

Сонна дитина або синдром "гарного малюка"

Наталія Гербеда-Уільсон

Лідер Ла Лече Ліги

Редакція червень 2008р.

Переклад Тетяни Яремко

Хто з батьків не мріє безпробудно проспати всю ніч після народження дитини? Хто з батьків не тішиться гарному задоволеному маляті, що багато спить, особливо, не просинаючись вночі? Як часто батьки намагаються витренувати дитину спати всю ніч "як дорослого"? Питання сну батьків і дітей взаємозалежні, і цілком зрозуміло чому багато батьків так прагнуть навчити дітей спати побільше - ми, дорослі, звикли спати безперервно біля восьми годин.

А діти? Чи безпечно переносити норми дорослого сну на немовлят? Що є нормою сну для немовлят? На ці питання намагаються відповісти багато фахівців, і не тільки в галузі дитячого сну. У цій статті ми розберемося чому дітям шкідливо спати як дорослим, і чому дитячий сон зручний для дорослих негативно впливає на здоров'я дитини й годівлю грудьми.

Новонароджена дитина (від народження до 6 тижнів), що часто й подовгу спить здається батькам гарним, задоволеним і зручним малям. Таке маля багато спить, мало плаче й завжди задоволене життям. "Гарна" дитина може бути сильним й абсолютно здоровим малям і відмінно ссати груди, однак дуже часто лідери Ла Лече Ліги (ЛЛЛ) і консультанти по лактації зіштовхуються з небезпечним для здоров'я, а іноді й життя дитини, явищем. "Гарна" дитина може ще й рідко, мало або слабко ссати груди, тому недоодержувати потрібне для росту й розвитку молоко. Від недостачі харчування й рідини, дитина може, бути ще "краща", "спокійніша" й "задоволена". Насправді ж, дитина просто слабшає, ще гірше ссе, ще більше спить. В додачу до цього через недоїдання в дитини може збільшитися жовтушка або гіпоглікемія, що приводить до ще більшої сонливості. Під час рідких або неефективних годівель дитина не може одержати не тільки досить поживних речовин, але й рідини. Це приводить до зневоднювання організму дитини. Такі серйозні наслідки сонливості й, як наслідок, рідких годівель, вимагають не тільки втручання лікарів, але, можливо, і госпіталізації немовляти.

Як поводить ся звичайне новонароджене маля? Здорове доношене і добре пристосоване до життя немовля може здаватися "нестерпним" й "важким". Такий живчик "часто" просинається й "вічно" ссе груди. Деякі вчені вважають, що людське дитинча повинно майже безупинно ссати груди матері. У деяких культурах, немовлята ссуть груди кожні 13-15 хвилин. Діти, породжені в сприятливій, не стресовій обстановці без втручань у пологи в одній з лікарень у Токіо (Японія) ссуть груди приблизно щогодини. Таким частим годівлям є пояснення. Шлунок у немовляти розміром - приблизно з його кулачок, а грудне молоко переварюється дуже швидко. Часті годівлі дозволяють дитині висмоктати більший сумарний обсяг молока невеликими порціями.

Рідке ссання підвищує ризик цілого ряду проблем зі здоров'ям і заважає налагодити годівлю.

При рідких годівлях

- Дитина може не одержати необхідне для здоров'я молозиво. Молозиво - концентрована поживна рідина, що ще й захищає дитину від інфекцій.
- Дитині сутужніше ссати груди після приходу молока. У перші дні після пологів дитина вчиться ссати поки ще м'які груди. Це особливо важливо, якщо у вас плоскі або утягнені соски. Із приходом молока часті прикладання допомагають уникнути хворобливого нагрубання грудей, а також полегшують прикладання для дитини, тому що груди залишаються відносно м'якими.
- Підвищується ризик збільшеної жовтушки немовлят, що вимагає медичного втручання. Білірубін, продукт розпаду гемоглобіну, що забарвлює шкіру в жовтий колір, втримується в меконію, першому стільці немовляти. Часті годівлі сприяють частому спорожненню кишечника і як висновок надлишку білірубіна в організмі.
- Підвищується ризик післяпологової кровотечі в матері й затягується народження плаценти. Часте ссання стимулює скорочення матки в породіллі.
- Збільшується ймовірність хворобливого набрякання грудей після приходу молока. Чим частіше дитина ссе, тим менше нагрубають груди.
- Затягується прихід молока. Часте ссання стимулює груди що сприяє приходу молока.
- Підвищується ризик надмірної втрати ваги в дитини. Якщо дитина рідко ссе груди, вона висмоктує менше молока.
- Збільшується ризик гіпоглікемії. Недостатня годівля пов'язана зі зниженням рівня глюкози в крові, що у важких випадках приводить до сонливості, млявості, сильному потовиділенню, частому здригуванню, тремтінню, відмови від годівель, труднощі зі ссанням, частому подиху й блідості в дитини.
- Підвищується ризик голодування дитини й, як наслідок, уповільненого росту й розвитку.
- Може спричинити недостатню кількість молока в матері. Вироблення молока працює за принципом "попит-пропозиція". Чим частіше дитина ссе, тим більше виробляється молока. Відповідно, чим рідше ссе дитина, тим менше молока. Період новонародженості особливо важливий для встановлення нормальної лактації.
- Заважають матері й дитині пристосуватися один до одного в перші тижні життя дитини. Часті годівлі змушують і дитину, і маму знайти прийнятний спосіб співіснування.

Чому маля може бути сонним і незацікавленим у ссанні?

- Важкі пологи й народження, а також використання медикаментів у родах можуть викликати в дитини сонливість, незацікавленість у ссанні, а також нездатність координувати ссання, ковтання й/або подих підчас сання.
- Медичні причини, наприклад, жовтушка або інфекція.
- Немовлята з жовтушкою, особливо ті, котрим замість молозива давали пляшки з розчином глюкози. Ні вода, ні глюкоза не сприяють виведенню білірубіна з організму. Білірубін виводиться з організму дитини зі стільцем. Молозиво слабить, стимулюючи роботу кишечника, і не дає білірубіну всмоктуватися в кров з насиченого білірубіном меконію.

- Неправильне прикладання або захоплення грудей можуть привести до втрати інтересу в сосанні й сонливості біля грудей. Виправлення захоплення допомагає дитині краще висмоктувати молоко.
- Після приходу молока дитині може бути важко захопити повні груди. Набряклі груди набагато сутужніше сосати. У такому випадку зцідіть трошки молока, щоб дитині було легше взяти й сосати груди.
- Занадто яскраве світло або голосні звуки можуть підштовхнути дитину "відключитися" і заснути.

Сонну дитини потрібно обов'язково будити й годувати! Дитині потрібно вчитися сосати груди; відчувати зв'язок між почуттям голоду, неприємними відчуттями в шлунку, сосанням грудей і приємним почуттям насичення; а саме головне, дитині потрібна можливість висмоктати достатню кількість необхідного для росту й розвитку молока. Американська асоціація рекомендує годувати дітей мінімум 8-12 разів у добу. На сьогоднішній день допускається, якщо дитина спить 4-5 годин підряд один раз у добу. Всупереч очікуванням, частота годівель може бути нерівномірною протягом дня. Багато дітей сосуть рідше ранком і набагато частіше, або багато, увечері.

Як розбудити сонну дитину

- Зверніть увагу на особливості дитини. Різні діти по-різному реагують на світло, звуки, дотики. Кожна мама досить швидко зауважує на що саме реагує її маля. Переконайтеся, що дитина здорова, і що сонливість або нездатність сосати не викликані якоюсь хворобою. Якщо здорове маля не просинається через 2-3 години після попередньої годівлі, дайте йому поспати ще 30-60 хвилин і спробуйте знову розбудити й погодувати дитину.
- Легше всього розбудити дитину тоді, коли вона перебуває в стані легкого або поверхневого сну. У цьому стані віки маля швидко здригаються, як би тріпотять, руки й ноги рухаються. Дитина прищмокує або посмокує, особливо, якщо випадково зачіпає лице руками. Лице дитини гримасує, начебто, їй щось сниться.
- Годувати найкраще при приглушеному світлі. Діти часто закривають очі, якщо в кімнаті занадто світло.
- Не кутайте дитину. Якщо в кімнаті тепло, роздягніть маля до підгузка. Якщо температура в кімнаті вище 27 градусів, діти мало й гірше сосуть.
- Загляньте дитині в очі, поговоріть з нею.
- Спробуйте посадити дитину на колінах, зігнувши її тіло в стегнах (у жодному разі не на рівні талії).
- Покладіть маля на спину на тверду плоску поверхню.

Додаткова стимуляція дитини

- Потріть маляті спину або пройдіться пальцями по хребті.
- Поміняйте підгузок.
- Потріть маляті ноги й руки.
- Зробіть дитині масаж або викупайтеся разом. Прикладіть роздягнену дитину до голої шкіри.
- Протріть лице дитини прохолодною вологою ганчірочкою.
- Проведіть пальцем по її губах.
- Зцідіть трошки молока на губи дитині.

Заохочення ссання

- Підтримуйте груди так, щоб вони не давили на підборіддя дитини.
- Ритмічно стисніть груди кілька разів під час годівлі.
- Як тільки дитина перестала ссати, поміняйте груди.
- Дайте дитині відригнути або поміняйте підгузок.
- Спробуйте годувати в позі з-під пахви.
- Масажуйте потилицю дитини під час годівлі.

Коли сонливість небезпечна

Якщо у Вашої дитини крім сонливості присутні наступні симптоми, НЕГАЙНО зверніться по допомогу до лікаря й консультанта з лактації. З першою нагодою, почніть зціджувати молоко. В залежності від віку дитини і ситуації яка склалася, годуєте дитину зцідженим молоком, повністю або частково.

- летаргія (дитина не може прокинутися)
- слабкий плач
- шкіра не розгладжується швидко, якщо її вщипнути
- відсутність сліз
- сухий рот, у роті мало або відсутня слина
- менше двох мокрих підгузків у добу
- сеча темна, із сильним запахом
- запале тім'ячко
- температура

Якщо ви не впевнені чому дитина багато спить або погано ссе, зателефонуйте лідерові ЛЛЛІ, консультантові з лактації, лікареві або іншій досвідченій мамі, що годує. Краще зайвий раз підстрахуватися, чим мучитися сумнівами.

Здоров'я Вам і Вашій дитині!

Список використаної літератури

American Academy of Pediatrics Work Group on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics 1997; 100:1035-39

Lawrence, R. A. and Lawrence R.M. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession, 5th ed. St. Louis: Mosby, 1999.

Mohrbacher N., Stock J. Breastfeeding Answer Book, Third Revised Edition, January 2003, La Leche League International,

Riordan, J. and Auerbach, K. Breastfeeding and Human Lactation, 2nd ed. Boston: Jones and Barlett, 1999.

Womanly Art of Breastfeeding, 6th ed. La Leche League International, 1997

Chele Marmet, MA, IBCLC , лекція "Труднощі із ссанням у грудної дитини", Міжнародна конференція Ла Лече Ліги, Сан-Франциско, США, 2003