyo

**Сторінка 15** Висловлюємо вдячність Комітету США з питань грудного вигодовування  
(United States Breastfeeding Committee); Shutterstock.com | Monkey Business  
Images

**Сторінка 16** Висловлюємо вдячність Енні Умару (Annie Oumarou)

**Сторінка 17** Shutterstock.com | Monkey Business Images; Висловлюємо вдячність  
Комітету США з питань грудного вигодовування (United States Breastfeeding  
Committee)

**Сторінка 18** Shutterstock.com | Джордж Руді (George Rudy)

**Сторінка 19** Istock.com | Асада Намі (Asada Nami)

**Сторінка 20** Висловлюємо вдячність центру Wake АНЕС

**Сторінка 21** Shutterstock.com | paulaphoto

**Сторінка 22** Shutterstock.com | A3pfamily

**Сторінка 23** Shutterstock.com | Monkey Business Images

Матеріали розроблено Каролінським всесвітнім інститутом грудного вигодовування (Carolina Global Breastfeeding Institute) у співпраці зі студентами навчального проєкту Mary Rose Tully Training Initiative і консультантами з питань лактації Клініки жіночого здоров'я штату Північна Кароліна (N.C. Women's Hospital). Висловлюємо вдячність фонду W. K. Kellogg Foundation за активну підтримку цього та інших проєктів, спрямованих на просування грудного вигодовування.

Щоб отримати додаткову інформацію, відвідайте вебсайт <http://breastfeeding.unc.edu>.

Дизайн: nancyframedesign.com

Версія 3. Українською мовою, квітень 2018 | Внесено незначні зміни в лютому 2021 р. та квітні 2022 р.