

Містить рекомендації
МОЗ України та ВООЗ
щодо грудного вигодовування
та догляду за дитиною



Моя дитина. Молочний шлях

Щоденник грудного вигодовування
та розвитку малюка



www.teddyclub.info

Вітаємо з народженням малюка!

Настав час, коли пологи лишилися позаду і маля вже з вами. Хоча дитина ще дуже маленька, вона, напевне, вже привнесла величезні зміни у ваше життя. Попереду – довгий, проте радісний час розвитку, зростання та формування маленької людини.

Щоденник, який ви тримаєте у руках, було створено з метою допомогти батькам бути обізнаними в питаннях грудного вигодовування, розвитку та зростання дитини. Роблячи записи про важливі факти та події з дитячого життя, ви зможете краще розуміти потреби власного малюка та задовольняти їх.

Буклет було створено за стандартами рекомендацій Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я та принципами науково-доказової медицини.

Ви можете робити записи у кількох розділах одночасно, не забуваючи про жоден з дійсно важливих моментів з життя вашої дитини.

Ведення цього щоденника не потребує багато часу. Але інформація, що зберігатиметься у ньому, буде дуже цікавою для всієї родини. Він є одночасно і пам'яткою, і довідкою для зберігання інформації. Ви зможете заповнювати його самостійно, проте ваші записи можуть виявитися досить важливими для лікарів малюка та для самої дитини, коли вона вже буде дорослою.

Ми сподіваємося, що наш буклет стане чудовим помічником для щоденного спостереження за зростанням та розвитком вашого малюка протягом перших років життя.

Щиро ваш, «ТЕДДІ-клуб»

Національний інформаційний проект для батьків «ТЕДДІ-клуб»
©ТОВ «ТЕДДІ ГРУПП». Всі права захищені.
Рекламний відділ: Ельвіра Брусняк (067) 26 25 928
Весна 2024 рік. Наклад 23 000 прим.
Розповсюджується безкоштовно

ЯКЩО БУКЛЕТ ЗАГУБИЛИ, БУДЬ-ЛАСКА, ПОВЕРНІТЬ ЙОГО:

ПІБ

Адреса

Індекс, місто, вулиця

Контактний телефон

домашній, робочий, мобільний

Я – новонароджений

Наш малюк народився в
ім'я *день тижня* *час, день, місяць, рік*

Місце народження

У цей день була погода

Вага при народженні, зріст, обвід голови, обвід грудей, розмір великого тім'ячка, колір волосся, колір очей, оцінка за шкалою Апгар, закричав, прикладений до грудей, вага під час виписки, первинне зниження ваги тіла

Лікаря, що допомагав під час пологів, звати

Акушерку

Педіатра (неонатолога) звати

У пологовому будинку ми з малюком знаходилися разом

Малюк поступово засвоював важку науку «смоктання грудей». Особливо йому подобалося

У пологовому будинку виникли перші проблеми, зокрема:

у мамі

у малюка

Під час виписки з пологового будинку маму та малюка зустрічали

День виписки з пологового будинку

Догляд за новонародженою дитиною

У перші місяці життя відбуваються найсерйозніші зміни в організмі дитини, і тому вона вимагає особливо уважного піклування. Щоб Ви були впевнені в собі, ми надамо декілька порад стосовно догляду за дитиною. Не хвилюйтеся, у разі будь-яких сумнівів або питань звертайтеся до свого лікаря!

Мамі на замітку:

- ✓ у пологовій залі на залишок пуповини накладається стерильний зажим. Пуповинний залишок поступово підсихає на повітрі та самостійно відділяється на 5-15 день життя малюка. Будь ласка, дотримуйтеся сучасних вимог догляду за пупочним залишком: він має бути відкритим та сухим без обробки антисептиками;
- ✓ не накривайте пуповинний залишок підгузком та бережіть від забруднення сечею та випорожненнями. У випадку забруднення пуповинного залишку його можна промити чистою кип'яченою водою з милом та просушити чистою пелюшкою або серветкою;
- ✓ в носових ходах дитини утворюється трохи слизу. Це нормально. В разі необхідності очищення носика дитини від кірочок, ви можете використовувати джгутики з вати. Не бажано очищувати носик дитини ватними паличками. Якщо у дитини утруднене дихання носом, обов'язково зверніться за допомогою до лікаря;
- ✓ як почистити вухка дитини? Достатньо витирати вушну раковину і зовнішній край слухового проходу. Не використовуйте для цього ватні палички: це ризик травмувати барабанну перетинку. Якщо вода потрапить у вухка при купанні - це безпечно;
- ✓ не обов'язково щодня умивати очі дитини, якщо Ви не бачите виділень на повіках. Протерти повіки дитини можна ватним диском з кип'яченою водою. Не використовуйте відвари трав чи грудне молоко для протирання очей. Якщо ви помітили будь-які незвичні виділення з очей дитини або почервоніння повік, зверніться до лікаря;
- ✓ при щоденному догляді за шкірою дитини ви можете користуватися косметичними засобами (дитячий крем під підгузок, зволожуючий крем для шкіри), які спеціально розроблені для немовлят. Під час купання не потрібно щодня мити тіло дитини з милом, це може пересушувати ніжну шкіру. Купання з миючим засобом – один раз на тиждень;
- ✓ підмивайте дитину під проточною водою при кожній зміні підгузка. Не залишайте дитину спати, якщо сталась дефекація – обов'язково замініть підгузок на чистий. Можна час від часу користуватися вологими серветками, але частіше підмивайте дитину;
- ✓ якщо пуповинний залишок не відпав або ранка ще не загоїлась, не обов'язково купати дитину у кип'яченій воді. Також не варто купати дитину у відварах лікарських трав, морській солі або додавати до води розчин марганцю. Це застарілі традиції. Комфортною для купання малюка є температура води 36-37°C.

Запитайте у лікаря:

Складові аптечки для малюка

Що підготувати для купання малюка:

Грудне вигодовування

Годування грудьми – це нормальна частина життя жінки. Ваше молоко забезпечить дитині найкращі можливості рости і розвиватися здоровою. Діти на грудному вигодовуванні менше хворіють на інфекційні та алергічні захворювання, рідше мають ожиріння.

Годування грудьми допомагає встановити емоційний зв'язок з дитиною і має гарний вплив на інтелектуальний розвиток. Годування груддю добре впливає на Ваше здоров'я і захищає від серйозних хвороб в майбутньому (таких як рак грудей, яєчників, цукровий діабет).

Більшість вагітних жінок планують годувати грудьми. Більшість жінок в перші дні після пологів починають це робити. Ми сподіваємось, що поради, які Ви тут знайдете, допоможуть Вам не лише розпочати, а й продовжувати годувати грудьми, долаючи можливі перешкоди на Вашому шляху.

Прикладайте дитину до грудей, щойно малятко попросить. Годування на вимогу є фізіологічним для дитини і допоможе Вам встановити ефективну лактацію з перших днів.

Що таке «правильне прикладання»?

Це спосіб, техніка розміщення дитини біля грудей для годування та розміщення соска, ареоли в ротик дитини.

Комфорт для пари "мати-дитина" під час годувань буде впливати на висновок мами: "годувати грудьми легко, добре і я буду це робити" або "це занадто складно, боляче, і це не для мене".

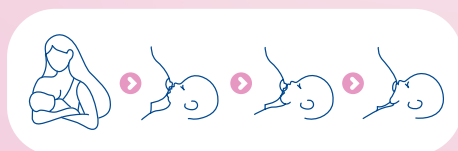
Переваги правильного прикладання до грудей:

- ✓ годування будуть давати Вам приємні відчуття;
- ✓ дитині буде легко висмоктувати достатню кількість молока;
- ✓ дитина буде ситою і більш спокійною;
- ✓ малюк буде добре набирати вагу;

- ✓ Ваші груди будуть рівномірно і ефективно віддавати молоко;
- ✓ профілактика застійних явищ в молочних залозах і ефективна допомога в період прибуття молока як запорука успішного грудного вигодовування;
- ✓ це можливість для Вас докладати мінімум зусиль під час годування і просто відпочивати, поки дитина смочке груди.

У деяких пар "мама-дитина" прикладання від самого початку йде добре, все відбувається інтуїтивно – так теж буває. Водночас, дозволяйте надати Вам підказки - на що слід звертати увагу.

Як саме прикладати дитину до грудей?



- ✓ Влаштувайтесь зручно. Годування може тривати 5-10 хвилин, а може і 30-40 хвилин (це нормально).
- ✓ Пригорніть дитину близько до себе, щоб малюк всім тілом був розвернений до Вас. Животик малятка притуліть до свого живота.
- ✓ Підтримуйте малюка долонею за спинку трохи вище лопаток. Потилиця дитини буде спиратися на Вашу долоню або

на лікоть. Не тримайте голівку дитини всією долонею, через це малюк може відштовхуватися від Вас і вередувати.

- ✓ В якій руці тримати дитину? Поза "колисочка": голівка дитини у мами в лікті. Мама годує правою груддю і тримає дитину в правій руці. Або те саме – з лівого боку. "Перехресна колисочка": мама тримає дитину в протилежній руці від тієї груді, якою годує. Якщо Ви лежите на боці – дитинку теж поверніть на бочок.
- ✓ Подбайте, щоб ручки дитини не заважали вашому тісному контакту. Розташуйте дитину так, щоб ручки дитини ніби обіймали Ваші груди. Дитина не має затулятися від Вас ручкою.

- ☑ Голова дитини має бути трохи відкинута назад. Так малюку буде легко широко відкрити ротик. Ця поза виглядає так, ніби дитина витягнула вперед носик і приплющується.
- ☑ Нижня губка дитини торкається грудей на межі шкіри і ареоли; сосок спрямований не в центр ротика малюка, а у напрямку до його носика. Дитина знаходиться під соском, а не над ним.
- ☑ У відповідь на дотик до губ ареолою

Ознаки правильного прикладання:

- ☑ дитина розташована близько до тіла матері, притиснута до неї животиком;
- ☑ тіло і голова дитини знаходяться на рівній прямій лінії;
- ☑ дитина всім тілом повернута до матері;
- ☑ голова дитини трохи відведена назад;
- ☑ ротик дитини широко відкритий, щоки під час смоктання округлюються;
- ☑ губки малюка вивернуті назовні;
- ☑ підборіддя і ніс дитини близько торкаються до ареоли. Підборіддя

Поширені помилки при прикладанні:

- ☑ поспішне прикладання дитини, поки вона ще не відкрила ротик достатньо широко;
- ☑ вклати сосок до рота дитини, коли вона плаче;
- ☑ замість наближати дитину до грудей, намагатись пальцями вклати до рота сосок;
- ☑ цілитись соском в центр рота дитини замість прикладання до нижньої частини ареоли.

Чи потрібно "подавати" дитині сосок? Тримати сосок пальцями? Ви можете притримувати грудь. Але розташуйте руку подалі від ареоли. Не варто тримати пальці "ножицями" на соску. Коли Ви тримаєте пальцями сосок, заважаєте глибокому захвату ареоли, тому що дитина ротом натикається на Ваші пальці.

Іноді дитині складно захоплювати сосок, незважаючи на те, що мама робить все правильно. Це може бути пов'язано з короткою вуздечкою язика. Коли малюк плаче або шукає груди і висуває язичок – зверніть увагу на форму

дитина широко відкриє рот. Дочекайтеся цього моменту, дайте малюкові час.

- ☑ В момент, коли ротик дитини буде широко відкритий, наблизьте малюка ще ближче до соска, щоб до рота дитини потрапив не лише сосок, але й ареола.

Зверніть увагу, що дитина повинна захоплювати переважно нижню частину ареоли – це називається "асиметричним захопленням" і є однією з ознак правильного прикладання.

дитини більше притиснуте до мами, а носик – злегка торкається;

- ☑ більша частина ареоли знаходиться в роті дитини, причому переважно захоплюється нижня частина;
- ☑ дитина активно смокче, чути як ковтає молоко;
- ☑ не чути сторонніх звуків ("цокання" або "кляцання" язичка дитини);
- ☑ мамі не боляче;
- ☑ щойно після годування сосок рівномірно круглий, не сплющений і не скошений (форма «губної помади»).

язика. Якщо середина язика ніби затягується всередину і набуває форму "серденька" – це може бути ознакою занадто короткої вуздечки. Якщо Ви помітили такі ознаки – порадьтеся зі своїм педіатром. Лікар може направити вас до дитячого хірурга, щоб підрізати вуздечку.

Дитині необхідно не менше 10-12 годувань грудьми на добу.

Не обмежуйте тривалість перебування дитини біля грудей. Ви можете годувати обома грудьми щоразу або міняти груди в довільному порядку. Кожне годування може бути не однакове за тривалістю та інтенсивністю. Малюк може бути дуже голодний або лише трохи смокче для заспокоєння.

До віку 4-6 тижнів бажано не використовувати "пустушку". Раннє застосування соски, годування з пляшки є ризиком порушення у дитини правильного захвату грудей, передчасного припинення та/або скорочення тривалості грудного вигодовування.

Щиро рада бути корисною для Вас!

З повагою, педіатр Лідія Бабич.



Нехай
малюк
розвивається
правильно!



Елевіт-комплекс 3 —
для підтримки в період
грудного годування,
адже містить
**Омега-3¹, вітаміни²,
мінерали³, які важливі
для розвитку мозку
та імунітету
ДИТИНИ**

Реклама дієтичної добавки Елевіт-комплекс 3. Не є лікарським засобом.

ТОВ «Байер», 04071, м. Київ, вул. Вержиній Вал, 4-Б.

1. Oregon State University, Linus Pauling Institute, Micronutrient Information Center, Essential Fatty Acids. <https://pi.oregonstate.edu/mic/other-nutrients/essential-fatty-acids>

2. Oregon State University, Linus Pauling Institute, Micronutrient Information Center, Vitamins. <https://pi.oregonstate.edu/mic/vitamins/>

3. Oregon State University, Linus Pauling Institute, Micronutrient Information Center, Minerals. <https://pi.oregonstate.edu/mic/minerals/>

СН-20240119-64

Догляд за грудьми годуючої жінки

Грудне вигодовування – важлива частина материнства, і кожна мама бажає дати своїй дитинці найкраще для її зростання та розвитку. Але, на жаль, ми бачимо, що не всі жінки годують дітей виключно грудним молоком хоча б до шести місяців, як це рекомендовано усіма провідними українськими і міжнародними медичними організаціями. Чому ж таке відбувається?

Відповідь банальна. Біль. Чомусь вважається, що неприємні відчуття під час годування грудьми – обов'язкова плата за щастя материнства. Дослідження показують, що біля 80% жінок відчувають біль перші 2 місяці після пологів, але звертається з цією проблемою по допомогу тільки половина з них! Саме біль жінки називають найчастішою причиною переходу на годування дитини сумішами, бо вже немає сил терпіти.

Тріщини сосків, кандидоз, коротка вуздечка язика малечі є найчастішими причинами неприємних відчуттів матусь, і ці проблеми можуть спіткати жінку не тільки в перші тижні життя малюка, а й після року. І з кожною з цих проблем можливо і необхідно боротися!

Тріщини являють собою дефект шкіри на соску матері. Часто вона має вигляд заглиблення з червоним дном в складках шкіри соска, але спочатку це може бути почервоніння, набряк або маленький пухир, садно з ніжною кіркою. Це болісне утворення, що максимально непокоїть маму на початку годування в момент перших смоктальних рухів дитини, а потім відчуття може притупитися. Виникають тріщини через недостатньо глибоке прикладання дитини до грудей, коли дитина попадає язичком на ніжку шкіри соска замість більш пристосованої для того природою шкіри ареоли, адже при глибокому прикладанні сосок знаходиться у малюка аж біля м'якого піднебіння і, відповідно, там немає активного тертя. Часте й інтенсивне механічне подразнення сосків вже за кілька днів неправильного смоктання може утворити глибоку рану. Нерідко до такого неглибокого прикладання може призводити «пустушка», тому ми завжди застерігаємо жінок від

використання цього гаджету в перші тижні життя дитини. Також додаткове подразнення тканин грудей синтетичною білизною, надмірні гігієнічні процедури, профілактична обробка сосків спиртвмісними рідинами можуть сприяти виникненню тріщин. Тому кожна мама має бути попереджена, що груди перед кожним годуванням мити не потрібно, знезараження сосків зайве і навіть шкідливе! Для підтримання чистоти вистачить гігієнічного душу двічі на день. Якщо у Вас підтікає молоко, і Ви використовуєте спеціальні вкладиші для вирішення цього питання, обов'язково часто змінюйте їх і слідкуйте за сухістю, тому що постійний контакт із вологою поверхнею також може сприяти поглибленню травми.

Що можна вдіяти для профілактики появи тріщин до пологів? Чи треба спеціально готувати соски до народження дитини, розтираючи їх жорстким рушником або підкладаючи грубу тканину в бюстгальтер під час вагітності, як вчили колись у жіночих консультаціях? Сподіваюся, що Ви вже зрозуміли, що ці дії будуть зовсім недоречними, адже основна профілактика – це знання про механізм виникнення тріщин і робота над глибоким прикладанням з перших днів життя дитини.

Якщо Ви вже відчуваєте сильний біль під час годування грудьми, то маєте знати, що це неприродно, і терпіти не потрібно! Обов'язково зверніться по допомогу до консультанта з грудного вигодовування або до дружнього до ГВ лікаря, що володіє навичками допомоги в таких ситуаціях. Якщо ж у Вашому оточенні такої людини немає, подивіться навчальні відео з глибокого асиметричного прикладання дитини до грудей і спробуйте

повторити це з власною дитиною. Обов'язково спостерігайте за язичком дитини під час плачу. Чи може дитинка достатньо його висунути? Чи нема формування жолобка під час крику? Чи не нагадає язик малюка серденько, коли дитина намагається його витягнути? Тоді зверніться до хірурга-стоматолога, щоб виключити або скоригувати вуздечку язика.

Найперша Ваша задача – навчитися правильно прикладати малюка до грудей. Після того, як питання з правильним прикладанням буде вирішене, тріщини досить швидко загояться, адже зникне причина їх виникнення. Також сприяє скорішому загоєнню зміна звичної пози під час годування, коли язик малюка переміститься на іншу, не уражену ділянку шкіри. Тоді болюча зона зможе загоюватися без повторного травмування. Уникайте довгих

перерв між годуваннями: голодна і знервована дитина буде хапати груди агресивніше, смоктати сильніше і, відповідно, сприятиме поглибленню рани, на відміну від спокійного малюка, який отримує груди за першою вимогою. Якщо біль дуже виражений, Ви можете випити безпечно і сумісне з ГВ знеболювальне на основі ібупрофену або парацетамолу. Скорішому загоєнню рани сприяють повітряні ванни, тому частіше проводьте час топлес. На рані можна залишати пару крапель грудного молока, це теж допомагає лікувати дефект. Також можна наносити спеціальні лікувальні засоби, слідкуючи за тим, щоб змивати їх перед годуванням. Пам'ятайте, що без поглибленого прикладання дива не станеться, і тріщина може з'явитися знову.

Щасливого Вам материнства!

*Лікар загальної практики-сімейної медицини,
консультант з грудного вигодовування,
Боброва Ксенія Олександрівна*

Бепантен[®]

Турбота крізь дотик

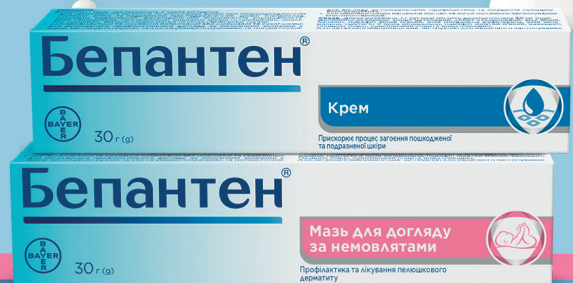
Профілактика та лікування тріщин сосків у годуючих матусь



Зволожує та загоєє шкіру¹



Створює невидимий бар'єр¹ захищає шкіру



1. Proksch E et al. Topical at dexpanthenol: a 70th anniversary article. Journal of Dermatological Treatment, 2017; 28.8, DOI:10.1080/09546634.2017.1325310.
Реклама лікарського засобу РП. №UA/4157/02/01 від 30.11.2020, №UA/4157/01/01 від 30.11.2020. Перед застосуванням лікарського засобу необхідно обов'язково ознайомитися з інструкцією та проконсультуватися з лікарем. Зберігати в місцях недоступних для дітей. ТОВ «Байер», м. Київ, 04071, вул. Верхній Вал 4-Б. ОН-20240123-90

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Ваша історія грудного вигодовування

Відзначте відповідний до свого досвіду пункт таблиці. Якщо у вас більша кількість то можете бути спокійними: у вас все гаразд із лактацією.

Перше прикладання до грудей відбулося:

- одразу після народження.
- протягом 30-60 хвилин після пологів
- як тільки я прийшла до тям (якщо відбувся кесарський розтин під наркозом)
- У пологовому будинку дитині не давали додатково ніякої їжі та напоїв**

Як малюк їв у пологовому будинку:

- просив часто, по кілька разів на годину
- смоктав добре, і в нього майже не було проблем із технікою смоктання
- тривалість смоктання він регулював сам
- вночі він їв 3-4 рази
- дитина не отримувала сосок і "пустушок"

1-3 місяці

- я годую малюка за першою ж його вимогою, не менше 8-12 разів на добу
- може прикладатися до грудей по декілька разів на годину
- вночі маля їсть 2-3 рази
- якщо я відчуваю наповнення грудей, а маля спить, я йому сонному пропоную груди
- малюк навчився смоктати груди в різних положеннях
- я не даю дитині соску й "пустушку"
- у нас немає необхідності в додатковій їжі та напоях
- дитина любить засинати під грудьми

4-6 місяців

- протягом дня малюк їсть 10-12 разів
- годування відбуваються головним чином навколо періодів сну
- вночі маля обов'язково їсть 2-3 рази

6-8 місяців

- активно цікавиться їжею дорослих
- з'ївши пюре або кашу, запиває «мамою»
- вдень їсть із грудей 7-10 разів
- частіше просить груди ввечері
- їсть вночі й обов'язково рано-вранці

9-12 місяців

- добре їсть їжу дорослих
- рідше прикладається вдень, але частіше вночі (2-3 рази)
- маля любить поїсти рано-вранці
- мамині груди заспокоюють найкраще

Після 1 року

- часто прикладається до грудей з різних приводів
- з'явилася незвична поведінка під час смоктання грудей (напевно, думає, що груди – це його власність)
- любить смоктати груди рано-вранці
- смокче груди перед сном і коли просинається

Харчування годуючої жінки

Тема харчування жінки, яка годує грудьми, є дуже відповідальною. Чи потребує жінка у цей чарівний проміжок свого життя особливого раціону та обмежень? Досить часто мами, які годують, чують від оточення, що вони потребують спеціальної дієти. Що нічого, крім дієти «курка - гречка – затяжне печиво», не можна їсти. Варіації на цю тему можуть бути різноманітними: від споживання дуже обмеженої кількості продуктів з виключенням всіх овочів та фруктів до обмеження способу приготування продуктів до виключно вареної їжі та страв, що готуються на пару, повне виключення смажених страв. Ці міфи розповсюджуються як пересічними громадянами, так і медичними працівниками. Але для Вас є гарна новина! Ми проаналізували медичну літературу за останні майже сто років і не знайшли підтвердження, що мамі, яка годує грудьми, необхідна спеціальна дієта.

На сьогоднішній день ми маємо можливість читати про раціон мами, що годує, в рекомендаціях, які базуються тільки на фактах доказової медицини: Всесвітньої організації Охорони Здоров'я, на сучасному ресурсі для лікарів UpToDate, у рекомендаціях відомих та вагомих медичних асоціацій, а також в сучасному українському підручнику по педіатрії в трьох томах під редакцією О.В. Катілова, що було надруковано в 2022-2023 рр.

Отже, почнемо з крилатої фрази підручника по педіатрії Маслової та Тура від 1938 р.: "Мама, що годує грудьми, не потребує спеціальної дієти."

Виходить, що можна їсти все? Так, раціон мами під час лактації не має жодних обмежень ані за складом, ані за енергетичною цінністю.


Чи треба їсти за двох? Виходить, що ні. Сучасні рекомендації щодо раціону мами говорять, що енергетична потреба на добу у жінок під час лактації збільшується орієнтовно на 300-400 ккал у порівнянні із потребою жінки, яка не лактує. Це 1800 -

2000 ккал + 300-400 ккал на добу. Базова потреба в енергії залежить від активності жінки, її способу життя і занять спортом. Так, уявіть, спорт теж дозволено мамі, яка годує! Тобто 300-400 ккал на добу це лише 1 додатковий перекус на день. Крім того, нам відомі результати досліджень, що годуюча мама навіть втрачає до 500 г ваги на місяць в перші 6 місяців життя малюка. Приємна новина!

Стосовно білків, жирів та вуглеводів. Потреба годуючої жінки в цих нутрієнтах майже не збільшується, бо їхня кількість в грудному молоці не залежить від вмісту в раціоні. Як джерело білків, жирів та вуглеводів жінка може їсти м'ясо, птицю, рибу, молочні продукти за своїм смаком та бажанням. Від кількості вжитих м'ясо-молочних продуктів кількість молока не залежить, стан тім'ячка дитини не змінюється. Цікаво, що споживання кальцію матір'ю під час лактації не впливає на його концентрацію у грудному молоці. Тобто, наявність кисломолочного сиру в раціоні жінки не впливає на рівень кальцію в її молоці.

Потреба в мінералах та вітамінах лактуючої жінки майже не відрізняється від всіх інших людей. Важливо знати, що здорова жінка, яка має повноцінний збалансований раціон, не потребує додаткового прийому вітамінно-мінеральних комплексів. Але важливо розуміти, що наявність в грудному молоці водорозчинних вітамінів, таких як В, С, РР та деяких мікроелементів, наприклад, йоду та селену, залежить від спожитого жінкою.

В статті UpToDate "Харчування матері в період лактації" сказано, що для задоволення потреб жінки у вітамінах і мінералах під час лактації, можна приймати щоденні полівітамінно-мінеральні комплекси. Це особливо важливо для тих жінок, які дотримуються незбалансованої або обмеженої дієти, (наприклад, вегетаріанської або веганської),



або тих, хто вже має дефіцит заліза та/або захворювання, що впливають на різноманітність харчування.

Одним із варіантів є прийом полівітамінно-мінеральних комплексів для мам, які годують. Якщо Ви погано переносите вітаміни через високий вміст заліза, зверніть увагу на вміст заліза в препараті. Полівітаміни, які містять менше 30 мг заліза, можуть мати менше шлунково-кишкових побічних ефектів і краще переносяться. До речі, вміст заліза в грудному молоці не залежить від спожитого мамою. А от рівень йоду в грудному молоці напряму залежить від спожитого жінкою, тому важливо, щоб комплекс містив принаймні 150 мкг йоду.

Вміст вітаміну D у грудному молоці є відносно низьким. Тому всі діти додатково мають отримувати вітамін D. Якщо дитина перебуває на змішаному годуванні або штучному годуванні, вона має отримувати вітамін D, якщо обсяг суміші на добу складає менше 1 літра.

Існує практика введення високих доз вітаміну D матері-годувальниці (від 4000 до 6400 МО на день, що приблизно в 10 разів перевищує рекомендоване добове споживання). Це збільшує вміст вітаміну D у грудному молоці до рівня, який відповідає потребам дитини. Проте жодна медична організація не рекомендує таких доз вітаміну D для жінки, яка годує. Жінка має дотримуватися рекомендацій щодо вітаміну D (600 МО на день) для власного здоров'я, а не для потреб немовляти. Тобто вітамін D додатково мають приймати як мама, так і малюк.

Жінка має забезпечити себе поліненасиченими жирними кислотами (ПНЖК), тому що рівень ПНЖК в молоці залежить від її раціону. ПНЖК є в риби, інших морепродуктах (особливо холодноводній жирній риби, лососі,

скумбрії, тунці, оселедці, сардині тощо); горіхах та насінні (насінні льону та чіа, у волоських горіхах); рослинних видах олій (таких як лляна, соєва та рапсова).

Жінкам, що годують, слід споживати на тиждень від 200 до 340 г. риби та моллюсків, які мають низькі концентрації ртуті. До таких сортів риби відносяться: консервованій легкий тунець, лосось, мінтай, сом та креветки. А споживання альбакора має бути обмежене до 170 г. на тиждень, тому що в цьому сорті риби може спостерігатися великий вміст ртуті.

Уникати певної їжі матерями, які годують грудьми, з метою профілактики алергії у дитини, не рекомендується, навіть для дітей з високим ризиком її виникнення. Раціон жінки, що годує, не спричиняє метушливості та зміни поведінки немовляти, тому не потрібно уникати певних видів їжі при наявності таких скарг.

Американська академія педіатрії визначає, що помірне споживання кофеїну (дві-три чашки напою з кофеїном на день), є відносно безпечним.

Отже, матусям, які годують, можна все!

Медичні працівники мають сприяти повноцінному раціонові годуючої жінки, а дієта «курка - гречка – затягне печиво» повинна піти в історію.

Якщо мама не впевнена, що в її раціоні є всі необхідні компоненти, у період лактації вона може приймати мультивітамінний комплекс.

Немає жодної рекомендації щодо неможливості грудного вигодовування у разі неповноцінного харчування матері. Адже грудне молоко – найкраще, що вигадала природа для вигодовування малюка віком до 6 місяців!

*Ліна Барська, педіатр, к.мед.н, IBCLC.
Керівник медичного центру Перший ГВфрендлі, Харків*



Нехай
малюк
розвивається
правильно!



Елевіт-комплекс 3 —
для підтримки в період
грудного годування,
адже містить
лютеїн¹, що сприяє
гостроті та розвитку
зору немовляти

Реклама дієтичної добавки Елевіт-комплекс 3. Не є лікарським засобом.
ТОВ «Байер», 04071, м. Київ, вул. Верхній Вал, 4-Б.

1. Oregon State University, Linus Pauling Institute. Micronutrient Information Center. Carotenoids. <https://lpi.oregonstate.edu/mic/dietary-factors/phytochemicals/carotenoids>
CH-20240119-64

Введення прикорму

Годування дитини має бути збалансованим за основними харчовими інгредієнтами, вітамінами та мікроелементами, тому що це суттєво позначається на її здоров'ї. Як правило, до 6 місяців дитині цілком вистачає грудного молока. Починаючи з другого півріччя, малюку потрібна додаткова їжа (прикорм). Щоб процес переходу дитини від материнського молока до їжі з сімейного столу був успішним, важливо дотримуватися термінів введення прикорму та його кількості:

Вік дитини	Вид страв та спосіб їх готування	Частота годувань	Кількість в кожний прийом
з 6 місяців	Каші, овочі, фрукти. Поступово вводимо будь-які сорта м'яса, рибу, фрукти, сир та кисло-молочні продукти, яйця, вершкове масло, олію. Готуємо без солі та цукру. Перший прикорм, зазвичай, має консистенцію пюре.	2 рази на день + часте годування груддю	В залежності від апетиту дитини зазвичай до 2-3 столових ложок
7-8 місяців	Той самий набір прикорму без солі та цукру, що і з 6 місяців. В залежності від розвитку дитини та кількості зубів - можна починати годувати дитину невеликими шматочками	3 рази на день + часте годування груддю	Повільно та терпляче збільшуйте кількість, різноманітність та консистенцію запропонованої дитині їжі в залежності від стану її здоров'я, апетиту, кількості зубів.
9-11 місяців	Набір продуктів не змінюється, сіль та цукор не додаються. Має сенс мотивувати дитину їсти невеликими шматочками.	3 годування на день + один-два перекуси між прийомами їжі + годування груддю за вимогою дитини	Діти до 1 року зазвичай їдять до 125 г прикорму на день
12-24 місяців	Звичайна їжа для всієї родини.	3 годування на день + 2 перекуси між прийомами їжі + годування груддю за бажанням дитини та родини	

*інформація подана на основі рекомендацій ресурсу для лікарів UpToDate

Фізичний розвиток малюка

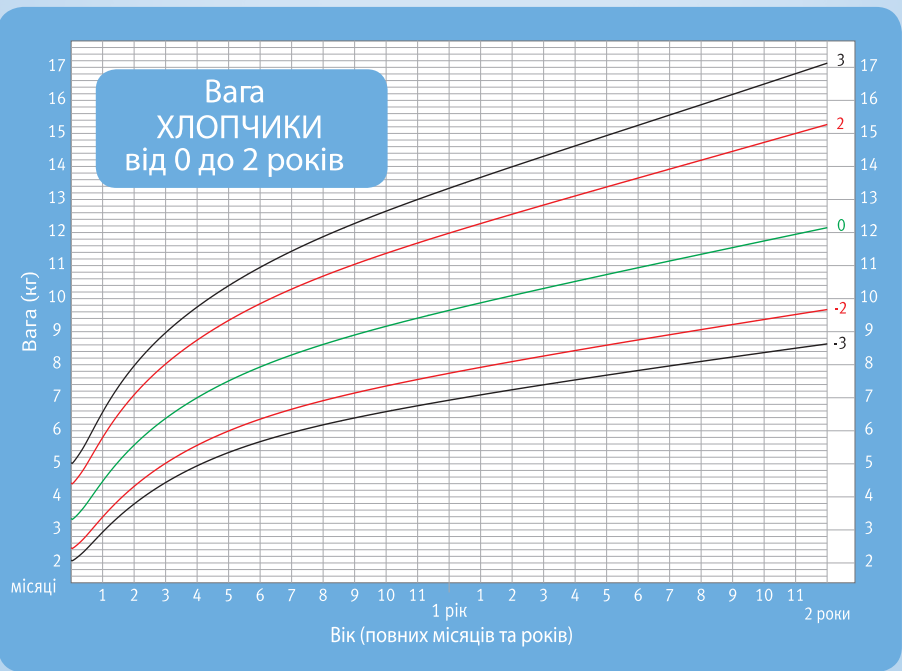
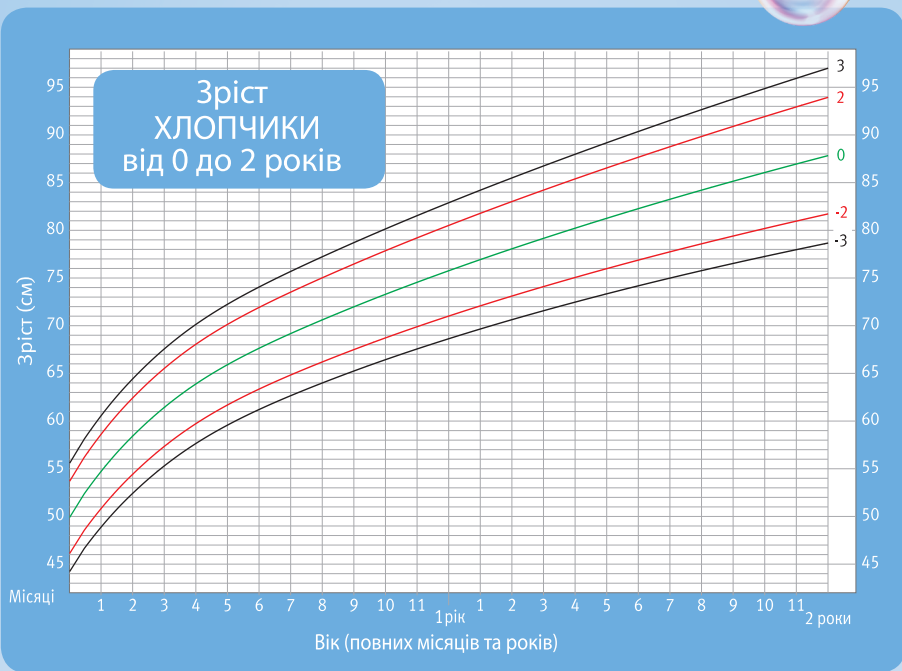
Під час відвідувань поліклініки, лікар оцінює загальний стан вашої дитини: її зріст, вагу, обвід голови й гармонійність розвитку. Порівнюючи ці параметри в різному віці, лікар складає карту розвитку вашої дитини й визначає, чи дійсно дитина зростає нормально.

Показники зросту, ваги й обводу голови малюка

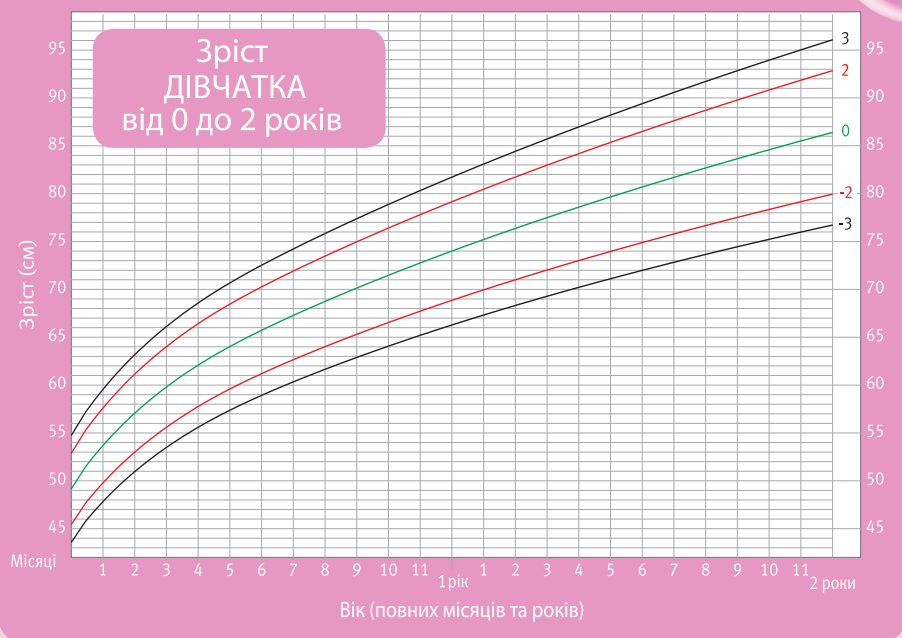
Дата, день/місяць/рік	Вік, кількість місяців	Вага, кг/г	Зріст, см	Обвід голови, см	Розмір підгузника

* Обвід голови дитини вимірюється по найбільших виступах над вухами і над бровами. Краще, якщо щомісяця його мірятиме лікар.

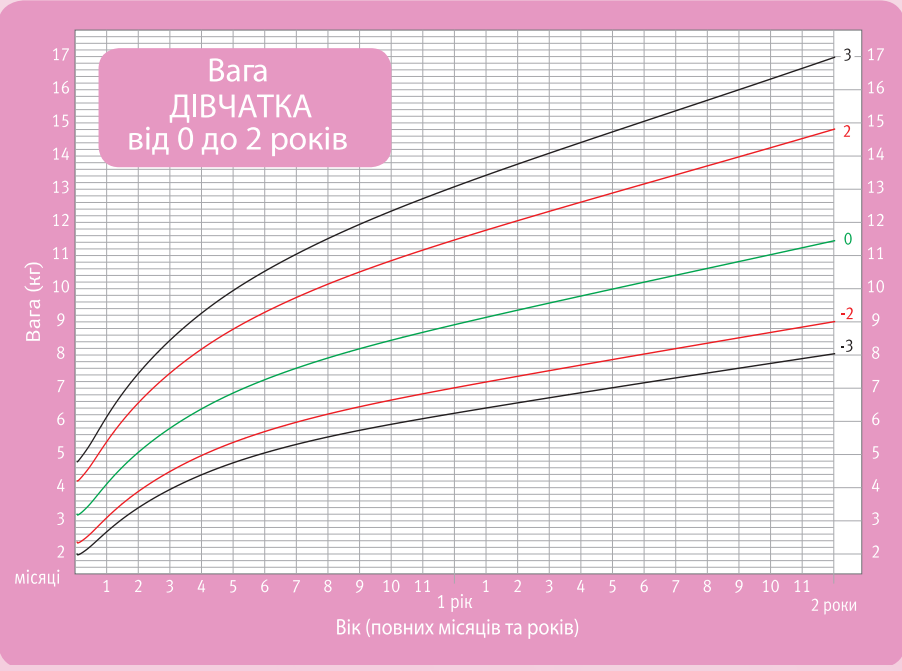
Ми пропонуємо Вам скористатися графіками ваги та зросту, які Ви знайдете на наступних сторінках буклету, щоб фіксувати фізичний розвиток своєї дитини в різному віці. Для хлопчиків та дівчаток графіки різні. Оптимально, якщо вага дитини буде рівномірно збільшуватись в межах між двома червоними лініями. Якщо показники вашої дитини є за межами цих ліній, обов'язково зверніться до лікаря.



**Зріст
ДІВЧАТКА
від 0 до 2 років**



**Вага
ДІВЧАТКА
від 0 до 2 років**



Як розвивається ваша дитина

Вміння та навички	Вік дитини, кількість місяців	Вміння та навички	Вік дитини, кількість місяців
Лежачи на животі, підняв голову		Поплескав в долоні	
Перевернувся з животика на спинку		Поставив два кубики один на одного	
Потягнувся за іграшкою		Заліз на диван або крісло	
Поклав іграшку до рота		Побіг!!!	
Перевернувся з живота на спину		Хоча й неправильно, але зібрав піраміду	
Взяв іграшку сам		Пішов задом наперед	
Дотягнув свою ніжку до рота		Піднявся по сходах, тримаючись за перила	
Самостійно сів		«Прочитав» книгу (перегорнув сторінки книги по одній)	
Поповз!		Піднявся і спустився по шведським сходам	
Встав на ніжки з підтримкою		Сам проїхав на триколісному велосипеді	
Самостійно зробив кілька кроків		Розрізав папір ножицями	

В якій ситуації малюк перший раз самостійно пішов _____

Календар щеплень

Вік дитини/щеплення	1 день	3-5 день	1 міс.	2 міс.	4 міс.	6 міс.	12 міс.	18 міс.	6 років	7 років	14 років	16 років
Дата вакцинації												
Фактичний вік дитини												
Гепатит В	1 доза			2 доза		3 доза						
Туберкульоз		1 доза								1 ревакцин.		
Кір, краснуха, паротит							1 доза		2 доза			
Дифтерія, правець				1 доза	2 доза	3 доза		1 ревакцин.	2 ревакцин.			3 ревакцин.
Кашлюк				1 доза	2 доза	3 доза		1 ревакцин.				
Поліомієліт				1 доза	2 доза	3 доза		1 ревакцин.	2 ревакцин.		3 ревакцин.	
ХІВ-інфекція				1 доза	2 доза		1 ревакцин.					



Нехай
малюк
розвивається
правильно!

**Елевіт-комплекс 3 —
для підтримки в період
грудного годування:**

- Лютеїн¹ для зору немовляти;
- Йод² для підтримки розвитку мозку;
- Омега-3³, вітаміни⁴, мінерали⁵ для його імунітету.



Реклама дієтичної добавки Елевіт-комплекс 3. Не є лікарським засобом.

ТОВ «Байєр», 04071, м. Київ, вул. Верхній Вал, 4-Б.

1. Oregon State University. Linus Pauling Institute. Micronutrient Information Center. Carotenoids. <https://lpi.oregonstate.edu/mic/dietary-factors/phytochemicals/carotenoids>

2. Oregon State University. Linus Pauling Institute. Micronutrient Information Center. Iodine. <https://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/iodine>

3. Oregon State University. Linus Pauling Institute. Micronutrient Information Center. Essential Fatty Acids. <https://lpi.oregonstate.edu/mic/other-nutrients/essential-fatty-acids>

4. Oregon State University. Linus Pauling Institute. Micronutrient Information Center. Vitamins. <https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/>

5. Oregon State University. Linus Pauling Institute. Micronutrient Information Center. Minerals. <https://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/>

CH-20240119-64