

## Чи вистачає дитині молока?

*Розділ «Запитання-відповіді» базується на матеріалах міжнародної організації Ла Лече Ліга. Розділ містить інформацію з питань, які часто виникають у батьків грудних дітей. Не все з того, що тут написано підійде саме Вашій родині. Ла Лече Ліга не дає порад чи медичних рекомендацій. Ла Лече Ліга ділиться з Вами інформацією про грудне вигодовування. Якщо у вас виникла серйозна проблема з годуванням, зверніться безпосередньо до місцевого лідера Ла Лече Ліги. Обов'язково проконсультуйтеся з лікарем з будь-якого медичного питання. Лідери Ла Лече Ліги – не медичні працівники.*

Це найбільш поширене питання, з яким звертаються до лідерів ЛЛЛ. Що ж дивного?! Перса не прозорі, до того ж на них не має міток як на пляшках. У наше інформаційне століття ми покладаємося на точні виміри та данні. Що ж робити з годуванням? Як визначити чи вистачає дитині молока? Хоча годування надзвичайно складний процес, визначити чи вистачає дитині молока, тим не менше, дуже легко. Все, що від Вас потрібно – спостережливість. Якщо Ви забудькуваті чи надто втомлені, попросіть допомоги у когось з близьких. Або записуйте свої спостереження за дитиною, особливо протягом її перших тижнів.

Визначити чи висмоктує дитина достатньо молока можна проаналізувавши кількість сечовипускань та випорожнень, поведінку під час смоктання, загальний стан малюка, а також за приростом ваги, росту та розвитку. Варто зауважити, зазвичай всі ці ознаки розглядаються в комплексі, а не окремо одна від одної.

Зазвичай, у перші дні після народження, поки дитина отримує густе, багате імунними факторами молозиво, використовується один-два підгузники на добу. В цей же час кишечник випорожнюється темним, густим та липким меконієм.

З появою молока, в середньому на третій-четвертий день життя малюка, дитина повинна замочити 6-8 марлевих (5-6) одноразових підгузників на добу. Сучасні одноразові підгузники здатні витримувати більшу кількість сечі, ніж просто марлевий підгузник часів наших бабусь та дідусів, тому дитина може попісяти в один підгузник більше ніж один раз. Щоб зорієнтуватися скільки важить мокрий одноразовий підгузник, налейте 2-4 столові ложки води у сухий підгузник і зважте на руці.

З появою молока дитина випорожнює кишечник мінімум 2-5 разів на добу. Такий режим зберігається протягом кількох місяців. Деякі діти можуть перейти на такий режим приблизно у 6 тижнів. Випорожнення грудної дитини за кольором та консистенцією схожі на гірчицю.

Дитина, котра не прокидається кожні 2-3 години для годування чи в цілому багато спить і постійно сонна обов'язково повинна бути обстежена дільничним лікарем, щоб впевнитися у відсутності зневоднення і здоров'ї малюка.

Ознаки, які з високою вірогідністю дозволять переконатися, що дитина отримує достатньо молока

Дитина смокче груди часто, в середньому 8-12 годувань на добу.

Дитина смокче груди скільки завгодно, час смоктання біля грудей не обмежується. Тривалість смоктання однієї перси може бути 10-20 хвилин і довше.

Ви чуєте, як малюк ковтає під час смоктання.

Дитина набирає мінімум 125-215 грам на тиждень після 4 дня життя.

Малюк активний, бадьорий, виглядає здоровим. Шкіра розового кольору, пружна. Дитина росте в довжину, окружність голови збільшується.

Якщо під рукою не має ваги, мами часто вдаються до таких хитрощів. Дитина досить швидко виростає з підгузків й першого одягу. Ви помітите, що одноразовий підгузник або костюмчик як і раніше завеликий, або він став занадто малим, тобто настав час переходити на інший розмір.

Коли Ви візьмете маля на руки і прикладете до грудей то зрозумієте, що фізичний процес годування це більше, ніж просто кількість молока, яку висмоктує дитина. Смоктання грудей для малюка це одночасно й тепло, і харчування, і материнська любов. Однією з найважливіших навичок, які здобуває молода мама є розпізнавання й розуміння цінності ознак того, що дитина висмоктує достатню кількість молока. Якщо Вам здається, що з дитиною не все гаразд, обов'язково зверніться до дільничого лікаря.

Якщо Ви все-таки визначили, що молока не вистачає (за кількістю годувань, мокрих і брудних підгузників, набору ваги), у статті «Як збільшити кількість молока», описані кілька варіантів виправлення ситуації. Підтримуйте зв'язок з дільничим лікарем, якщо дитина погано набирає або втрачає вагу. У більшості випадків покращення техніки годування дозволяє подолати цю проблему, однак бувають випадки, коли недобір ваги може бути симптомом проблем зі здоров'ям.

*Переклад з російської Порсевої Христини*