

Фізіологічний догляд за немовлятами:

Підтримка грудного вигодовування, сну та хорошого самопочуття
Поява новонародженої дитини може бути непростим випробуванням. Нічні годування грудьми стимулюють вироблення молока. Годування грудьми вночі допомагають дитині рости.

Протягом ночі:



Спите поруч із дитиною.

Вам і вашій дитині буде легше засинати. Подумайте про використання додаткового спального місця, прикріпленого до вашого ліжка (його також називають люлькою або приставним ліжечком). Годуйте грудьми, лежачи на боці.

Не вставайте вночі.

Сидіння та вставання з ліжка порушують ваш сон. Пропустіть більшість змін підгузків вночі. Захистіть шкіру сідниць дитини за допомогою бар'єрного крему. Діти на грудному вигодовуванні зазвичай не потребують вертикального положення для відрижки повітря.

Вимикайте світло на ніч.

Увімкнення світла порушує сон вашої родини. Уникайте нічних занять, які потребують освітлення, або використовуйте тьмяне червоне світло. Закривайте електронні пристрої.

Годуйте грудьми вночі замість зціджування та використання пляшки, якщо є така можливість.

Ваше молоко, що виробляється вночі, містить мелатонін. Мелатонін допомагає дитині заснути. Зціджування та годування з пляшечки порушують сон.

Уникайте годування продуктами прикорму або сумішами для покращення сну.

Батьки немовлят на штучному вигодовуванні можуть мати більше проблем зі сном, ніж батьки немовлят на грудному вигодовуванні. Прикорм твердою їжею або введення суміші до 6 місяців може зменшити вироблення молока.

Не застосовуйте "sleep training" (навчання засинанню без допомоги батьків) у перші 6 місяців. Не рекомендується в перший рік.

Натомість, програма супроводу з підказками щодо сну немовляти може допомогти батькам впоратися з цією проблемою.

Безпека спільного сну дуже важлива.

Спільне використання ліжка часто буває незапланованим. Кожен повинен зробити своє ліжко безпечним для дитини. Дивіться роздатковий матеріал АВМ "Спільне використання ліжка та грудне вигодовування".



Годування груддю, яка розташована нижче. За бажанням грудь можна підтримувати рукою, зігнутою в лікті.

Протягом дня:



Носіть дитину в переносці з тканини або слінгу.

Таке носіння підтримує спокійний стан дитини. Ваші руки будуть вільні для виконання інших справ. Переконайтеся, що спинка дитини підтримується, а дитина міцно притиснута до вашого тіла. Обличчя дитини повинно бути вільним.

Денна активність може допомогти дитині краще спати вночі

Привчайте дитину до звичайного денного світла та звуків. Давайте дитині трохи часу для перебування лежачи на животику, під вашим наглядом.

Засинайте, коли ваша дитина спить, якщо можете. Зосередьтеся на поведінкових сигналах вашої дитини.

Програми / додатки для відстеження не потрібні.

Просіть про допомогу

Ваші близькі можуть міняти підгузки, купати та одягати вашу дитину. Вони можуть допомогти готувати їжу, прибирати та доглядати за старшими дітьми.



Годування з верхньої груді означає, що вам не потрібно перевертатися, щоб годувати кожною груддю