

МІФ 1: Грудне вигодовування – це боляче

ФАКТ: Годувати грудьми – це не боляче. Але для цього жінка повинна знати, як правильно прикладати дитину.

Ознаки правильного прикладання дитини до грудей:

- ✓ підборіддя дитини торкається грудей;
- ✓ рот дитини широко відкритий;
- ✓ нижня губа дитини вивернута назовні;
- ✓ дитина більше захоплює нижню частину ареоли.

Якщо з'явилися тріщини, потрібно відкоригувати техніку прикладання. Ні в якому разі не обробляйте тріщини на сосках препаратами, що містять спирт – це лише сприятиме збільшенню тріщин. А от молозиво, молоко і слина дитини мають ранозагоювальні властивості.

МІФ 2: Жінка з маленьким розміром грудей/плоскими сосками не зможе годувати

ФАКТ 2: Форма і розмір грудей не впливають на процес лактації. Оцінити якість і достатність лактації неможливо «на око». Висновки можна робити лише з огляду на самопочуття дитини: якщо малюк здоровий, веселий, вивчає світ, набирає вагу, йому вистачає молока.

МІФ 3: Дитину треба підгодовувати у перші дні після народження, поки молока не виробилось достатньо

ФАКТ 3: З першої години життя і в перші дні після народження дитина, прикладаючись до грудей, отримує молозиво. Молозиво - це потужний захист від хвороб. Воно унікальне за складом і дає найбільшу користь для здоров'я дитини. У ньому багато антитіл для захисту дитини від захворювань. Не потрібно

давати дитині в ці дні суміш або воду: молозива має бути мало, маленький обсяг дає час адаптуватися незрілим ниркам новонародженого і травній системі.

МІФ 4: Молоко – це їжа, дитині треба давати пити воду

ФАКТ 4: Немовлятам у віці до 6 місяців вода не потрібна, навіть в жаркому кліматі. Якщо поїти немовлят водою, це піддає їх ризику діареї і недоїдання. Вода може бути забруднена і стати причиною інфекційних захворювань у немовлят. Грудне молоко втамовує спрагу. Воно більш ніж на 80% складається з води, особливо молоко, яке надходить на початку кожного годування. Тому в перші 6 місяців життя малюку не потрібно давати воду, сік або чай – навіть в жарку або холодну погоду. Якщо дитина отримує інші напої, вона буде пити менше грудного молока. Це, своєю чергою, може вплинути на імунітет дитини і збільшити ймовірність хвороби.

МІФ 5: Упродовж усього періоду грудного вигодовування мама має дотримуватися суворої дієти

ФАКТ 5: Харчування мами має бути різноманітним і повноцінним. Варто уникати лише тих продуктів, які викликають реакції у когось із членів родини (наприклад, споживання горіхів провокують алергічні реакції у батька). Крім цього, ніяких особливих обмежень немає.

Жінка, яка годує грудьми, досить швидко втрачає зайві кілограми. Для цього не варто сидати на спеціальну дієту.

Так само не варто намагатись пити менше води: обмеження прийому рідини не сприяє виділенню молока з грудей, а призводить до затримки рідини в організмі, що викликає набряки, відчуття спраги та інші незручності.

МІФ 6: Необхідно готувати молочні залози до грудного вигодовування

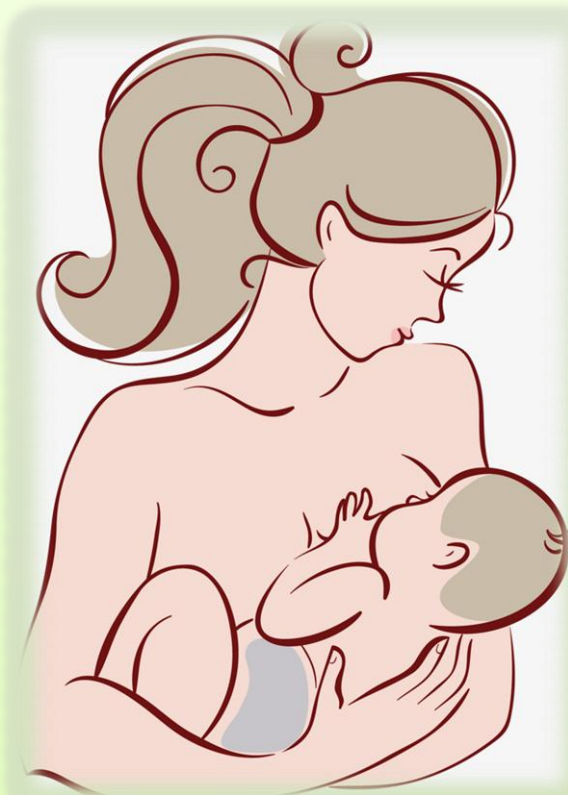
ФАКТ 6: Насправді ніяких особливих процедур перед годуванням дитини проводити не треба – достатньо дотримуватися звичайної гігієни. Важливо мити руки перед вигодовуванням дитини, а от мити груди перед кожним вигодовуванням потреби немає. Щоб не з'являлися тріщини, дотримуйтесь найважливішої умови – правильно прикладайте дитину до грудей.

МІФ 7: У грудному вигодовуванні важливо дотримуватись режиму - з перервами щонайменше 3 години

ФАКТ 7: Для найкращого захисту дитини, фахівці ВООЗ рекомендують розпочати годування протягом першої години після народження, а потім годувати дитину за вимогою, а не за графіком. Зверніть увагу на такі важливі факти:

- ✓ організм дітей може самостійно визначати, скільки грудного молока (поживних речовин) потрібно і скільки часу триватиме процес годування;
- ✓ що частіше дитина їсть, то більше молока виробляється у матері;
- ✓ потрібно прикладати дитину до грудей за вимогою, тобто щоразу, коли бачите, що дитина неспокійна (можливо, їй просто треба вгамувати спрагу);
- ✓ у стресових ситуаціях діти вимагають прикладання до грудей - це дозволяє їм почуватися в безпеці.

МІФИ ПРО



ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ