

Зміст

<i>Вступне слово</i>	9
 Частина I · Лелека в дорозі. Підготовка до народження дитини	
1. Чого очікувати від новонародженого малюка?	13
2. Які потреби є у новонародженої дитини?	30
3. Як підготувати простір до народження дитини?	46
 Частина II · Лелека підлітає. Пологи	
4. Як підготуватись до пологів?	57
5. Анатомія пологових шляхів	63
6. Перший період пологів: розкриття шийки матки	67
7. Другий період пологів: вигнання плоду	74
8. Третій період пологів: послідовий період	78
 Частина III · Гніздуємось. Налаштування грудного вигодовування	
9. Як утворюється грудне молоко?	87
10. Як налаштувати грудне вигодовування?	104

11. Як уникнути лактостазу?	116
12. А якщо молока мало?	120
13. Що можна і не можна мамі-годувальниці?	126

Частина IV · Дбаємо про «пташат».

Догляд за новонародженим малюком

14. Гігієнічні процедури малюка	137
15. Розвиток дитини	148
16. Медичні аспекти здоров'я дитини	157
17. Стани, які не потрібно лікувати	169

Частина V · Лелека обіймає.

Підтримка новонароджених батьків

18. Якщо материнство не в радість	183
19. Антистрес-поради батькам новонародженої дитини	192

<i>Післямова</i>	199
------------------------	-----

<i>Використані джерела</i>	201
----------------------------------	-----

*Присвячую своїм дітям, Наді і Сашку,
які щоденно мотивують мене виходити
за рамки шаблонних переконань та шукати
нестереотипні відповіді на питання*



1 Чого очікувати від новонародженого малюка?

Я люблю конкретику і структурність, тож вважаю за свій обов'язок створити щось на кшталт інструкції до новонародженого малюка. Хочу це зробити, бо усвідомлюю, що майбутні батьки, які вперше стають на цей шлях, не дуже розуміють, з ким матимуть справу найближчим часом.

А коли немає інструкції, а отже, і розуміння, що це за диво дивне 3–4-кілограмове з'явилося в житті — то хтозна, що від цього дива очікувати. А точніше, батьківські очікування не відповідають реальності — ось тут і виникають перші проблеми.

Чому важливо мати ці знання?

Сучасний світ диктує свої вимоги. Образ мами в соцмережах і медіа — це часто образ успішної жінки, яка все встигає, гарно виглядає, має чудові стосунки з чоловіком, займається саморозвитком і спортом, веде свій бізнес, а ще має сторінки в соцмережах, де про все це і розповідає. Часто така «успішна мама» робить це у форматі тренінгів, марафонів, наставництва, рекламуючи ті чи інші товари і послуги.

Тому в батьків, що очікують на малюка і стежать за такими жінками в соцмережах, складається враження, що саме так і має відбуватись материнство. Що малюк їсть

і спить, спить і їсть — строго за режимом, звичайно, для цього є трекери сну і бадьорості (бачили рекламу такого в інстаграмі). Що ось цей шезлонг, як на картинці в інтернеті, гойдатиме малюка, а мама тим часом зможе спокійно займатись йогою. Ось така грілка з вишневими кісточками позбавить дитину від кольок. Перевірено досвідом дуже популярної мами-блогера, її крихітці допомагає! А в такому ліжечку малючок затишно спатиме самотійно, а якщо його іще й вкладати в спеціальному спальному мішку, він не будитиме себе здриганням і спатиме всю ніч. Та й чому б йому не спати?

Тож нічого дивного, що коли малюк народжується, очікування і реальність можуть дуже різнитись. Виявляється, що дитина лежить у шезлонгу-гойдалці лише пару хвилин — навіть у вбиральню не встигаєш сходити, не те що йогою займатись. Та і не до йоги якось у перші місяці після пологів. Нічого не встигаєш, усе забуваєш — весь фокус уваги з мами перемикається на малюка! Дитина тільки їсть, випорожнюється і плаче (насправді, ні, але мама запам'ятовує саме ці епізоди, бо вони трапляються найчастіше протягом дня). Груді переповнені молоком, і воно витікає. Або, навпаки, його недостатньо і потрібно постійно зціджуватися, щоб стимулювати лактацію. А від кольок не допомагає ані грілка з вишневими кісточками, ані всі можливі ліки від кольок, що є в аптеці. Ну, а в красивому ліжечку лежить усе що завгодно, крім дитини. І взагалі, малюк спить лише на руках і по 40 хвилин!

То невже всі ці девайси й диво-речі не корисні, а люди, які ними користуються і рекламують їх, обманюють свою аудиторію? Звичайно, ні! Невже не існує успішних жінок, що вдало і з легкістю поєднують усі аспекти материнства і суспільного життя? Звичайно, існують (але це не точно). Правда ось у чому: те, що підходить одній дитині,

може не підійти іншій. Те, що стало порятунком для однієї мами, може зовсім не спрацювати для іншої. А лайфгаки, які допомогли одній успішній жінці, в іншій геть не спрацювали. Кожна дитина — індивідуальна. Кожна родина — унікальна. Тому й не існує єдиного універсального рецепту, як бути щасливими батьками.

Є чудова фраза, яку можна використовувати в усіх сферах життя: «Щоб не розчаровуватись, не варто зачаровуватись». З материнством і батьківством приблизно так само. Завищені очікування можуть не виправдатися. Дуже складно, а точніше, зовсім нереально спрогнозувати, який темперамент матиме дитина, як вона спатиме, як часто потребуватиме годування, чи буде у неї процес газоутворення і як проходитиме період прорізування зубів.

Проте коли очікування не відповідають реальності, виникає розчарування і пошук причини. І перш за все батьки найчастіше шукають причину в дитині. Щось із нею не так! Спить менше, ніж пишуть на форумах, — можливо, щось негаразд зі здоров'ям, бігом до невролога й до консультанта зі сну! А ще часто їсть і випорожнюється зеленим — точно потрібно до гастроентеролога! Ну, і дієта для мами, звичайно, — може, це через її харчування в маляти випорожнення зелені? А ще ж заспокійливе якесь потрібне — на основі магнію, наприклад, бо дитина плаче по кілька годин на день і це неможливо витримати!

Натомість коли лікарі і спеціалісти запевняють, що з дитиною все добре, починаються пошуки проблем у собі. «Я погана мама, щось роблю не так» — ця фраза зринає в голові кожної жінки, коли з дитиною відбувається щось, до чого та не готова. Ну, як вишенька на торті цієї невідповідності — непорозуміння між батьками, претензії й сварки. «Випробування дитиною» — неабиякий виклик для подружніх відносин.

Тому я і пропоную інструкцію до новонародженого малюка. Середньостатистичного. Ті характеристики, які є універсальними і притаманні всім новонародженим малюкам, щоби бодай до цих речей батьки були готові. Не зачаровуватися, щоб не розчаровуватись!

1. Новонароджений малюк не розрізняє день і ніч

Отака чудернацька особливість. Новонароджена дитина має дуже низький вміст власного гормону мелатоніну¹. Цей гормон — наш внутрішній годинник: він формує наш циркадний ритм, тобто визначає, коли нам потрібно спати, а коли — прокидатись. Так от, організм новонародженого майже не виробляє цього чарівного гормону, цей процес активізується приблизно в 3 місяці з моменту народження. А доти єдине джерело мелатоніну для малюка — грудне молоко матері. Виходячи з цього пункту маємо дуже важливі висновки:

- Протягом перших 3-х місяців життя дитині абсолютно байдуже, коли спати, а коли бути бадьорою. Фраза «моя дитина переплутала день і ніч» для дітей цього віку не актуальна. Малюк просто живе в своєму режимі.
- Намагатись не давати дитині спати вдень, щоб вона краще спала вночі, — марне гаяння часу і нервів.
- Грудне вигодовування допомагає малюку орієнтуватись у циркадних ритмах, поки не запрацюють його власні гормони.
- Жити в ритмі дитини (відпочивати, коли відпочиває маля, і не спати, коли воно не спить) — нормальний режим для батьків новонародженого.

2. Новонароджений малюк часто «плаче»

Власне, це єдиний метод комунікації дитини з навколишнім світом. Вона не вміє розмовляти, посміхатись — лише кричати. Я навмисно написала «кричати», бо це саме крик: плакати зі слізьми малюк почне ближче до 2-х місяців. А перші місяці життя дитина кричатиме. Причому хай у неї чухається п'ятка, вона хоче їсти чи сердиться, що мама не бере на ручки — тональність крику буде однаковою.

Чому так? Тому, що малюк іще не розуміє, що з ним відбувається, і може лише сигналізувати нам про свій дискомфорт. Так, як уміє.

Важливо! Наразі виділяють окреме поняття — «фіолетовий плач». Це акронім від англійських слів, поєднання перших літер яких створює слово «PURPLE» («фіолетовий»). Це явище визначили та запропонували фахівці Національного центру «синдрому струшеної дитини» США²:

- Peak (піковий) — починається з віку 2 тижнів, максимум прояву у 2 місяці, триває до 3–4 місяців,
- Unpredictable (непередбачуваний) — не має видимої причини, розпочинається і закінчується раптово,
- Resistant (стійкий) — дитина плаче тривалий час, майже не реагує на намагання її заспокоїти,
- Pain (біль) — на обличчі в дитини вираз болю,
- Long (довго) — може тривати годинами,
- Evening (вечір) — переважно відбувається у вечірній час.

Вважається, що цей плач є наслідком емоційного незадоволення дитини, що накопичується протягом дня й увечері виливається у тривалі «істерики». Тут дитині підгузок не розправили і він тиснув, тут вчасно не нагодували,

тут не взяли на ручки... Все це незадоволення виливається у «фіолетовий» плач. Цей період притаманний усім дітям, тільки у когось він виражений яскравіше, а у когось — менш яскраво.

Фіолетовий плач викликає в батьків багато занепокоєння й закономірне бажання шукати причину цього стану. Ну не може ж дитина плакати п'ять годин поспіль без причини?

Може! На жаль, може! Звичайно, важливо розповісти про такі епізоди лікарю, але якщо фахівець визначає, що дитина здорова, не варто шукати пояснення фіолетовому плачу. Він обов'язково мине, але трішки пізніше. Натомість тут і зараз доведеться навчитися з ним жити. І допомога в такі моменти потрібна здебільшого не дитині, а батькам. Переживати крик своєї дитини надзвичайно складно: спочатку батькам дуже шкода малюка, потім, коли заспокоїти дитину не виходить, батьки можуть відчувати відчай і злість і почати струшувати маля, щоб його заспокоїти. Такі струшування викликають страх у дитини, і вона завмирає на кілька секунд. Після цього крик відновлюється — і струшування також, причому інтенсивність і криків, і струшувань наростає. Це може призвести до серйозних змін в організмі дитини.

За даними МГО «Міжнародний центр розвитку і лідерства», 5 % батьків струшують дитину³, щоб заспокоїти її, бо не розуміють, що дитина переживає період «фіолетового плачу». Це може призвести до «синдрому струшеної дитини». Цей синдром проявляється у вигляді неврологічних порушень різного ступеня тяжкості: від короткочасної втрати свідомості внаслідок струсу мозку до крововиливів і незворотних змін у головному мозку.

Думаю, в реальності ця статистика набагато вища, але навіть такі цифри вагомі. В США є навіть Національний

центр дослідження синдрому «струшеної дитини» — настільки глобальна ця проблема!

Важливі висновки з цього пункту:

- Плач (крик) — це метод комунікації дитини з навколишнім світом у єдиний доступний їй спосіб,
- Протягом перших 3-х місяців життя маля може довго кричати/плакати без об'єктивної причини,
- Варто допомагати дитині доступними методами:
 - ▷ носити на руках,
 - ▷ прикладати до грудей,
 - ▷ допомагати звільнитись від газів.
- Ні в якому разі не можна струшувати малюка, щоб заспокоїти!
- Якщо хтось із батьків відчуває порив струсити дитину в період фіолетового плачу, йому/їй варто попросити підтримки чи допомоги партнера/партнерки або іншої людини, що може побути з дитиною в цей момент. Якщо ж це неможливо, варто залишити малюка в безпечному місці (ліжка, манеж) і вийти на кілька хвилин, щоб заспокоїтись.

3. Новонароджена дитина має періоди бадьорості

Як не дивно, новонароджений малюк не лише спить і їсть, а й може мати періоди бадьорості. Але цей факт явно невідомий багатьом батькам. В уявленні більшості сімейних пар дитина має спати, прокидатись їсти і знову спати. Це було б чудово! Але це не так. Дитина має періоди бадьорості, що можуть тривати по кілька годин, і це часто стає відкриттям для молодих батьків.

Коли дитина не засинає після їжі, перше, що турбує батьків — значить, вона не наїлася! Адже якщо наїлась,

мала б заснути. Так вважає більшість батьків, і таке уявлення призводить до багатьох тривог і необґрунтованого призначення догодовування молочною формулою (сумішшю).

Прямого взаємозв'язку між ситістю і засинанням немає: звичайно, коли дитина голодна, їй складно заснути, але і коли сита — це не означає, що після годування вона обов'язково має спати. Натомість батьки впевнені, що цей зв'язок є. І ось чому: гадаю, ви не раз відчували сонливість після того, як переїли. Це відбувається тому, що кров від інших органів і систем (зокрема від головного мозку) приливає до шлунково-кишкового тракту, тому у нас виникає бажання відпочити. Якщо ситій дитині, що отримала достатньо грудного молока, дати ще молочну формулу, дитина, найімовірніше, засне саме через переїдання. Тому і складається хибне враження: маля їло груди і не могло заснути, а щойно його догодували сумішшю — одразу заснуло. Не варто прагнути такого ефекту. Це призводить до того, що малюк переїдає, а отже — зригує, у нього посилюється газоутворення, може надмірно розтягуватися шлунок і з'являтися відчуття болю після їжі.

Якщо дитина відмовляється знову прикладатись до грудей, їсти суміш або «повертає назад» зайве (зригує), у батьків з'являється інша думка — з дитиною щось не так! Запит «дитина не спить» (читайте «не спить так, як хотілося б батькам») — найпопулярніший серед запитів стосовно новонародженої дитини. Тут починаються ходіння до неврологів, дослідження головного мозку через тім'ячко, консультації стосовно сну. І тривожність: чому в інших діти сплять годинами, а ваша — по 40 хвилин і чи не шкодять її здоров'ю тривалі періоди бадьорості. Відповіді на ці запитання немає, бо для кожної дитини все індивідуально, і кожна має свій режим сну і бадьорості

Важливі висновки з цього пункту:

- Новонароджена дитина має періоди, коли не спить, не їсть, а просто лежить. На руках у батьків або деінде — тут як пощастить.
- Сон дитини в перші 3 місяці життя хаотичний, без режиму: коли хоче, тоді й спить.
- Нормою вважається, якщо протягом дня дитина має один довгий сон (1 година і більше) і кілька коротких снів по 30–40 хвилин.
- Продовжити сон дитині можна «на випередження», створивши для неї ті самі умови, за яких вона засинала.
- Ніхто достеменно не знає, скільки має спати новонароджена дитина, все дуже умовно й індивідуально. Основний критерій — як дитина росте і розвивається.
- Ніякі програми і трекери сну не можуть визначати, скільки і коли має спати конкретна дитина. Всі люди різні, а діти — тим паче.

4. Новонароджена дитина часто їсть

Іще одна характеристика, до якої готові не всі батьки. Точніше, всі розуміють, що новонароджений малюк харчується не 5 разів на добу⁴, але те, що він може їсти 8–12 разів за добу, може бути для багатьох відкриттям.

Причини, чому дитині фізіологічно слід часто їсти:

- Об'єм шлунка новонародженого малюка досить невеликий. Якщо малюк їсть часто невеликими об'ємами, то ризик переїдання набагато менший.
- Грудне молоко затримується в шлунку дитини від 20 до 40 хвилин. Воно досить швидко переміщується з шлунка в кишківник, і за пів години після годування малюк уже знову може відчувати голод. Натомість молочна суміш «важча» для шлунково-кишкового тракту, на її

перетравлення необхідно від 2 до 3 годин. Тому діти на штучному або змішаному вигодовуванні мають більші інтервали між прийомами їжі.

- Для малюка прикладання до грудей — це не обов'язково про їжу. Часто це про спілкування — коли сумно, нудно, чухається носик, або про відчуття безпеки — коли необхідно відчути, що мама поруч.

Важливі висновки з цього пункту:

- Новонародженому малюку властиво часто прикладатись до грудей. У перші тижні життя будь-який крик дитини має сприйматись як сигнал для прикладання до грудей. Це перший засіб, з якого варто розпочинати заспокоєння дитини.
- Невеликий за об'ємом шлунок малюка краще сприймає часті маленькі порції молока, ніж годування за режимом, коли після тривалої перерви дитина жадібно прикладається до грудей і з'їдає великий об'єм
- Перегодувати дитину грудним молоком неможливо, дитина сама визначає, як часто і скільки їй їсти.

Детальніше про харчування малюків ми поговоримо в наступних розділах.

5. Новонароджена дитина може часто зригувати

Це цікаве пристосування дитини. Через притаманну йому потребу їсти часто малюк може переїсти молока в моменті, і тоді зайве «повернеться назад». Це дуже простий механізм, який не викликає у дитини жодних неприємних відчуттів. Нам, дорослим, це важко уявити. Але шлунок дитини пристосований для цього процесу:

- сфінктер (замочок), розташований між стравоходом і шлунком, у малюків змикається не повністю. Тому вміст шлунка легко потрапляє в стравохід, а звідти — назовні,
- переважну частину часу дитина лежить, що сприяє перетіканню вмісту шлунка в стравохід,
- слабкість черевного пресу малюка призводить до того, що будь-які маніпуляції з тисненням на шлунок (випорожнення, зміна підгузка, підмивання, позиція на животі) провокують зригування.

Важливі висновки з цього пункту:

- Зригування — механізм регуляції з'їденого дитиною,
- В нормі зригування притаманні більшості дітей,
- Носіння «стовпчиком» після годування суттєво не зменшує частоту зригувань у дитини, але призводить до пробудження малюка. Тож тримати так дитину щоразу після годування не варто,
- Після зригування дитина може хотіти знову прикладатись до грудей, варто задовольняти це її прагнення,
- Патологічні зригування — це:
 - зригування великим об'ємом — більшим, ніж половина від того, що з'їла дитина,
 - зригування після кожного годування,
 - недостатній набір ваги на тлі затримки випорожнень.

Аби оцінити зригування у немовлят, батьки можуть послуговуватись умовною шкалою.

Бали	Характеристика прояву (ознаки) симптому
0	Відсутність зригувань
1	Менше 5 зригувань на добу, об'ємом не більше 3 мл
2	Менше 5 зригувань на добу, об'ємом понад 3 мл