

# Годування немовлят і дітей раннього віку у складних ситуаціях

---

МІРТЕ ВАН ЛОНКХАУЗЕН, КОНСУЛЬТАНТКА З ЛАКТАЦІЇ IBCLC

# Що важливо

---

## Безпека

- Грудне вигодовування
- Штучне вигодовування/вигодовування з пляшечки

## Стійкість

- Емоційна безпека

## Практична допомога

Грудне вигодовування є  
найбезпечнішим способом  
годування  
немовлят за будь-яких обставин і  
особливо за складних обставин

---

АЛЕ ЦЕ НЕ ЗАВЖДИ ДОБРЕ ВІДОМО Й НЕ ЗАВЖДИ  
ПІДТРИМУЄТЬСЯ

Грудне вигодовування важке для матері: це виснажливо і стресово

Грудне вигодовування сприяє виробленню ендорфінів та окситоцину, які допомагають мамам розслабитися та налагодити зв'язок зі своєю дитиною

Виробництво молока припиняється, коли мама перебуває в стресовому стані

Стрес може тимчасово перешкоджати потоку молока, саме по собі виробництво молока стабільне

Якщо мама переживає стрес, її молоко не буде корисним для дитини: воно перенесе її стрес на дитину

Грудне молоко завжди корисне для немовлят, а сам акт грудного вигодовування допоможе і матері, і дитині розслабитися і почуватися в безпеці

Годування штучними сумішами безпечно, оскільки ви знаєте, чи достатньо їсть дитина

Вигодовування сумішшю є відносно безпечним лише за умови належної гігієни та чистої питної води; воно не дає додаткового захисту чи переваг для здоров'я

# Грудне вигодовування

## Годуйте від початку

- Перша година після народження
- Не розтягуйте час між годуваннями відповідно до розкладу

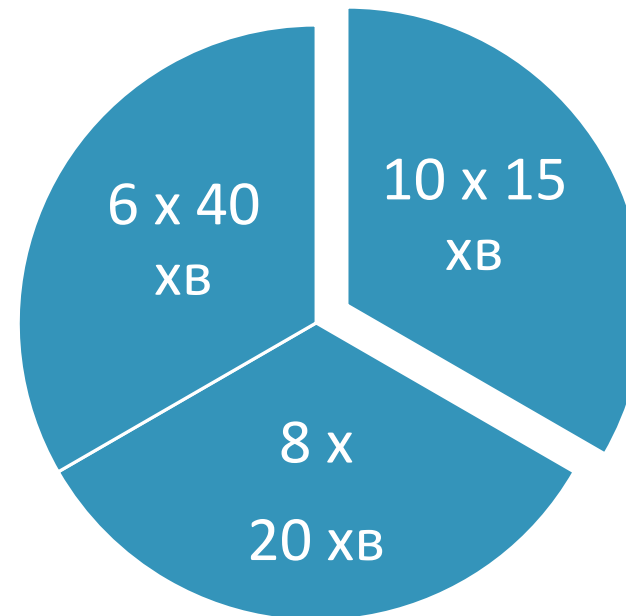
## Годуйте часто

- Це не займатиме більше часу
- Це стимулює вироблення молока
- Це допомагає дитині залишатися спокійною

Зверніть увагу на те, як дитина захоплює сосок

Контакт шкіра до шкіри підвищить спокій, мінімізує втрату ваги та збільшить вироблення молока

ХТО НАЙМЕНШЕ ВИТРАЧАЄ ЧАСУ НА ГОДУВАННЯ?



# Годування з пляшечки / штучне ВИГОДОВУВАННЯ

---

Переконайтеся, що вода безпечна для пиття

Переконайтеся, що є достатньо чистої води для пиття та для гігієни

Коли води не вистачає, уникайте пляшечок — краще годуйте з чашки, бажано одноразової

Якщо годувати менше, але частіше, їжа краще засвоюється

Якщо суміш дають додатково до грудного вигодовування, давайте невелику кількість після грудного вигодовування, щоб якомога менше перешкоджати виробленню молока



<https://www.youtube.com/watch?v=o9EIS-RW7gM>

# Емоційна безпека: усвідомленість

---

Краще прийняття рішень

Кращий сон

Кращий імунітет

Краще травлення

Покращує контакт

Кращий потік молока



Достатньо дихати  
Достатньо бути поруч

---

МАТЕРЯМ\* НЕОБОВ'ЯЗКОВО РОЗСЛАБЛЯТИСЯ

\*АБО ІНШИМ ОПІКУНАМ



# Як використовувати моменти годування, щоб налагодити зв'язок з дитиною та заспокоїти її

---

Кожен момент годування — нагода для усвідомленості

Дихання — потужний інструмент для врегулювання стресу

Немовлята потребують спільного врегулювання з боку опікуна

Сподіваємося, що кожен момент годування дасть

- Фізично безпечну їжу
- Емоційно безпечне годування



---

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Онлайн-лекція Elacta про важливість грудного вигодовування

<https://www.elacta.eu/news/breastfeeding-support-in-the-ukrainian-emergency/>