



Лелека
пологовий будинок

ГРУДНЕ
ВИГОДОВУВАННЯ –
НАЙКРАЩІЙ СТАРТ
ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ



Лелека

— пологовий будинок —

ЗМІСТ

1. Чому грудне вигодовування?	4
2. Що мають знати Ваші рідні	8
3. Що Вам потрібно знати про грудне вигодовування	11
Перші години і дні після народження дитини	12
Догляд за грудьми	19
Стилі грудного вигодовування	20
Зручні позиції для годування	22
Найпоширеніші запитання та відповіді	25
Особливі ситуації	30
4. Можливі проблеми під час грудного вигодовування	33
5. Зціджування грудного молока: навіщо і як?	34
Зберігання грудного молока	37

Лелека

— пологовий будинок —

1 ЧОМУ ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ?

Грудне вигодовування – це природний процес, який є продовженням виношування та народження дитини. Важливість грудного вигодовування не тільки біологічна, а й психологічна. Дитина потребує контакту з мамою для того, щоб почуватися захищеною. А материнське молоко забезпечує дитину усіма необхідними поживними речовинами, імунними факторами, які захищають від хвороб, і є фундаментом міцного здоров'я в майбутньому.

Грудне молоко – унікальний природний продукт:

- дуже легко засвоюється організмом дитини;
- захищає маля від інфекцій;
- сприяє фізіологічному формуванню мікрофлори у дитини;
- є засобом профілактики алергічних захворювань у дитини;
- відповідає індивідуальним потребам малюка.

Грудне молоко містить:

- білки (лактальбумін, казеїн, лізоцим, ензими, амінокислоти);
- жири та жиророзчинні вітаміни (A, D, E, K);
- вуглеводи (лактоза, галактоза, сахароза);
- мінеральні речовини (P, Ca, Fe, Mg, Zn, K, F);
- мікроелементи (хром, кобальт, мідь, йод, нікель, селен);
- гормони (окситоцин, пролактин, стероїдні гормони наднирників, простагландини, інсулін, соматотропний гормон, тироксин та інші).



ЛеЛека

— пологовий будинок —

www.leleka.com.ua



Лелека

ПОЛОГОВИЙ БУДИНОК

ЧОМУ ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ ВАЖЛИВЕ ДЛЯ МАМИ?

- грудне вигодовування дає змогу налагодити контакт із дитиною, забезпечує психологічний комфорт мами та дитини;
- грудне вигодовування – це значне заощадження часу; молоко завжди стерильне, його не треба підігрівати чи охолоджувати, воно завжди ідеальної температури;
- допомагає швидко відновитися після вагітності та пологів, в тому числі – повернутися до ваги, котра була до вагітності;
- запобігає розвитку післяпологової депресії;
- запобігає розвитку деяких захворювань, зокрема – цукрового діабету та деяких форм раку грудей;
- грудне вигодовування – найдешевший спосіб годувати дитину, при цьому мама дає своїй малечі найякісніший з усіх можливих продуктів.

Грудне вигодовування надзвичайно важливе для забезпечення психологічного комфорту матері та дитини. Дитину необхідно годувати грудним молоком щонайменше перші шість місяців життя. Дуже корисно й бажано продовжувати грудне вигодовування до річного або навіть півторарічного віку дитини. За бажанням батьків, дитину можна годувати грудним молоком настільки довго, наскільки до цього буде готова мама та інші члени родини.

Мелека
— пологовий будинок —

2 ЩО МАЮТЬ ЗНАТИ ВАШІ РІДНІ ПРО ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

Процес лактації значною мірою залежить від емоційного та психологічного стану жінки, а він, у свою чергу, безпосередньо пов'язаний із атмосферою в родині. Втома, стрес, постійна тривога, напруження, конфлікти – усе це негативно впливає на лактацію. Саме тому так важливо забезпечити маму, яка годує дитину, належними комфортом і турботою. Близькі люди – чоловік, інші родичі, які допомагають у перші місяці після народження дитини – мають подбати про те, щоб мама мала змогу відпочивати між годуваннями, допомогти їй з виконанням домашніх обов'язків, оточити її турботою, з розумінням ставитися до її прохань.

Якщо рішення мами – виключно грудне вигодовування, рідним не варто пропонувати їй замінити грудне молоко штучними сумішами, посилаючись на їхню нібито «зручність». Значно продуктивніше – допомогти жінці в домашніх справах. Поміняти підгузки чи викупати дитину – це теж допомога, і краще запропонувати її, ніж радити замінники грудного молока або «заспокоєння» дитини за допомогою пустышки.

Лелека
— пологовий будинок —





Делека

— пологовий будинок —

З ЩО ВАМ ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

Жіночі груди готуються виробляти молоко ще в період вагітності. У перші дні після народження дитини залози продукують молозиво – первинне молоко, відмінне за складом і жирністю від більш зрілого молока. Молозиво містить білки, мікроелементи та жиророзчинні вітаміни в дуже високій концентрації і забезпечує надзвичайно високий імунний захист новонародженому, допомагає заселити кишківник немовляти необхідною мікрофлорою, а проносні властивості молозива допомагають малюку позбутися від меконію (первородного калу). У перші дні після народження молозиво – необхідний для новонародженої дитини продукт. Саме тому дитину прикладають до грудей матері одразу після народження або, якщо проводилася операція кесаревого розтину чи були інші ускладнення – у першу добу після появи на світ.

- Маленький обсяг молозива дає час незрілим ниркам новонародженого адаптуватися.
- Менша кількість лактози і жиру в молозиві в порівнянні з грудним молоком дають можливість адаптуватися травній системі.
- Дитина може «відпрацювати» прикладання і смоктання на м'яких, піддатливих грудях.
- У малюка немає стресу від швидкого потоку молока: молозиво густе і виділяється повільно, тому його легко ковтати.
- Висока концентрація антитіл, антиінфекційних факторів, факторів росту, антиоксидантів: захист дитини в новому середовищі існування.

Спроби налагодити виключно грудне вигодовування можуть тривати без шкоди для здоров'я дитини впродовж двох-трьох діб. Тобто, якщо одразу щось не виходить (або здається, що не виходить), не слід відмовлятися від наміру годувати дитину виключно грудним молоком.

ПЕРШІ ГОДИНИ Й ДНІ ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ

Одразу після появи на світ дитину кладуть на груди мамі – це так званий контакт «шкіра до шкіри». У такий спосіб відбувається знайомство новонародженого з мамою. Це – чудовий спосіб початку грудного вигодовування.

Дитина має знаходитися поряд із мамою з перших хвилин після народження. Саме тому оптимальним є спільне перебування в одній кімнаті. Винятки становлять ситуації, коли дитина або мама потребують в інтенсивній терапії.

У молочних залозах в першу добу після народження виробляється невелика кількість молозива, але це не означає, що дитина залишиться голодною.

Не хвилюйтеся, якщо здається, що Ви прикладаєте дитину до «порожніх» грудей. Чим частіше дитина буде прикладена до грудей, тим швидше прибуватиме молоко для наступного годування.

Для того, щоб правильно прикласти дитину до грудей, зверніть увагу на положення тіла маляти та мамі: голівка й тіло дитини знаходяться на одному рівні, обличчя дитини – біля грудей матері, носик – біля її соска, тіло дитини торкається тіла матері – животом до живота, мама підтримує тіло дитини знизу.

Лелєка

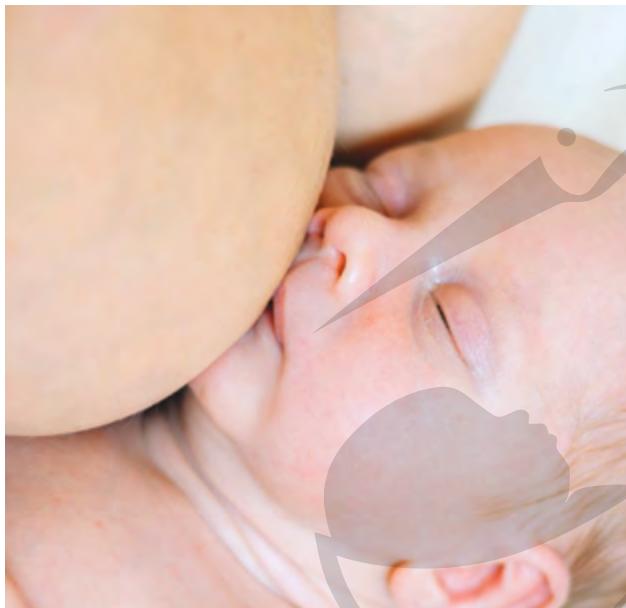
— пологовий будинок —



Лелека

— ПОЛОГОВИЙ БУДИНОК —

www.leleka.com.ua



Аелека

пологовий будинок

Техніка прикладання дитини до грудей:

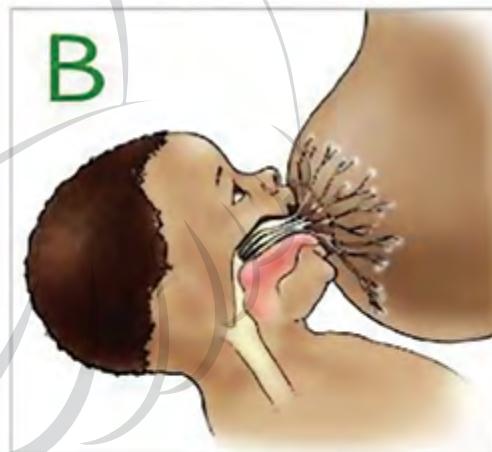
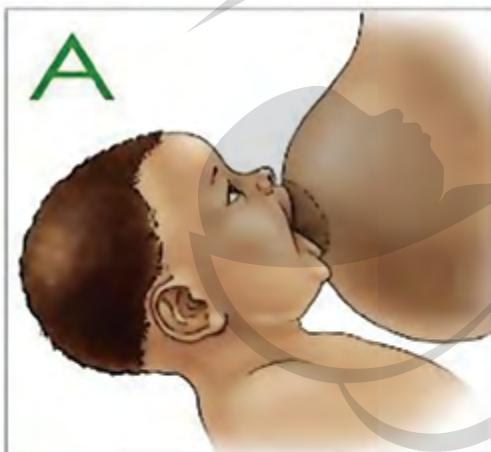
1. Тримайте дитину перед собою, її носик знаходиться біля соска.
2. Маля має відкинути голівку й відкрити ротик. Дуже важливо, щоб дитина відкрила ротик широко.
3. Якщо маля не відкриває ротик, ви можете торкнутися своїм соском його губ, щоб дитина відкрила ротик.
4. Коли дитина широко відкрила ротик, наблизьте її до соска, тримаючи перед собою. Це й називається «прикладанням до грудей».
5. Стежте за тим, щоб ротик дитини був широко відкритий та захоплював практично весь ареол. Вірною вважається ситуація, коли над верхньою губою можна побачити більшу ділянку ареоли, ніж під нижньою.
6. Дивіться, щоб вашій дитині було легко смоктати груди й ковтати.
7. Слухайте, як ваша дитина ковтає молоко і насолоджуйтеся відчуттям щастя від контакту з нею.



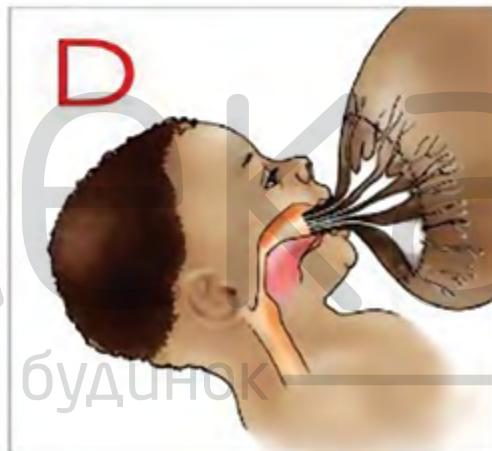
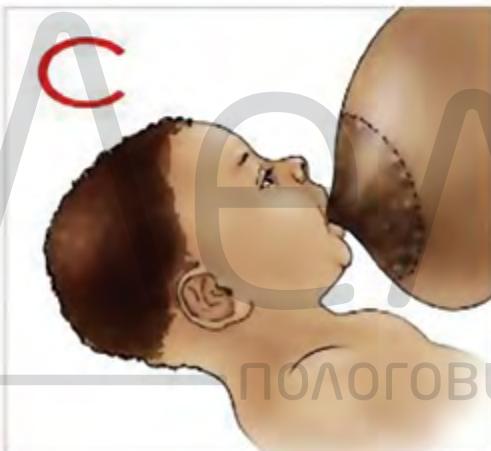
ОЗНАКИ ВІРНОГО ПРИКЛАДАННЯ

1. Рот немовляти широко відкритий.
2. Обидві губки вивернуті.
3. Сосок глибоко в роті.
4. Підборіддя і кінчик носика притиснуті до грудей. Цей пункт має контролювати мама.
5. Язик не рухається вперед і назад.

ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО



ОЗНАКИ НЕВІРНОГО ПРИКЛАДАННЯ

Незручне становище немовляти може заважати його насиченню, а також викликати застій молока. У цьому випадку тривале прийняття дитиною їжі може виявитися неможливим. Зрозуміти, правильне прикладання при грудному вигодовуванні чи ні, можна за певними ознаками:

1. Крихітка нахилиє голову вниз або повертає її убік.
2. Відкриває рот нешироко, при цьому губки його НЕ ВИБЕРТАЮТЬСЯ, а щічки втягнуті, хоча повинні бути надутими.
3. Здійснює не смоктальні, а жувальні рухи.
4. У роті дитини знаходиться лише сосок, в той час як ареол повністю видно.
5. При годуванні чується цяпкання.
6. Малюк багато відригує після прикладання.
7. Неспокійний, плаче, перестає брати груди і знов вимагає їжі.
8. Мати відчуває біль під час годування, дискомфорт.

Якщо у Вас виникають запитання, якщо здається, що Ви неправильно прикладаєте дитину до грудей чи є неприємні відчуття під час годування, обов'язково скажіть про це консультантові з грудного вигодовування. Перші дні після народження дитини – це час для того, щоб налагодити процес годування грудним молоком. Від того, наскільки правильно все буде зроблено в перші дні, залежить те, наскільки легко й довго Ви зможете годувати дитину далі.

Правильне прикладання дитини до грудей – запорука здоров'я дитини, швидкого психологічного контакту між мамою та новонародженим, профілактика захворювань у мами.

Лелека
пологовий будинок



Лелека

пологовий будинок

ДОГЛЯД ЗА ГРУДЬМИ

Підготовка грудей до вигодовування дитини полягає в дотриманні простих правил:

- носіть бюстгальтер з натуральної щільної тканини, який не стискає груди;
- для зміцнення шкіри грудей та стимуляції лактації робіть обливання прохолодною водою після прийняття душу;
- влаштовуйте кілька разів на день повітряні ванни для грудей.

Догляд за грудьми під час грудного вигодовування принципово не відрізняється від періоду життя, коли жінка не годує дитину. Але є деякі важливі моменти:

- уникайте використання мила на сосках, бо вони надмірно висушують шкіру, і це може зрештою призвести до утворення тріщин;
- якщо ви маєте дуже чутливі соски, спробуйте після кожного годування витискати краплю молока з грудей і змащувати ним сосок, даючи молоку висохнути на шкірі;
- користуйтеся спеціальною білизною для жінок в період лактації;
- щодня оглядайте груди та соски і, якщо побачите якісь зміни, проконсультуйтеся зі спеціалістом з грудного вигодовування чи лікарем.

Лелека
— пологовий будинок —

СТИЛІ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

Існують два стилі грудного вигодовування:

- годування за вимогою;
- годування за режимом.

При годуванні за вимогою мама прикладає дитину до грудей, щойно вона покаже, що хоче їсти, незалежно від того, скільки часу минуло від попереднього годування. Сигналами, які свідчать про те, що дитина голодна, може бути посмокування пальців, чмокання губами, рухи ротиком. Плач є останньою ознакою, на яку орієнтується мама при годуванні за вимогою.

При годуванні за режимом мама годує дитину приблизно кожні три години.

У реальності ці два стилі годування грудьми зазвичай комбінуються. Багато залежить від характеру дитини, від того, наскільки активно він вимагає маминої уваги. Важливо пам'ятати: якщо дитина самостійно відпустила сосок, тобто їсти більше не хоче, фізіологічне почуття голоду в неї настане щонайменше через дві години. Якщо маля плаче через кожні 30–40 хвилин, треба з'ясувати причину неспокою. Як правило, мами поєднують принцип годування за вимогою з годування за режимом: годує дитину, коли та вимагає, але дотримується інтервалів між годуваннями, тривалістю приблизно у 2-3 години. Це дозволяє уникнути надмірного годування дитини.

Лелека

— пологовий будинок —



www.leleka.com.ua

ЗРУЧНІ ПОЗИЦІЇ ДЛЯ ГОДУВАННЯ

«Колиска»



1. Сядьте зручно на стільці, кріслі або дивані.
 2. Дитину покладіть на руку з тієї сторони, з якої будете годувати. Голівка дитини – на ліктьовому згині руки. Рукою мама підтримує дитину в ділянці спини або під попку.
 3. Дитину потрібно піднести до грудей. Не нахилийтеся до дитини, бо це може спричинити біль у спині.
 4. Під спинку дитини можна покласти подушечку, щоб маля було ближче до грудей.
- У цій позиції зручно годувати дитину в місцях, де є сторонні, бо те, що ви годуєте дитину грудьми, майже непомітно.*

«3-під руки»



1. Покладіть дитину збоку від себе, під руку з того боку, з якого будете годувати.
 2. Цією ж рукою підтримуйте голівку дитини. Для зручності можна використовувати подушечку.
 3. Якщо необхідно, вільною рукою можна підтримувати груди.
- У цій позі дитині надходить молоко з нижніх і верхніх часток грудей, де найчастіше з'являється лактостаз. Позиція зручна для мам, яким робили кесарів розтин.*

пологовий будинок



Лежачи на боці

1. Ляжте на бік, покладіть дитину поряд із собою в положенні «живіт до живота».
2. Підтримуйте тіло та голову дитини вільною рукою.
3. Притуліть дитину до себе і допоможіть їй знайти сосок.

Ця позиція підходить для годування жінкам після кесаревого розтину, які не можуть довго сидіти або хочуть відпочити під час годування.



«Перехресна колиска»

1. Сядьте зручно на стільці, кріслі або дивані.
2. Тримайте дитину рукою, протилежною тому боку, з якого будете годувати. Тобто якщо годуєте лівою груддю, тримайте маля правою рукою.
3. Положення дитини – «живіт до живота».
4. Пальцями руки притримуйте голову й шию дитини, великий палець руки має знаходитися за вухом дитини.

Ця позиція добре підходить для годування дитини, у якої виникли труднощі з прикладанням до грудей, дітей з малою вагою.

Якщо під час годування і мама, і її малюк не відчують дискомфорту, вони розслаблені, а груди відмінно спорожняються, значить, було вибрано прикладання грамотно. Жінки можуть експериментувати з положеннями, щоб зрозуміти, в якій позиції їм краще давати немовляті молоко.



Аелека
— Гінекологічний будинок —

НАЙПОШИРЕНІШІ ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ

Чи існує зв'язок між розміром грудей та кількістю молока?

Організм кожної жінки, незалежно від розміру її грудей, може виробляти достатню кількість молока для дитини. Щоб налагодити грудне вигодовування й збільшити кількість молока, потрібно прикладати дитину до грудей максимально часто, особливо в перші дні й тижні після народження. Якщо Вам здаватиметься, що дитина отримує замало молока, порадьтеся зі спеціалістом з грудного вигодовування, але не вводьте додаткове харчування – через догодовування дитини кількість молока буде тільки зменшуватися.

Скільки часу дитина має витратити на годування?

Дитина має бути біля грудей стільки часу, скільки їй потрібно, щоб насититися. Зазвичай це 10–20 хвилин біля кожної залози.

Як дізнатися, чи дитина вже сита?

Дитина сама дасть про це знати. Коли маля наситилося, його ручки й тіло розслаблені, воно відсуває ротик від соска, може заснути. Крім того, за набраною вагою та кількістю випорожнень і сечі можна зрозуміти, чи достатньо їсть маля.

Кількість молока, яку вміщує шлунок дитини:

1 день від народження	10 мл за одне годування
3 дні від народження	30 мл за одне годування
10 днів від народження	70–80 мл за одне годування

Лелека

— пологовий будинок —

Чи обов'язково годувати дитину вночі?

Перш за все, нічні годування – це запорука успішної лактації та достатньої кількості молока. Адже гормон пролактин, який відповідає за вироблення молока, в максимальній кількості виділяється саме в нічні години, особливо в проміжку між трьома годинами ночі і шістьма годинами ранку. Якщо в цей час малюк активно смокче груди, організм мами посилає сигнали в мозок і закладає обсяг молочка на наступну добу до наступної ночі. Таким чином, достатня кількість молока дозволяє наситити малюка, він буде більш спокійний, і це додасть матері впевненості і сил. Грудне вигодовування і спокійний сон малюка пов'язані безпосередньо. У складі молока є особливі речовини, які допомагають йому засипати. Вони заспокоюють дитину, переводять фазу збудження у фазу гальмування.

Крім того, нічні годування дозволяють швидше відновитися після пологів – часте смоктання малюком грудей збуджує окситоциновий рефлекс (цей гормон відповідає за виділення молока з грудей і скорочення матки). Якщо матка активно скорочується – значить, скоріше відновиться після пологів.

Ще одна перевага таких годувань – активне смоктання дозволяє спустошувати груди повністю, а це відмінна профілактика захворювань: набухання, лактостазу та відчуття болю. Крім того, правильна організація годувань вночі дозволить мамі повноцінно відпочивати, висипатися і зберігати красу. Активне споживання їжі малюком, особливо вночі, сприяє витраті маминих жирових запасів, накопичених за вагітність, а значить, вона швидше схудне і прийде у форму.

Ну і останній аргумент – нічні годування полегшують хворобливі стани малюка (прорізування зубів, біль у животі, лихоманка), даючи йому можливість повноцінно виспатися, відпочити і швидше впоратися з недугою.

Деллека
пологовий будинок



Лелека

— ПОЛОГОВИЦЬ БУДИНОК —

www.leleka.com.ua



Деліка

пологовий будинок

Чи маю я особливо харчуватися під час годування грудьми?

Ні. Їжа має бути здоровою та натуральною – власне, це найкращий варіант не тільки для Вашої дитини, а й для Вас. У перші три тижні життя дитини більш ніж бажано виключити зі свого раціону алергенні продукти – мед, згущене молоко, цитрусові, шоколад, горіхи. Віддавати перевагу знежиреним продуктам. Пам'ятайте, що Вам потрібно пити помірну кількість рідини.

Чи зіпсується форма грудей після вигодовування дитини?

Ні. Форма та розмір грудей змінюються під час вагітності, але зазвичай повертаються до свого попереднього вигляду після того, як закінчується грудне вигодовування. Вік більше впливає на форму та стан грудей, ніж вигодовування дитини. Для збереження форми рекомендується носити спеціальні підтримуючі бюстгальтери, особливо під час вагітності та годування грудьми.

Чи можна завагітніти під час годування грудьми?

Існує метод МЛА (Метод Лактаційної Аменореї), який працює до 6 місяців (від моменту народження малюка) за умови:

1. Повного грудного вигодовування без докорму.
2. Відсутність циклічних менструацій.

Якщо Ви не дотримуетесь цих умов, грудне вигодовування, навіть за вимогою, не є засобом контрацепції. Щойно Ви повернетесь до інтимних стосунків з партнером, одразу дбайте про контрацепцію. Під час годування грудьми оптимально користуватися бар'єрними контрацептивами, тобто презервативом.

Лелека
— пологовий будинок —

ОСОБЛИВІ СИТУАЦІЇ

Двійня або трійня

Ви можете годувати грудним молоком двійню чи трійню. Організм вироблятиме достатньо молока. Існують техніки зручного годування обома грудьми одразу, з ними Вас ознайомить консультант з грудного вигодовування. Якщо у вас двійня чи трійня, не хвилюйтеся, при правильному прикладанні до грудей усім малятам вистачить молока.

Передчасно народжені діти або діти з проблемами зі здоров'ям

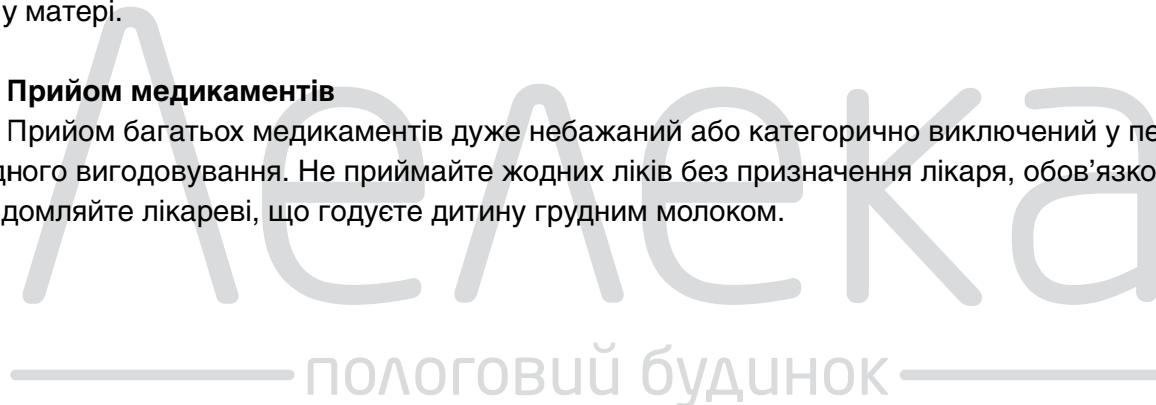
Як і для всіх дітей, грудне молоко є ідеальним продуктом для передчасно народжених малят, а також дітей, які народилися з вадами здоров'я. Якщо немає можливості годувати дитину грудьми, необхідно якомога швидше почати зціджування. Зціджування допоможе нормалізувати процес лактації та зберегти молоко до того моменту, коли дитину можна буде прикласти до грудей.

Застудні чи інфекційні захворювання у матері

Якщо Ви захворіли на застуду чи грип, не припиняйте годувати дитину грудним молоком. Антитіла, які в ньому містяться, захистять маля від зараження. Якщо через хворобу Ви маєте знаходитися в лікарні, зціджуйте молоко для того, щоб рідні могли давати його дитині, що залишилася вдома. Це дуже важливо для того, щоб зберегти лактацію. Існує дуже мало випадків, коли годувати дитину грудним молоком не можна. Це, зокрема, ВІЛ у матері.

Прийом медикаментів

Прийом багатьох медикаментів дуже небажаний або категорично виключений у період грудного вигодовування. Не приймайте жодних ліків без призначення лікаря, обов'язково повідомляйте лікареві, що годуєте дитину грудним молоком.





leleka
пологовий будинок

www.leleka.com.ua



Медика

пологовий будинок

4 МОЖЛИВІ ПРОБЛЕМИ ПІД ЧАС ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

ЛАКТАЦІЙНИЙ МАСТИТ

Лактаційний мастит – запалення молочної залози, яке може виникати в період грудного вигодовування. У 87% випадків причина лактаційного маститу – лактостаз, тобто застій молока в грудях. Молоко, яке затрималося в протоках, є ідеальним середовищем для розмноження мікробів. Через 3–4 дні лактостазу розвивається лактаційний мастит. Він супроводжується явними ознаками запалення грудей, а також підвищенням температури тіла мами. Для профілактики лактостазу та уникнення лактаційного маститу жінкам рекомендується якомога частіше прикладати дитину до грудей.

ТРИЩИНИ СОСКІВ

Тріщини сосків виникають при неправильному прикладанні до грудей, при неправильному догляді, точніше, при надмірній гігієні грудей. Хибною є рекомендація мити чи обробляти соски перед годуванням або після нього. У такий спосіб жінка змиває шар мікрофлори, який захищає соски від розтріскування.

Лелека
— пологовий будинок —

5 ЗЦІДЖУВАННЯ ГРУДНОГО МОЛОКА: НАВІЩО І ЯК?

Якщо мама обрала методику годування за вимогою, у період становлення лактації потреби в зціджуванні не буде – дитину часто прикладають до грудей, тому ані молозиво, ані перше зріле молоко в грудях не затримується.

Зціджування є необхідністю в кількох випадках:

1. З будь-яких причин (дитина народилася передчасно, має перебувати в стаціонарі) мама розлучена з немовлям у перші дні чи тижні після народження, але в майбутньому хоче годувати маля грудним молоком. Щоб зберегти лактацію, мама має вперше зцідитися не пізніше, ніж через 6 годин після пологів, а далі зціджувати молозиво чи молоко кожні три години, не виключаючи нічний час. Це дає змогу зберегти лактацію до моменту, коли дитину можна буде прикласти до грудей.
2. Якщо мама залишає дитину з близькими або нянею, але хоче, щоб дитина отримувала виключно вигодовування грудним молоком.
3. Якщо дитина через вроджені особливості будови щелепи не може бути прикладена до грудей, але мама хоче забезпечити їй грудне вигодовування.

Зціджувати грудне молоко можна вручну або за допомогою спеціальних прилаштувань (електричної або ручної помпи). Рекомендації щодо цього надасть консультант з грудного вигодовування або лікар.

— пологовий будинок —



Лелека

— пологовий будинок —

www.leleka.com.ua



Лелека

пологовий будинок

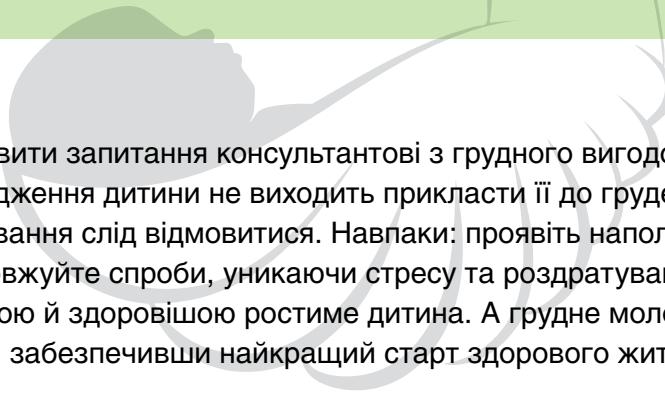
ЗБЕРІГАННЯ ЗЦІДЖЕНОГО МОЛОКА

1. Грудне молоко можна зберігати в пластиковому або скляному контейнері чи пляшці. Також можна використовувати пакети, які спеціально призначені для зберігання зцідженого молока. Вони повинні бути з маркуванням BPA free. Важливо, щоб ємність була чистою, в ідеалі – стерильною, а також, щоб вона щільно закривалася. На посудині обов'язково надпишіть дату зціджування.
2. Оптимально зберігати зціджене молоко в холодильнику – воно залишається придатним два дні.

Тривалість зберігання грудного молока за умови дотримання правил пакування:

- при температурі 22–25°C не більше 6 годин;
 - при температурі 19–22°C не більше 10 годин;
 - при температурі 15–18°C не більше 24 годин;
 - в термосумці з льодом не більше 24 годин;
 - в холодильнику при температурі 0–5°C не більше 8 діб.
3. Якщо молоко потрібно зберегти на триваліший час, його можна заморозити. Заморожене або охолоджене молоко має ті ж властивості, що й свіжозціджене. Заморожене молоко зберігається 3–4 місяці. Його потрібно заморозити якомога швидше після зціджування.
 4. Розморожувати зціджене молоко можна при кімнатній температурі, під теплою водою або на паровій бані. Розморожене молоко не можна заморожувати вдруге.
 5. Не можна розморожувати чи підігрівати грудне молоко в мікрохвильовій печі.

Лелека
пологовий будинок



Грудне вигодовування є необхідною нормою у перші шість місяців життя дитини. Не рекомендується відмовлятися від годування грудним молоком без медичних причин. Вагомі причини відмови від грудного вигодовування пов'язані або з важкими хворобами у матері, або з патологіями у дитини, внаслідок яких їй не можна вживати молока. Інформацію щодо заміників грудного молока Ви можете отримати у лікаря.

Не соромтеся ставити запитання консультантові з грудного вигодовування. Якщо у перші дні після народження дитини не виходить прикласти її до грудей, це не означає, що від грудного вигодовування слід відмовитися. Навпаки: проявіть наполегливість, порадьтеся зі спеціалістом і продовжуйте спроби, уникаючи стресу та роздратування. Чим спокійнішою є мама, тим спокійнішою й здоровішою ростиме дитина. А грудне молоко – це найцінніше, що Ви можете їй дати, забезпечивши найкращий старт здорового життя!

Лелека

— пологовий будинок —



Лелека

— пологовий будинок —

www.leleka.com.ua

ПОЛОГОВИЙ БУДИНОК «ЛЕЛЕКА» –
НАЙКРАЩИЙ ПОЧАТОК НОВОГО ЖИТТЯ!

www.leleka.com.ua

Лелека

Київ, вул. Квітки Цісик, 56
тел.: 044-390-34-44
www.leleka.com.ua

ПОЛОГОВИЙ БУДИНОК