

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

Грудне вигодовування (ГВ) — це природний і найкращий спосіб харчування немовляти від народження. Материнське молоко унікальне: воно містить усе необхідне для розвитку дитини, допомагає формувати імунітет, захищає від інфекцій та хвороб. Але грудне вигодовування — це не лише про їжу. Це ще й близькість, тепло, почуття безпеки, які дитина відчуває, перебуваючи поряд із мамою.

На жаль, часто майбутні мами нехтують можливістю підготуватися до ГВ. Адже попереду пологи, які спричинюють більше емоцій, побоювань, цікавості.

Пологи — це дрібниця порівняно з початком грудного вигодовування. Пологи тривають один день, ГВ — місяці.

Цитата молодої мами

Важливо пам'ятати, що годування потрібно вчитися і мамі, і дитині. Перші тижні можуть виявитися непростими: іноді потрібен час, щоб налагодити правильне прикладання до грудей та призвичаїтися до нового ритму. Але поступово годування стає природним і доволі приємним процесом.

Побуває думка, що ще до пологів необхідно розтирати соски махровим рушником — щоб вони огрубіли. Будь ласка, не робіть цього! Надмірна стимуляція сосків під час вагітності може призвести до непотрібного тону мати. У перший місяць годування соски справді зазнають значного навантаження, але розтирання — небезпечний спосіб підготуватися, особливо якщо в роду (мама, бабуся) були проблеми із тонусом мати.

Щоб допомогти собі, дізнайтеся якнайбільше про процес грудного вигодовування: що допомагає «запустити» лактацію, які спіткають труднощі та як їх долати.

Рекомендуємо подивитися БАГАТО відео про правильне прикладання до грудей. Ми дамо основні рекомендації в підрозділі «Початок грудного вигодовування», і доки у вас є час, вивчіть цю тему докладно. Адже саме неправильне прикладання є найпоширенішою проблемою молодих мам. Узагалі вагітність — чудова нагода дізнатися якнайбільше про немовля та грудне вигодовування.

Молоко мами — «живий захист для малюка», ліки в буквальному сенсі слова.

Як це «працює»?

1. Під час хвороби дитини мама контактує з її мікробами через слину, обійми, повітряно-крапельно... У відповідь імунітет жінки починає виділяти захисні речовини: противірусні, антибактеріальні, антитіла й навіть лейкоцити, цілі клітини. Потрапляючи з молоком до організму немовляти, ці речовини лікують його.
2. Плюс молоко зволожує слизову оболонку рота, забезпечуючи її від потрапляння нових бактерій. Отже, навіть якщо малюк погано смокче, продовжуйте давати груди.
3. Антитіла IgA вистилають слизові оболонки (рот, ніс, кишківник), завдяки чому:
 - перешкоджають проникненню нових бактерій та вірусів (не вбивають їх, але пов'язують, не дають проникнути в клітини);
 - навчають імунну систему дитини. Пов'язані бактерії не проникають у клітини, але імунна система маляти їх «бачить», запам'ятовує та виробляє до них імунітет. Це схоже на щеплення, коли ослаблені або відмерлі бактерії та віруси не можуть нашкодити, але фіксуються у своєрідній базі даних, і на них утворюється система захисту;
 - допомагають нейтралізувати токсини, які виробляються під час хвороби.

Склад молока зазнає змін під час хвороби. Іноді можна помітити, що молоко пожовтішало (це ознака збільшення кількості активних речовин) або стало водянистим — коли спекотно. Уранці воно бадьорить малюка, увечері готує до сну.

А ще грудне вигодовування допомагає **формувати щелепу**. Під час ссання працює до 40 лицьових м'язів — це прекрасна профілактика проблем із мовленням та прикусом.

Грудне молоко — це дар природи, який неможливо відтворити, а грудне вигодовування — дивовижний досвід, який залишається з мамою та дитиною на все життя.

СПИ, МАЛЯТКУ, АБО ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРО ГАРНИЙ СОН НЕМОВЛЯТИ

Щастя материнства повною мірою жінка відчуває, коли дитина спить. Тому слід дбати про те, щоб мати могла вдосталь відпочивати, висипатися.

Сон — це, напевно, найважливіший момент, якому варто приділити увагу після налагодження ГВ.

Для маляти й для всієї родини це вкрай важлива потреба. І наше завдання — з'ясувати, як улаштований сон, щоб у майбутньому це не виявилось проблемою, коли щовечора спальня перетворюється на поле бою, а вся ніч — на дискотеку.

Повірте, ви витратите небагато часу, щоб зрозуміти цей механізм, і згодом вам буде набагато легше визначити, що відбувається і як дати цьому раду.

Зараз нам важливо розподілити сон немовляти, точніше — його розвиток, на два етапи:

- 1) 0–4 місяці;
- 2) 4 місяці — 3 роки.

Чому саме так? Це пов'язано з розвитком мозку й структурою сну, яка змінюється приблизно в 3–4 місяці. Саме тоді сон погіршується в усіх дітей, це регрес сну. Після цього структура сну — як у дорослої людини. Ця структура містить цикли, які змінюються один за одним. 1 цикл (приблизно 40 хвилин) — це 4 фази: входження до сну, поверховий сон, глибокий сон, швидкий сон). Розуміючи структуру сну, ми уникнемо багатьох помилок (наприклад, будити немовля у фазі глибокого сну або намагатися його переключити з рук до ліжка у фазі поверхового сну). Ви знатимете, що зазвичай дитина прокидається в момент завершення одного циклу й початку наступного (приблизно 40 хвилин). І часто вона потребує допомоги — слід навчити немовля поєднувати ці цикли для тривалішого сну.



Слід зважати на те, що сон новонародженого відрізняється від дорослого сну. Немовля прокидається часто — це нормальне явище, зумовлене особливостями його нервової системи й потребами в їжі та близькості. Поступово сон стане передбачуванішим та спокійним, і ви разом налагодите власний ритм.

Не захоплюйтеся ідеальними схемами й жорсткими правилами, бо в кожного власний шлях. Створіть немовляті безпечний, затишний і спокійний простір для сну, а собі — підтримку й можливість відпочивати, коли це можливо. Важливо не тільки те, скільки і як спить дитина, а й те, щоб мама була спокійною, розуміючи, що все йде своїм ладом, і довіряла собі.

Пам'ятайте: навіть найпроблемніші ночі не тривають вічно. Кожне пробудження, заколисування та засинання поруч із вами — це етап важливого шляху формування вашої малечі. І одного разу ви зрозумієте, що безсонні ночі вже позаду, а поряд упевнена й спокійна дитина, якій ви подарували найцінніше — любов та відчуття захищеності.

Спільний сон

Багато сучасних батьків віддають перевагу спільному сну з дитиною. І в цьому є плюси.

- Малятко поруч, мамі не потрібно підхоплюватися вночі, брати його з ліжечка, годувати й повертати назад. Варто дати груди й продовжувати дрімати.
- Близькість із малюком дає почуття контролю («я поруч, усе добре»), знижує тривожність.
- Мама зазвичай довше спить і частіше висипається. Але можливі винятки, якщо мама надто непокоїться та повсякчас контролює дитину.
- Якщо мамі доводиться підходити до немовляти, різкий перехід із положення лежачи в положення сидячи може спричинити викидання гормону стресу норадреналіну (не адреналіну, хоча ці гормони тісно пов'язані). Норадреналін мобілізує організм (це виявляється у збільшенні серцевого ритму та артеріального тиску) та бере участь у реакції «бий або біжи», хоча й меншою мірою, ніж адреналін. Унаслідок цього заснути мамі складніше, вироблення окситоцину (його називають гормоном любові або гормоном прихильності) зменшується, що може вплинути на вироблення молока.

- Підвищується вироблення окситоцину — зміцнюється зв'язок із дитиною.
- Немовля відчуває близькість мами, спить міцніше й довше, швидше засинає.
- Малюкові не потрібно довго кликати маму, чекати, поки вона підійде до ліжечка, немає потреби довго плакати.

Щоправда, спільний сон також має серйозні мінуси.

- Якщо мама непокоїться, вона може часто прокидатися, щоб перевірити, чи все гаразд.
- Якщо місця в ліжку замало, це може заважати всій сім'ї висипатися.
- І найголовніший мінус — безпека.

Побутувала думка, що малюк перебуває в повній безпеці поряд із мамою. Представники цього напрямку (*attachment parenting*, виховання прихильності) аргументували, що інстинкти мами настільки сильні, що вона відчуває будь-яку загрозу малюкові (наприклад, порушення його дихання) і відразу прокидається. І це правда. Мама навіть уві сні дуже тонко відчуває малюка й часто прокидається ще до того, як він почне плакати.

Проте, за результатами досліджень, спільний сон підвищує ризик раптової задухи (асфіксії).

Чому так відбувається? Головна причина у невідповідних умовах.

- Надто м'який матрац, об'ємна ковдра або багато подушок. Навіть у новонародженої дитини є рефлекс: якщо носик упирається в щось, вона може підвести голову й повернути її. Але якщо матрац м'який, поруч ковдра чи подушка, а малятко ще не може самостійно перевернутися?
- Хатні улюбленці й старші діти, які звикли спати з батьками.
- Спання під спільною ковдрою. У новонародженої дитини ще недосконала система терморегуляції. Під теплою ковдрою, поряд із великою мамою-грійкою (або між батьками) маля може дуже швидко перегрітися, а це — порушити його серцебиття та дихання.
- Іноді трапляється, що мама настільки виснажена пологам, що інстинкти на якийсь час можуть притуплятися, і жінка провалюється в глибокий сон.
- Якщо батьки вживають алкоголь, курять або приймають на ніч снодійне — дуже небезпечно засинати поруч із дитиною.

- Сон між татом та мамою. Мама налаштована на малюка й відчуває його дуже добре. Тато зазвичай налаштований на маму. Жінки з подивом відзначають, що чоловік може спокійно спати й не чути гучного плачу дитини. Але тільки-но мама підхопить — тато відразу прокидається, контролюючи: «Ти куди?» На це необхідно зважати. Маля не має спати біля тата.

І хоча спати з дитиною справді зручно, але безпека понад усе.

Вихід є!

Поставте дитяче ліжко впритул до вашого, зніміть одну зі стінок і, найголовніше, зробіть один рівень у двох ліжок. На дитячій частині можна постелити спеціальний твердий матрац, забрати все непотрібне (подушки, м'які іграшки, ковдру). На вашій — залишити так, як ви звикли. Уночі вам треба лише підкотитися до дитини й дати їй груди.

Одна з переваг такого рішення полягає в тому, що в немовляти з народження є своя територія. І для нього не буде стресом спання в окремому ліжку. Потрібно лише поставити на місце бортик. Спочатку трохи відкотити ліжечко, а потім перемістити його туди, де вам буде зручно. Коли ж ні, дитина страждатиме: «Чому я спав / спала разом із батьками, а тепер мене виселяють? А тато, до речі, залишається».

Таке розташування спальних місць гарантує вам усі переваги спільного спання й безпеку для дитини.

І ще кілька слів про обладнання дитячого ліжка: будь ласка, не вішайте «глухі» й високі борти, які закривають стіни. По-перше, малятко ще не скоро почне в них упиратися, по-друге, вони перешкоджають циркулюванню свіжого повітря всередині ліжечка.

Умови сну

Обладнання

Чи потрібна малюкові ковдра? Чи потрібна подушка? Як обладнати дитяче ліжечко правильно?



- Немовля не потребує подушки й ковдри. Ба більше — вони можуть становити небезпеку. У перші місяці життя немовляті вдосталь рівної та жорсткої поверхні (ортопедичного матраца середньої жорсткості), простирадла та одягу відповідно до погоди.
- Подушки немовляті протипоказані: шийні м'язи ще слабкі, тому будь-яка піднята поверхня може спричинити неправильне положення голови або навіть утруднення дихання.
- Ковдру теж небажано використовувати; вона може сповзти на обличчя та спричинити ризик задухи чи перегрівання. Доцільніше використовувати спеціальні спальні конверти чи мішки: вони теплі, безпечні й не затуляють дихальних шляхів.
- Отже, немовля спить без подушки та з легким і безпечним укриттям (спальний мішок або плед, щільно заправлений збоку).
- Конверт малюка може укутувати ніжки та/або ручки дитини. Немовлята здебільшого ліпше сплять у спальниках.

Важливо! Сон у русі — поверховий. Гойдалки, слінги, візки допоможуть дитині розслабитися або навіть заснути. Але після того, як маля заснуло, важливо зупинитися.

Рівень шуму

Протягом тривалого часу вважали, що дитина може спати за будь-якого рівня шуму. Навіть досвідчені фахівці рекомендували: «Дитина повинна звикнути до шуму».

Цей стереотип сформувався через те, що діти справді можуть швидко заснути навіть у дуже гамірному приміщенні (на рок-концерті, під час свята з великою кількістю гостей...), але це шкідливо для нервової системи.

Чому ж діти засинають? Аж ніяк не тому, що почуваються комфортно та в безпеці. За гучного шуму в малюків спрацьовує так зване поза межне гальмування. Тобто нервова система настільки перевантажується, що «вмикає» аварійне «вимикання». Як на комп'ютері, якщо ви запускаєте відразу багато програм.

Чим це загрожує нервовій системі? Іноді (зрідка) малюки адаптуються до будь-яких звуків. Це залежить від типу нервової системи, даного від народження. Тут — як поталанить. Але здебільшого підвищується рівень гормону стресу (кортизолу), малятко стає дратівливішим, гірше спить, повільніше розвивається. Деякі дослідження показують зв'язок шуму й затримання мовлення.

Чи має панувати суцільна тиша? Теж ні. У маминому животі насправді було доволі галасливо: рух крові, перистальтика кишківника

створювали шум близько 60–70 дБ (як звук пирососа). Цілковита тиша є незвичною й може бути некомфортною. Саме тому сьогодні набуває популярності білий шум.

Цікаве питання: чому звук телевізора створює стрес, а шум пирососа чи білий шум заспокоюють? Тут важлива не так гучність, як монотонність. Слід розуміти, що нервова система реагує на ЗМІНИ довкола. Ми звикаємо до постійного шуму й навіть не помічаємо його. Це добре відомо тим, хто мешкає поруч з аеропортом або близько до трамвайної колії. Навіщо реагувати на інформацію, яка завжди така сама? Для нервової системи важливо, які зміни довкола відбулися (хижак з'явився, грім гуркоче...). Саме тому білий шум заспокоює. Це щось постійне, монотонне. А телевізор — стрес. Гучність часто змінюється, звуки не монотонні. Можливо, ви зауважували, що реклама завжди голосніше звучить? Це для того, щоб «розбудити» людину, змусити її звернути увагу.

Дорогі батьки, будь ласка, не слухайте порад про те, що дитина може спати в шумі! Створіть вашому малюкові комфортну тишу для здорового сну.

Про білий шум

Свого часу набули популярності добавки з білим шумом, його навіть «вшивали» в м'які іграшки для сну. Білий шум справді може допомогти дитині заспокоїтися і легше заснути, але за правильної гучності. Педіатри рекомендують, щоб рівень звуку не перевищував **50 дБ** — це як звук тихої розмови.

Якщо у вас немає шумоміра, можна скачати на телефон програму (наприклад, *Decibel X, Sound Meter* та ін.), яка показує рівень шуму. Це вкрай корисний інструмент, адже в дітей слух дуже чутливий. Больовий поріг у малюків значно нижчий, ніж у дорослих, тому занадто гучний звук може спричинити не тільки дискомфорт і налякати, а й буквально завдати болю.

Сучасні іграшки доволі часто перевищують безпечний рівень гучності. Звісно, дитина поступово адаптується до галасливого життя, проте для багатьох чутливих малюків від народження важливо перебувати в спокійному й тихому просторі, коли ж ні, то вони стають плаксивими й погано сплять.

Білий шум допомагає в ситуаціях, якщо поряд, наприклад, роблять ремонт або є старші діти, яких нелегко «зробити тихіше»