

## Найпоширеніші міфи про грудне годування

*Ліза Мараско*

*Південна Каліфорнія/Невада США*

*Надруковано в : LEAVEN, Vol. 34 No. 2, April-May 1998, pp. 21-24*

*Переклад українською мовою Ірини Ігнат'євої*

**Міф 1:** Часті годування призводять до зменшення вироблення молока, слабких приливів і, зрештою, до завершення годування.

**Насправді:** Коли дитина має можливість смоктати настільки часто, наскільки їй це потрібно, кількість молока відповідає потребам дитини. Рефлекс виділення молока найсильніше працює при гарних приливах, які бувають саме при годуванні на вимогу дитини.

De Carvalho, M. et al. Effect of frequent breastfeeding on early milk production and infant weight gain *Pediatrics* 1983; 72:307-11.

Hill, P. Insufficient milk supply syndrome. *NAACOG's Clin Issues* 1992; 3(4):605-12.

Klaus, M. The frequency of suckling: neglected but essential ingredient of breastfeeding. *Ob Gyn Clin North Am* 1987; 14(3):623-33.

Neifert, M. Early assessment of the breastfeeding infant. *Contemporary Pediatrics* October 1996; 6-9.

Lawrence R. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Professional*, 4th ed. St. Louis: Mosby 1994; 188.

Salariya, F. et al. Duration of breastfeeding after early initiation and frequent feeding. *Lancet* 1978; 2(8100):1141-43.

Slaven, S. Harvey, D. Unlimited sucking time improves breastfeeding. *Lancet* 1981; 14:392-93.

Stuart-Macadam, P., Dettwyler, K. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter, 1995; 129.

Woolridge, M. and Baum, J. Infant appetite-control and the regulation of the breast milk supply. *Child Hosp Qtrly* 1992; 3:113-19.

**Міф 2:** Щоб молока у матері було достатньо, вона має годувати не більше чотирьох-шести разів на добу.

**Насправді:** Дослідження показують, що коли мати розпочинає годування рано і часто, в середньому 9,9 разів на добу протягом перших двох тижнів, дитина краще набирає вагу, і грудне вигодовування зберігається довше. Доведено, що вироблення молока пов'язане з частотою годувань і зменшується, якщо годування відбуваються нечасті або обмежені.

Daly, S., Hartmann, R. Infant demand and milk supply: Part 1 and 2. *J Hum Lact* 1995; 11(1):21-37.

De Carvalho, M. et al. Effect of frequent breastfeeding on early milk production and infant weight gain *Pediatrics* 1983; 72:307-11.

De Coopman, J. Breastfeeding after pituitary resection: support for a theory of autocrine control of milk supply. *J Hum Lact* 1993; 9(1):35-40.

Riordan, I. and Auerbach, K. *Breastfeeding and Human Lactation*. Boston and London: Jones and Bartlett 1993; 88.

**Міф 3:** Дитина висмоктує усе, що їй потрібно за перші 5-10 хвилин годування.

**Насправді:** Старша дитина дійсно може отримати більшу частину молока протягом 5-10 хвилин, але не правильно поширювати це узагальнення на всіх дітей. Новонароджені, які тільки вчаться смоктати, не завжди роблять це ефективно. Часто вони потребують більше часу, щоб насититися. Також кількість отриманого молока залежить від приливів матері: у деяких матерів приливи відбуваються одразу, у інших – через певний час після початку смоктання. У когось молоко може вироблятися дрібними порціями протягом одного годування. Легше за все не вгадувати потрібний час годування, а дозволити дитині смоктати, поки не з'являться ознаки задоволення (наприклад, дитина сама відпускає груди, розслабляючи ручки).

Lucas, A., Lucas, P., Aum, J. Differences in the pattern of milk intake between breast and bottle-fed infants. *Early Hum Dev* 1981; 5:195.

Stuart-Macadam, P., Dettwyler, K. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter, 1995; 129-37.

**Міф 4:** Мати-годувальниця має витримувати проміжки часу між годуваннями, щоб груди встигли наповнитися.

**Насправді:** Кожна пара "мати-дитина" унікальна. В організмі матері-годувальниці молоко виробляється безперервно. Частково молочна залоза може виконувати функцію "молочної цистерни", – дехто може накопичити більше молока, дехто менше. Що менше молока в грудях, то швидше організм працює для його поповнення; при переповнених молоком грудях цей процес уповільнюється. Якщо мати постійно чекатиме "наповнення" грудей, то організм може сприйняти це як сигнал, що молока виробляється надто багато, і знизити лактацію.

Daly, S., Hartmann, R. Infant demand and milk supply: Part 2. *J Hum Lact* 1995; 11(1):21-37.

Lawrence R. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Professional*, 4th ed. St. Louis: Mosby 1994; 240-41.

**Міф 5:** Дитині віком до восьми тижнів потрібно 6-8 годувань на добу, у три місяці – 5-6 годувань на добу, в шість місяців не більше 4-5 годувань на добу.

**Насправді:** Необхідна грудничковій частоті годувань залежить від кількості молока у матері, здатності грудей накопичувати вироблене молоко, а також від індивідуальних потреб дитини у даний момент. Стрибки росту або хвороби можуть змінити усталений режим годування. Дослідження показують, що діти, які смочуть на вимогу, встановлюють свій неповторний режим, що якнайкраще відповідає ситуації. Крім того, енергетична цінність молока зростає на кінець годування, тому довільне обмеження частоти і тривалості годувань може призвести до недоотримання дитиною необхідної кількості калорій.

Daly, S., Hartmann, R. Infant demand and milk supply: Part 1. *J Hum Lact* 1995; 11(1):21-6.

Klaus, M. The frequency of suckling. *Ob Gyn Clin North Am* 1987; 14(3):623-33.

Lawrence R. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Professional*, 4th ed. St. Louis: Mosby 1994; 253.

Millard, A. The place of the clock in pediatric advice: rationales, cultural themes and impediments to breastfeeding. *Soc Sci Med* 1990; 31:211.

Woolridge, M. "Baby-controlled breastfeeding: biocultural implications" in Stuart-Macadam, P., Dettwyler, K. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter, 1995; 217-42.

**Міф 6:** Здатність дитини витримувати інтервали між годуваннями визначається тим, скільки вона з'їла (кількістю), а не тим, що вона їла (якістю).

**Насправді:** У дітей на грудному вигодовуванні шлунок спорожнюється приблизно за 1,5 години. У дітей на штучному вигодовуванні цей процес займає близько 4 годин. Суміш важча і перетравлюється довше, що зумовлено більшим розміром молекул у порівнянні з грудним молоком. Хоча кількість висмоктаного за один раз впливає на частоту годувань, якість харчування не менш важлива. Антропологічні дослідження молока ссавців показують, що людські діти пристосовані до частих годувань, і саме таким чином годувалися протягом більшої частини історії.

Lawrence R. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Professional*, 4th ed. St. Louis: Mosby 1994; 254.

Marmet, C., Shell, E. *Breastfeeding Is Important*. Encino, California: Lactation Institute, 1991:4.

Stuart-Macadam, P., Dettwyler, K. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter, 1995; 129.

**Міф 7:** Ніколи не будить дитину, якщо вона спить.

**Насправді:** Більшість дітей дають зрозуміти, коли вони зголодніли. Однак у період новонародженості деякі діти не прокидаються достатньо часто, і їх треба будити, щоб виходило не менше восьми годувань за добу. Нечасті прокидання для годування можуть бути пов'язані з медикаментозними пологами або ліками, які приймає мати, жовтяницею новонароджених, травмами, отриманими дитиною при пологах, пустушками та/або загальмованою поведінкою у зв'язку з відсутністю вчасної реакції на ознаки голоду.

Окрім того матері, які хочуть скористатися природним контрацептивним ефектом лактаційної аменореї [відсутності менструації], визнають, що менструальний цикл не відновлюється довше, якщо дитина смокче вночі.

American Academy of Pediatrics Policy Statement on Breastfeeding and the use of Human Milk. Pediatrics 1997; 100(6):1035-39.

Klaus, M. The frequency of suckling: neglected but essential ingredient of breast-feeding. Ob Gyn Clin North Am 1987; 14(3):623-33.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 60-65, 360-61.

Tips for Rousing a Sleepy Newborn. LLLI, 1997. Publication No.485.

**Міф 8:** Обмін речовин у новонародженого невпорядкований, і щоб його правильно організувати, слід годувати за режимом.

**Насправді:** Дитина від народження може спати, їсти та не спати певний короткий час. У цьому немає жодної неорганізованості, навпаки, це нормальне вираження особливих потреб новонародженого. З часом дитина природним чином пристосовується до ритму життя у новому для нього світі, але для цього не потрібні ані стимуляція, ні навчання дитини.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 24-29.

Sears, W. The Fussy Baby. LLLI 1985;12-13.

**Міф 9:** Мати має давати дитині обидві груди протягом одного годування.

**Насправді:** Важливо дати дитині висмоктати до кінця першу грудь, навіть якщо це означатиме, що другу вона вже не візьме. У міру того, як спорожняються груди, дитина отримує більше заднього молока. Якщо другу грудь дати раніше, ніж слід, дитина отримуватиме більше переднього молока, біднішого на калорії, замість нормального балансу переднього і заднього молока. Це може призвести до того, що дитина буде неспокійною та погано набиратиме вагу. У перші тижні багато матерів дають обидві груди протягом одного годування, щоб відрегулювати кількість молока.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 25.

Stuart-Macadam, P., Dettwyler, K. Breastfeeding: Biocultural Perspectives. Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter, 1995; 129.

Woolridge, M., Fisher, C. Colic, "overfeeding" and symptoms of lactose malabsorption in the breastfed baby: a possible artifact of feed management? Lancet 1988; II(8605):382-84.

Woolridge, M. et al. Do changes in pattern of breast usage alter the baby's nutritional intake? Lancet 336(8712):395-97.

**Міф 10:** Якщо дитина погано набирає вагу, це відбувається через те, що у матері неякісне молоко.

**Насправді:** Дослідження показали, що навіть ті жінки, які зазнали недоїдання, здатні виробляти молоко у достатній кількості та досить якісне, щоб вигодувати дитину. Значна частина випадків

недобору ваги дитиною пов'язана з недостатньою кількістю отриманого молока або медичними проблемами у дитини.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 116-32.  
Wilde, C. et al. Breastfeeding: matching supply with demand in human lactation. Proc Nutr Soc 1995; 54:401-06.

**Міф 11:** Молока бракує від стресу, втоми та нестач їжі чи питва.

**Насправді:** Найпоширеніша причина браку молока – нечасті годування та/або неправильне прикладання і захоплення грудей. Це може відбуватися через нестачу інформації у матері-годувальниці. Проблеми зі смоктанням дитини також можуть негативно впливати на кількість молока. Стрес, втоми та недоїдання рідко призводять до зменшення кількості молока, оскільки існують сильні механізми, які захищають лактацію навіть у голодні часи.

Dusdieker, B., Stumbo, J., Booth, B. et al. Prolonged maternal fluid supplementation in breastfeeding. Pediatrics 1090; 86:737-40.

Hill, P. Insufficient milk supply syndrome. NAACOG's Clin Issues 1992; 3(4):605-13.

Woolridge, M. Analysis, classification, etiology of diagnosed low milk output. Plenary session at International Lactation Consultant Association Conference, Scottsdale Arizona, 1995.

World Health Organization. Not enough milk. Division of Child Health and Development Update Feb 1995 21. <http://www.who.ch/programmes/cdr/pub/newslet/update/updt-21.htm>

**Міф 12:** Мати повинна пити молоко, щоб виробляти молоко.

**Насправді:** Усе, що потрібно матері для вироблення молока з усіма необхідними елементами – це звичайне харчування з овочами, фруктами, злаками і білками. Цілий ряд немолочних продуктів, таких, як зелені овочі, горіхи, насіння та риба з кістками служать джерелом кальцію. Жоден ссавець у природі не п'є молоко інших ссавців, щоб виробляти власне молоко.

Behan, E. Eat Well, Lose Weight While Breastfeeding. New York: Villard Books, 1992; 145-46.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 377, 379.

**Міф 13:** Смоктання, не пов'язане з харчуванням, не має наукового підґрунтя.

**Насправді:** Досвідчені матері-годувальниці знають, що у дитини у різний час буває різний режим та потреба у смоктанні. Деякі діти задовольняють потребу у смоктанні за час годування, інші можуть прикладатися до грудей і після годування, хоча й не будуть голодними. Окрім цього смоктання заспокоює дитину, коли їй боляче, страшно чи самотньо.

Riordan, J., Auerbach, K. Breastfeeding and Human Lactation. Boston and London: Jones and Bartlett, 1993; 96-97.

Lawrence, R. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession, 4th ed. St. Louis: Mosby, 1994; 432.

**Міф 14:** Мати не повинна бути пустушкою у дитини.

**Насправді:** Заспокоєння та задоволення потреби у смоктанні – природний задум. Якраз пустушки стають заміниками мами, коли вона недосяжна. Є багато причин уникати використання пустушок замість грудей: ризик аномалій розвитку ротової порожнини та лицьових кісток, значно коротший період лактаційної аменореї, плутання сосків із соскою, уповільнення вироблення молока у достатній кількості, що зменшує вірогідність успіху в годуванні.

American Academy of Pediatrics Policy Statement on Breastfeeding and the use of Human Milk. Pediatrics 1997; 100(6):1035-39.

Barros, F. et al. Use of pacifiers is associated with decreased breastfeeding duration. Pediatrics 1995; 95:497-99.

Gotsch, G. Pacifiers: Yes or No? LLLI, 1996. Publication No.45.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 34-35, 43-44.

Newman, J. Breastfeeding problems associated with the early introduction of bottles and pacifiers. *J Hum Lact* 1990; 6(2):59-63.

**Міф 15:** Дитина ніколи не сплутає смоктання грудей і соски.

**Насправді:** Смоктання грудей і соски вимагає від дитини різних орально-моторних навичок. Гумові соски – потужний стимулятор, який може накласти відбиток на смоктальні рефлекси дитини, перекриваючи смоктання більш м'якого соска грудей. У результаті у деяких дітей трапляється так звана плутанина сосків – при переході з соски на груди вони рефлекторно намагаються смоктати груди, як гумову соску.

Blass, E. Behavioral and physiological consequences of suckling in rat and human newborns. *Acta Paediatr Suppl* 1994; 397:71-76.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 82-87.

Neifert, M, et al. Nipple confusion: toward a formal definition. *J Pediatr* 1995; 126(6):S125-9

Nipple Confusion - Overcoming and Avoiding This Problem. LLLI, 1992. Publication No.32.

**Міф 16:** Часті годування можуть призвести до післяпологової депресії.

**Насправді:** Вважається, що післяпологову депресію спричиняють гормональні перепади після пологів і можуть посилювати втома та відсутність підтримки у матері, хоча у більшості це відбувається з тими жінками, у яких була випадки психологічних проблем до вагітності.

Astbury, J. et al. Birth events, birth experiences and social differences in postnatal depression. *Aust J Public Health*.1994; 18(2):176-64.

Dunnewold, A. Breastfeeding and postpartum depression: is there a connection? BREASTFEEDING ABSTRACTS, LLLI, May 1996; 25.

Lawrence R. Breastfeeding: A Guide for the Medical Professional, 4th ed. St. Louis: Mosby 1994; 191-2.

**Міф 17:** Годування на вимогу не посилює близькості між дитиною та матір'ю.

**Насправді:** Годування за режимом заважає узгоджуваню (синхронізації) систем метарі і дитини, що помітно ослаблює їхній фізичний та емоційний зв'язок.

Ainsworth, M. Infant-mother attachment. *Am Psych* 1979; 34(10):932-37.

Berg-Cross, L., Berg-Cross, G., McGeehan, D. Experience and personality differences among breast and bottle-feeding mothers. *Psych of Women Qtrly* 1979; 3(4):344-58.

Kennell, I., Jerauld, R., Wolfe, H. et al. Maternal behavior one year after early and extended post-partum contact. *Developmental Medicine and Child Neurology* 1974; 16(2):99-107.

Temboury, M. et al. Influence of breastfeeding on the infant's intellectual development. *J Ped Gastro Nutr* 1994; 18:32-36.

**Міф 18:** Якщо дитину багато тримати на руках, вона виросте розпещеною, розбалуваною.

**Насправді:** Діти, яких мало тримають на руках, більше плачуть, і зрештою проявляють менше впевненості у собі.

Anisfeld, E. et al. Does infant carrying promote attachment? An experimental study of the effects of increased physical contact on the development of attachment. *Child Dev* 1990; 61:1617-27.

Barr, K. and Elias M. Nursing interval and maternal responsiveness: effect on early infant crying. *Pediatrics* 1988 81:529-36.

Bowlby, J. Attachment and Loss: Attachment, vol 1. New York: Basic Books, 1969; 178, 208, 240.

Heller, S. The Vital Touch: How Intimate Contact with Your Baby Leads to Happier, Healthier Development. New York: Henry Holt, 1997;41-53, 204-21.

Hunziker U. and Barr R. Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial *Pediatrics* 1986; 77:641.

Matas, L., Arend, R., Sroufe, L. Continuity of adaptation in the second year: the relationship between quality of attachment and later competence. *Child Dev* 1978; 49:547-56.

**Міф 19:** Слід давати іншим членам родини годувати дитину, щоб між ними встановлювалася близькість.

**Насправді:** Близькі стосунки інших членів родини з дитиною закладаються не лише у процесі годування. Окрім годування дитину можна просто тримати на руках, обнімати, купати і гратися з нею. Усе це не менш важливо для росту й розвитку дитини, встановлення близькості з іншими членами родини.

Heller, S. *The Vital Touch: How Intimate Contact with Your Baby Leads to Happier, Healthier Development*. New York: Henry Holt, 1997;54-55, 60-61.

**Міф 20:** Годування, яким керує дитина (тобто, годування на вимогу), погано впливає на подружні стосунки між чоловіком та дружиною.

**Насправді:** Досвідчені батьки знають, що маленька дитина вимагає дуже багато уваги, але згодом інтенсивність їхніх потреб знижується. Насправді ж спільний догляд за дитиною і турбота про неї допомагає ще більше зблизити батьків, оскільки вони разом вчаться бути батьками.

Bocar, D., Moore, K. *Acquiring the parental role: a theoretical perspective*. LLLI Lactation Consultant Series. Unit 16. Garden City Park, New York: Avery, 1987.

Sears, W. *BECOMING A FATHER*. Schaumburg, Illinois: LLLI 1986; 29-50,119-29.

**Міф 21:** У деяких дітей буває алергія на молоко матері.

**Насправді:** Грудне молоко – природний та фізіологічний продукт для системи травлення дитини. Якщо дитина проявляє ознаки реакції на годування, це спричинене чужорідним білком, який домішався у молоко матері, а не самим молоком. Це легко виправити, виключивши алергенний продукт із раціону матері

Hudson, I. et al. *A low allergen diet is a significant intervention in infantile colic: results of a community-based study*. *J Allergy Clin Immunol* 1995; 96:886-92.

Mohrbacher, N., Stock, J. *BREASTFEEDING ANSWER BOOK*. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 97-99.

Salmon, M. *Breast Milk: Nature's Perfect Formula*. Demarest, New Jersey: Techkits, 1994; 32-3.

**Міф 22:** Часті годування призводять до дитячого ожиріння у майбутньому.

**Насправді:** Дослідження показують, що діти, які смочуть на вимогу, отримують оптимальну кількість молока, яка відповідає їхнім індивідуальним потребам. Ризик виникнення ожиріння у майбутньому значно зростає при годуванні сумішами та ранньому введенні прикорму, а не при годуванні на вимогу.

Dewey, K., Lonnerdal, B. *Infant self-regulation of breast milk intake*. *Acta Paediatr Scand* 1986; 75:893-98.

Dewey K. et al. *Growth of breast-fed and formula-fed infants from 0 to 18 months: the DARLING study*. *Pediatrics* 1992a; 89(6):1035-41.

Kramer, M. *Do breastfeeding and delayed introduction of solid foods protect against subsequent obesity?* *J Pediatr* 1981; 98:883-87.

Stuart-Macadam, P., Dettwyler, K. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*, Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter, 1995; 192.

Woolridge, M. *Returning control of feeding to the infant*. Paper presented at the LLL of Texas Area Conference, Houston, Texas, USA, July 24-26, 1992.

**Міф 23:** Годування лежачи викликає запалення вух.

**Насправді:** Оскільки грудне молоко – живий продукт, насичений антитілами та імуноглобулінами, то дитина на грудному вигодовуванні менше схильна до будь-яких запалень вух, незалежно від пози під час годування.

Aniansson, G. et al. A prospective cohort study on breastfeeding and otitis media in Swedish infants. *Pediatr Infect Dis J* 1994; 13:183-88.

Harabuchi, Y. et al. Human milk secretory IgA antibody to nontypeable haemophilus influenzae: possible protective effects against nasopharyngeal colonization. *J Pediatr* 1994; 124(2):193-98.

**Міф 24:** Грудне годування не має сенсу після року, оскільки після шести місяців якість молока погіршується.

**Насправді:** Склад грудного молока змінюється з часом, підлаштовуючись під потреби дитини, яка дорослішає. Навіть коли дитина може їсти тверду їжу, грудне молоко залишається основним джерелом харчування до кінця першого року життя. Протягом другого року молоко стає доповненням до основного харчування – твердої їжі. Крім того, імунна система дитини повністю формується до двох-шести років. Грудне молоко продовжує сприяти нормальному формуванню та захисту імунної системи упродовж усього періоду грудного вигодовування.

American Academy of Pediatrics Policy Statement on Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics* 1997; 100(6):1035-39.

Goldman, A. Immunologic components in human milk during the second year of lactation. *Acta Paediatr Scand* 1983; 72:461-62.

Gulick, E. The effects of breastfeeding on toddler health. *Ped Nursing* 1986; 12:51-54.

Innocenti Declaration on the protection, promotion and support of breastfeeding. *Ecology of Food and Nutrition* 1991; 26:271-73.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 164-68.

Saarinen, U. Prolonged breastfeeding as prophylaxis for recurrent Otitis media. *Acta Paediatr Scand* 1982; 71:567-71.