

СЛІНГО світ

Випуск 1 (4)/2024

МОЛОКО НЕ ЗНИКАЄ
ПІД ЧАС СТРЕСУ

ПОЛОГИ І КОНТАКТ
"ШКІРА ДО ШКІРИ"

ПІСЛЯПОЛОГОВЕ
ВІДНОВЛЕННЯ

ЯК МИ НОСИМО ДІТЕЙ

ЩО ТАКЕ ДИСПЛАЗІЯ
КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА?



Всеукраїнська
Асоціація
Слінгоносіння

Вступне слово

Усім майбутнім матусям і татусям хочеться, щоб життя з малюком було радісним і спокійним. Проте реальність може бути іншою, особливо в умовах війни. Під час тривоги або в укритті не завжди є можливість мати візочок під рукою, а на руках постійно носити дитину – це важко.

Прогулянки також стають викликом: несправні ліфти, зруйнована інфраструктура або потреба швидко переміщатися. Проте є рішення, яке може значно полегшити життя. Слінг дає можливість залишатися мобільними та мати вільні руки, а малюк водночас знаходиться поруч, відчуває тепло та спокій.

Не соромтеся використовувати слінг! Він потрібен саме вам – для полегшення щоденних турбот, а малюку – для комфорту та близькості ❤️

ГОЛОВНА РЕДАКТОРКА:

Юлія ГОРДИНСЬКА –
сертифікована слінгоконсультантка, засновниця і
президентка ГО "Всеукраїнська асоціація слінго-
носіння", авторка слінгокниги "У подолі по-новому,
або Сучасне слінгоносіння".

ЗМІСТ:

Слінгоносіння у кризових ситуаціях.....	1-3
Як ми носимо дітей.....	4-5
Татусеве слінгоносіння.....	6
Подвійна радість, подвійне навантаження.....	7
ГВ під час війни рятує життя наших дітей.....	8-9
Про контакт "шкіра до шкіри".....	10
Сінево – аналізи з вигодою.....	11
Обійми як найперший захист.....	12-13
Комфорт і тепло без зайвих шарів.....	14-15
Слінгоносіння: досвід, перевірений поколіннями (інтерв'ю).....	16-17
Uriage Bebe – турбота з перших днів життя.....	18-19
Комфорт і свобода: чому німецькі батьки обирають слінги (інтерв'ю).....	20-21
Що таке дисплазія кульшового суглоба?.....	22-23
Безпечний сон немовляти: практичні поради й альтернативи.....	24-25
Післяпологове відновлення.....	26-27
Зігрій себе з комфортом: термокомплекти для кожної жінки.....	28
А ви вмієте фотографувати новонароджених?.....	29



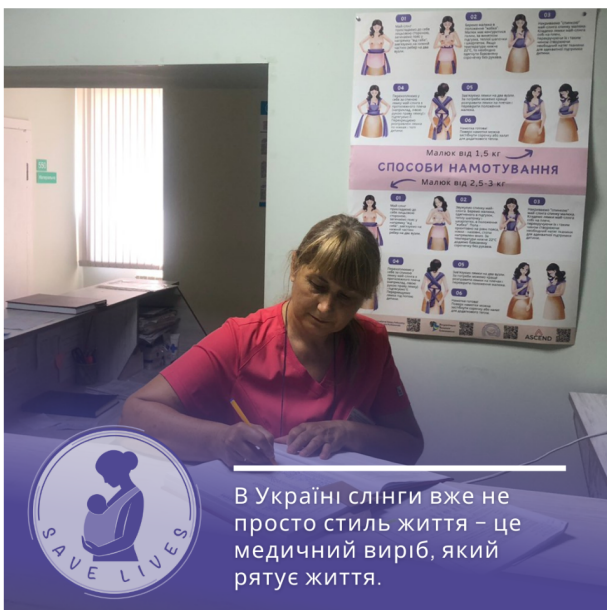
Маєте ідеї для спільних проєктів? Зв'яжіться з нами за адресою **slingosvit@gmail.com** і разом ми створимо щось неймовірне!

СЛІНГОНОСІННЯ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Масштабний проєкт KMC for Ukraine (Kangaroo Mother Care for Ukraine) – "Метод "кенгуру" для України", що стартував в Україні восени 2023 року, має на меті безкоштовне забезпечення новонароджених дітей України понад 25000 дитячих переносок (май-слінгів) та їхню доставку до пологових відділень і перинатальних закладів по всій Україні, де перебувають тимчасово переселені особи, особливо в регіони, прилеглі до тих, де тривають активні бойові дії. Проєкт ініційований і фінансується Міжнародною асоціацією медичних працівників "Rotari" (International Rotary Fellowship of Healthcare Professionals), що надає медичну допомогу народу України від самого початку війни.

"Новонароджені діти завжди вразливі. В Україні матері й немовлята стикаються з безпрецедентними викликами. Триваюча війна робить їх надзвичайно вразливими. Ракети, обстріли, а також тривоги й перебої з електроенергією наражають їх на ризики, що можуть мати довгострокові наслідки, – говорить д-р Джон Філіп (John Phillip) з Великобританії. – Найбільш безпечне місце для вразливого новонародженого – це руки мами або тата, контакт "шкіра до шкіри". Тепло і комфорт батьків не лише дарують дитині безпеку, але й мають клінічно доведені переваги у формуванні стійкості та імунітету.

Міжнародна асоціація медичних працівників Rotary (Rotary Fellowship of Healthcare Professionals) надає медичну допомогу народу України з самого початку війни. Протягом останнього року ми зосередилися на підтримці відділень для новонароджених, постачаючи 10000 спеціально розроблених слінгів для мам. Вони не лише допомагають мамам безпечно переміщатися з немовлятами до укриттів, але й сприяють фізіологічному розвитку дітей у критичний час.



В Україні слінги вже не просто стиль життя – це медичний виріб, який рятує життя.



ВИПУСК 1(4)/2024

Наша підтримка народу України непохитна. Матері й немовлята є невинними жертвами несправедливої війни. Ми будемо й надалі робити все можливе, щоб їх захистити."

В Україні проєкт KMC for Ukraine (Kangaroo Mother Care for Ukraine) – "Метод "кенгуру" для України" – вперше був представлений у серпні 2023 року дружиною Надзвичайного і Повноважного Посла України в Молдові пані Олесею Шевченко під час зустрічі громадської платформи "Подружжя українських дипломатів / Ukrainian Diplomatic Spouses" із Першою Леді України пані Оленою Зеленською і отримав підтримку. А вже в жовтні 2023 Посольство України в Молдові відправило перші 200 одиниць дитячих переносок до Києва в ДУ "ІПАГ ім. академіка О.М. Лук'янкової НАМН України", де завдяки професійному підходу Голови Асоціації Неонатологів України, професорки пані Тетяни Знаменської, проєкт поширився на всі регіони України, отримуючи схвальну підтримку і в лікарів, і в пацієнтів.

Асоціація неонатологів України – національна професійна спілка лікарів, що об'єднує понад 1600 фахівців з неонатології і неонатальної хірургії, педіатрії, акушерства і гінекології, медичної генетики та інших дисциплін.

Професорка Знаменська пояснює: "В Україні метод "кенгуру" відомий уже 25 років і ввійшов у національний стандарт допомоги новонародженим дітям. Аналогом цього методу після виходу дитини з періоду постінтенсивного виходжування є слінгоносіння, яке допомагає налагодити контакт між мамою і дитиною, полегшує налагодження грудного вигодовування, тобто допомагає прожити діаді "мама-дитина" так званий "четвертий триместр", а також полегшує загальний процес догляду за дитиною. Наразі вже маємо позитивні відгуки від жінок, котрі безкоштовно отримали дитячі переноски під час виписки з неонатальних відділень. Вони зазначили користь, практичність, безпечність і надійність слінгів у екстремальних ситуаціях під час артилерійських і ракетних обстрілів".

Продовження на ст. 2-3

Виробничі потужності Ascend Group SRL, на яких відшиваються май-слінги, розташовані в сусідній з Україною Республіці Молдова. Директоркою ASCEND і координаторкою проєкту KMC for Ukraine є Жета Ращук (Geta Rasciuc) – слінгоконсультантка з 18-річним досвідом, членкиня правління Міжнародної Ради Сертифікованих Слінгоконсультантів (International Board Certified Infant Carrying Consultant (IBCIIC)).

Всеукраїнська асоціація слінгоносіння розробила інформаційні брошури і плакати, які стали частиною проєкту KMC for Ukraine. Брошури, якими комплектуються май-слінги, пояснюють переваги методу "кенгуру", включаючи грудне вигодування, сон, психологічні й фізіологічні аспекти догляду за дитиною і мамою. Також у брошурах описано способи правильного використання слінгів. Інформаційні плакати для лікарень містять покрокові інструкції щодо особливостей застосування май-слінгів для діток різної ваги. Ілюстраторкою брошур і плакатів є Віта Дмитриків, а ідея створення, верстка і редактура належать Ользі Николіук.



Своїми спогадами і думками ділитися сертифікована слінгоконсультантка ГО "Всеукраїнська асоціація слінгоносіння", адвокатка, багатодітна мама Альона Ковріга:

"Січень 2023. Я приїхала в Охматдит сама з двома хлопцями та з 7-місячною малечу. Минуло майже 2 роки, як я катаюся то в "безпечну" Європу, куди ми виїхали за роботою чоловіка, то назад – у Дніпро і Київ. Двоє моїх дітей мають інвалідність і тільки в Україні можливо робити якісне обстеження й отримувати ліки. Я ношу дитину лише в слінгу, бо так я можу швидко спуститися в укриття лікарні, швидко дійти до метро, взяти обох старших хлопців за руки... Слінг-шарф слугує і ковдрою малечі у потязі, і гарантом, що моя дитина в безпеці біля мене. Цей проєкт (KMC for Ukraine) дозволяє багатьом батькам уже в пологовому навчитися правильно користуватися слінгами. Носити дитину фізіологічно і безпечно. Бути мобільними і впевненими, що вони встигнуть в укриття".

МИ ОБ'ЄДНАЛИСЯ, ЩОБ РЯТУВАТИ ЖИТТЯ!

Май-слінги покликані:



допомогти у виходжуванні передчасно народжених дітей;



реалізувати контакт "шкіра до шкіри" як стандартний метод догляду за новонародженими;



забезпечувати швидкий і безпечний спуск із новонародженим в укриття під час оголошення повітряної тривоги;



полегшити догляд за малюками у перший рік життя.

ЗБЕРІГАЄМО ТЕПЛО

Разом із переносками в рамках проєкту KMC for Ukraine медичним закладам направляються шапочки для малюків, дбайливо зв'язані руками британських жінок. Голова новонародженої дитини пропорційно більша за тіло, ніж у дітей старшого віку і дорослих, що робить її значним джерелом втрати тепла. Легка втрата тепла може призвести до поганого набору ваги. Більша втрата тепла може призвести до зниження температури тіла і підвищення ризику смерті. Тому шапочки є частиною виходжування малюків методом "кенгуру".



<https://rotaryhealthprofessionals.org/the-tragedy-in-ukraine-our-response/kangaroo-mother-care-kmc/>



<https://rotarykmc.care/>

КОЛООБІГ ДОБРА: МАЙ-СЛІНГИ ПРОДОВЖУЮТЬ СВОЮ МІСІЮ

Матусі і сім'ї, малюки яких уже вирости, можуть передавати май-слінги у благодійну слінготеку "Від мами до мами", щоб їх могли отримати наступні дітки. Відбувається своєрідний колообіг май-слінгів, таким чином вони продовжують свою місію порятунку життя.



<https://www.facebook.com/profile.php?id=61551252335032>



International Rotary Fellowship
of Healthcare Professionals



РАЗОМ МИ СИЛЬНІШІ

Цей проєкт не лише підвищує рівень медичної допомоги в Україні, але й забезпечує безпеку і комфорт для матерів та новонароджених у складних умовах.

Медичний директор з педіатрії та неонатології КП "Волинський обласний перинатальний центр" Микола Гнатів розповідає:

"Ми ніколи не думали, що будемо використовувати слінги не тільки для виходжування немовлят, а й для того, щоб рятувати їх під час повітряних тривог. Це – неоціненна допомога для наших мам, які у цих май-слінгах зносять дітей у бомбосховище. Повірте, слінгів, як і патронів, забагато не буває".

Надзвичайна заслуга з доставки переносок в українські перинатальні центри належить благодійній організації "Heroes International" на чолі з Грегом Монтелло (Gregg Montella), члени якої відвідали кожен регіон України і особисто передали переноски лікарням.

Проєкт KMC for Ukraine (Kangaroo Mother Care for Ukraine) – "Метод "кенгуру" для України", здійснюваний Міжнародною асоціацією медичних працівників "Ротарі" у партнерстві з ASCEND, Асоціацією неонатологів України, Всеукраїнською асоціацією слінгоносіння, "Heroes International" за сприяння ГП "Подружжя українських дипломатів" та Посольства України в Республіці Молдова, має на меті підтримати новонароджених і їхніх матерів у складних умовах війни і переселення. Успіх такого проєкту може стати прикладом для інших країн, як ефективно допомагати найменш захищеним верствам населення в кризових ситуаціях. У 2024 році проєкт KMC for Ukraine отримав схвалення від Представника Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини (пані Ірина Суслова).

Висловлюємо велику подяку д-ру Джону Філліпу, д-ру Герберту Ерехару і д-ру Дугласу МакМіллану, а також усім членам Міжнародної асоціації медичних працівників "Ротарі" (International Rotary Fellowship of Healthcare Professionals) і всім вищезгаданим небайдужим людям, які долучилися до реалізації проєкту.

МАЙ-СЛІНГИ МОЖНА ОТРИМАТИ БЕЗКОШТОВНО ТУТ:

- 1.КНП "Перинатальний центр м. Київ"
- 2.ДУ "Інститут педіатрії, акушерства і гінекології імені академіка О.М. Лук'янової НАМН України"
- 3.КНП Київської обласної ради "Київська обласна дитяча лікарня"
- 4.КНП "Кіровоградська обласна лікарня"
- 5.КНП Сумської обласної ради "Обласний клінічний перинатальний центр"
- 6.КНП ХОР "Обласна клінічна лікарня" Регіональний перинатальний центр"
- 7.КНП "Обласний перинатальний центр" Житомирської обласної ради
- 8.КНП "Черкаська обласна лікарня Черкаської обласної ради" Обласний Перинатальний центр
- 9.КНП "Пологовий будинок Чернігівської міської ради"
- 10.КНП "Хмельницький міський перинатальний центр" Хмельницької міської Ради
- 11.КНП "Кіровоградська обласна лікарня" Кіровоградської обласної ради Перинатальний центр III рівня
- 12.ТМО "Лікарня Святого Миколая", м.Львів
- 13.КНП Львівської обласної ради "Львівська обласна клінічна лікарня"
- 14.КНП "Вінницька міська клінічна лікарня "Центр матері та дитини"
- 15.КНП "Тернопільська комунальна міська лікарня 2"
- 16.КНП "Чернівецький обласний перинатальний центр"
- 17.КНП "Центральна міська лікарня", м.Чернівці
- 18.КНП "Лікарня Святого Мартина" Мукачівської міської ради Закарпатської області
- 19.КНП "Міський пологовий будинок з функціями перинатального центру II рівня Кропивницької міської ради"
- 20.КНП "Хмельницька обласна лікарня" ХОР Обласний перинатальний центр
- 21.КНП "Одеська обласна клінічна лікарня" Обласний перинатальний центр

ЯК МИ НОСИМО ДІТЕЙ

Випуск 1 (4)/2024

ПОЛОЖЕННЯ ДИТИНИ В СЛІНГУ

Фігура, яку приймає дитяче тіло в слінгу, аналогічна такому ж положенню на руках без слінга. Вона є тривимірною: в анфас – це М-позиція, в профіль – G-позиція.

М-позиція (зігнуто-розведене положення ніг дитини)

Розташування ніжок і таза дитини у вертикальному положенні: коліна дитини – вище таза, таз просаджений і відставлений від матері. Слінг підтримує стегна і таз дитини від коліна до коліна, ніжки від колін вільні. Спереду це нагадує літеру М.

G-позиція (поза крапельки)

Спина дитини не строго вертикальна, а знаходиться під невеликим кутом, щільно притягнута кишенька тканини слінга біля потилиці (або під пахвами) розширюється донизу. Збоку це виглядає, як літера G. Малюк приймає таку позу природно або коли мама трохи зводить гомілки дитини, піднімаючи їх угору.

М- та G-позиції – біологічна норма, яка впливає з нашої еволюції і яка допомагає носити дитину на руках чи на стегні.

АЛЬТЕРНАТИВНІ ФІЗІОЛОГІЧНІ СПОСОБИ НОСІННЯ ДИТИНИ

- обличчям до себе

Попри переконання деяких дорослих, дитині часто цілком вистачає бокового огляду при класичному носінні обличчям до мами. Щоб роздивлятися по боках, малюкові досить повернути голову. При цьому можна спілкуватися зі своїм дорослим і оточуючими, годуватися, а якщо втомився – з комфортом поспати.

- на боці

Положення на стегні дає дитині ще більший радіус огляду, при цьому зберігаючи всі переваги класичного носіння обличчям до мами: контакт зі своїм дорослим, психологічний комфорт, фізіологічне положення. Малюкові видно і те, що відбувається попереду, і те, що позаду.

- за спиною

Положення "за спиною" також забезпечує дитині досить широкий огляд. Найбільш зручно і оптимально воно буде в слінгові-шарфі (довгому або короткому). Шарф дозволяє розташувати дитину досить високо, так, щоб вона визирала з-за плеча свого дорослого. Трохи менш зручним буде май-слінг, а ось в ергорюкзаку дитина перебуває досить низько і має огляд тільки з боків. Заспинне положення найчастіше використовується з дітьми старшого віку, після попереднього освоєння положення спереду і/або на стегні.



loveandcarry.com



[@loveandcarry.official](https://www.instagram.com/loveandcarry.official)

love 
carry



КОРИСНІ ПОРАДИ

Слінгоносіння має безліч переваг. У першу чергу – це близький контакт із мамою, що заспокоює малюка. Дитина менше плаче, адже в цьому просто немає необхідності. Тепло і їжа поруч, а щільний натяг тканини створює ефект утроби, допомагаючи дитині швидше адаптуватися. Коли малюк спокійний, мама швидше пристосовується до нової ролі і відчуває себе впевненіше. Вона приймає виважені рішення, більш організована і щаслива. І безпека дитини, безумовно, є найважливішою частиною цієї історії.

Перш ніж купувати дитячу переноску, переконайтеся, що вона дійсно вам підходить. На рекламних фотографіях зверніть увагу на малюка: слінг повинен підтримувати його спину у трохи округленому положенні; стегна – від коліна до коліна, формуючи фізіологічну М-позицію. У такому положенні у дитини буде відсутнє навантаження на хребет. Також переконайтеся, що слінг має можливість підтримки шиї та голови дитини. Не купуйте підробки відомих брендів або «ноу нейм» слінги – такі переноски будуть далекі від світових стандартів якості і можуть нашкодити дитині.

Визначилися з вибором? Супер! Перед першим використанням уважно перегляньте інструкцію або відеоурок. Переконайтеся, що малюк у гарному настрої, ситий, у чистому підгузку, не надто тепло одягнений і не хоче спати. Якщо вам страшно вчитися користуватися слінгом самостійно, попросіть когось із близьких бути з вами та підстрахувати у разі потреби. Якщо ви не впевнені на 100%, що малюк розташований у слінгу правильно, зверніться по допомогу до слінгоконсультанта або виробника.



ТАТУСЕВЕ СЛІНГОНОСІННЯ

Приємно спостерігати за залученістю татусів у процес догляду за малюками: вони дедалі частіше купують підгузки і виходять на прогулянку з дитиною, беруть на себе більшість побутових справ, щоб молода мама могла відновитися після пологів або просто відпочити. І це нормально! Адже участь у створенні нового життя брали двоє!

Ми, слінгоконсультантки і слінговиробники, дуже тішимся з цієї тенденції і безмежно раді, коли:

- ◆ пошуком слінга для малечі займається татусь;
- ◆ на слінгоконсультацію записується татусь;
- ◆ активно бере участь в інструктажі до слінга чи ерго-рюкзака і надалі слінгує саме татусь;
- ◆ займається просвітництвом серед товаришів і колег по роботі саме татусь.

Чекаємо вас, любі татусі, на наших слінгомайстер-ках і слінгоконсультаціях!


coolbabka

- Створюємо слінги та ерго-рюкзаки з 2008 року.
- Кожна модель протестована мамами, татами і слінгоконсультантками



 coolbabka.com  [@coolbabka.slings](https://www.instagram.com/coolbabka.slings)



Подвійна радість, подвійне навантаження

Слінгоносіння двійнят – це подвійне навантаження на спину, подвійне терпіння і подвійне щастя! Перед тим, як взятися за цю справу, важливо навчитися користуватися слінгом з однією дитиною. Це допоможе вам зрозуміти, як правильно носити малюка, як підтягувати слінг і які відчуття при цьому мають бути у дорослого.

Коли ви будете готові, можна починати тренуватися з двома малюками. Пам'ятайте: двоє дітей у слінгу – це подвійне навантаження на спину, тому не соромтеся просити про допомогу. Один дорослий не завжди може впоратися з двома дітьми одночасно – це не соромно, а просто факт. Існує багато способів носити двійнят у слінгу, і кожен з них має свої переваги та недоліки. Вибір способу слінгоносіння двійнят залежить від багатьох факторів, зокрема:

- ✓ віку дітей;
- ✓ ваги дітей;
- ✓ вашого бюджету;
- ✓ ваших фізичних можливостей;
- ✓ ваших особистих вподобань.



Не бійтеся експериментувати й шукати найзручніший варіант для вас і ваших дітей! Слінгоносіння двійнят може стати чудовим способом зблизитися з вашими дітьми та подарувати їм незабутні моменти. Пам'ятайте, що ви – супергерої!

ГВ під час війни рятує життя наших дітей

Сьогодні наше життя непередбачуване – обстріли, "шахеда", бомбосховище... Ми не знаємо, де можемо опинитися – чи буде там електропостачання, хоч якесь світло, чиста вода?

Грудне вигодовування – це єдиний доступний і безпечний варіант годування для немовлят і дітей перших років життя у будь-якій незрозумілій ситуації. І саме під час війни ми нарешті можемо визнати його цінність та рятівні здібності.

Зараз наше суспільство має бути обізнаним у темі годування грудьми, кожна людина має бути в курсі основних правил, щоб надавати підтримку жінкам і малюкам!

Тому згадаймо основні моменти.

МОЛОКО НЕ ЗНИКАЄ ПІД ЧАС СТРЕСУ

Молоко нікуди не зникне, не перегорить, не щезне "від нервів і стресу". Лактація – дуже потужний процес, який контролюється не тільки гормонами, але і діями годуючих мам. Основний принцип підтримання лактації: доки є попит, буде і пропозиція – тобто потрібно продовжувати прикладати дитину до грудей.

Мамин організм вироблятиме молоко доти, доки це молоко буде "забиратися" з молочних залоз.

Стрес може сприяти менш ефективній роботі гормону окситоцину, який допомагає видобувати молоко з молочних залоз. Це відбувається за рахунок того, що гормон адреналін пригнічує окситоцин.

Наш організм виділяє адреналін, коли нам страшно, тривожно або боляче. Мама може помітити меншу кількість і не таку сильну, як зазвичай, інтенсивність "припливів" під час годування. А дитина може проявляти ознаки занепокоєння біля грудей, може хотіти прикладатися частіше або взагалі не відпускати груди годинами. Це нормально за таких обставин! І не свідчить про те, що у мами мало молока.

По-перше, саме дитина регулює, скільки молока "замовити" маминому організму в умовах зниженого окситоцинового рефлексу, а по-друге – таким чином маля не тільки їсть, але й заспокоюється, що є найважливішим у цих умовах.



Жінки чекали в метро на закінчення повітряної тривоги. Київ, Україна, червень 2023.
Фото Олександра Маслова:
[instagram.com/maslovsaslov](https://www.instagram.com/maslovsaslov)

INFORMATOR

Ваша віра в жінку, котра годує, і в саме грудне вигодовування може стати міцною опорою для годуючої мами в умовах надзвичайної ситуації.



Матір, яка втікає з України, годує грудьми свого сина на станції Ньюгати після початку російської агресії проти України. Будапешт, Угорщина, 27 лютого 2022 року. REUTERS/Marton Monus



**Молочні ріки
України**
Громадська організація

ГО Національний рух на підтримку грудного вигодовування "Молочні ріки України", працюємо для вас уже 21 рік



breastfeeding.org.ua



[@milky_rivers](https://t.me/milky_rivers)

ЯК ПІДТРИМАТИ ЖІНКУ З НЕМОВЛЯМ

- 1 Попіклуйтеся про неї, створіть безпечні умови для годування. Допоможіть мамі зручно влаштуватися, щоб вона могла погодувати: облаштуйте місце, де вона зможе сісти, опертися спиною на щось. Можливо, треба вкрити маму, щоб їй не було холодно, дати пляшку води, щось поїсти. Усе це знизить тривогу, а значить – знизить адреналін і молоко виділятиметься легше.
- 2 Бажано, щоб у мамі була можливість усамітнитися, чи хоча б не бути у всіх на виду. Іноді може бути достатньо відвернутися від натовпу.
- 3 Запевніть маму, що їй потрібно часто прикладати дитину до грудей, навіть якщо їй здається, що молока стало менше. Вона може заспокоювати маля грудьми. Це можуть бути часті й тривалі годування. І вдень, і вночі. Це добрий знак.
- 4 Не потрібно давати дитині пляшку з сумішшю чи водою, дурника. Особливо в умовах, де нема можливості їх якісно обробити, нема доступу до чистої і гарячої води. Це все значно підвищує ризик для дитини підхопити хвороботворні бактерії.
У грудному молоці є антитіла від хвороб, тому дуже важливо продовжувати годувати.
- 5 Дитині до 6 місяців не потрібна вода і будь-яка їжа чи суміші. Грудне молоко матері весь цей час покриває на 100% потреби дитини в їжі й рідині та є найбезпечнішим харчуванням.
- 6 Якщо дитина старша 6 місяців, вона потребує введення прикорму, але якщо його поки неможливо отримати, часті прикладання до грудей збільшать кількість грудного молока, і дитина буде отримувати його більше.
- 7 Якість грудного молока після року не втрачає своїх цінних властивостей, тому продовжуйте годувати і заспокоювати дитину грудьми. За даними ВООЗ грудне вигодовування варто продовжувати до 2 років і далі, якщо матір і дитина потребують цього.



Випуск 1(4)/2024

ПРО КОНТАКТ "ШКІРА ДО ШКІРИ"

Усім відомо, що навіть доношений малюк народжується незрілим, а тим паче – незрілі передчасно народжені крихітки. Еволюційно так склалося, що дитина потребує дозрівання всіх органів і систем поза материнським організмом. Саме тому ви могли читати, що перші 3 місяці життя після народження називають IV триместром. Це вкрай важливий період у житті крихітки. Вона не тільки вчиться жити поза маминим лоном, а й активно дозріває і зростає.

Невід'ємною частиною цього процесу є контакт "шкіра до шкіри" мами і малюка. Ще до нашої ери жінки прив'язували дітей до себе і так проводили більшу частину доби. Звичайно, тоді це був чи не єдиний метод вберегти життя дитини від диких звірів, голоду чи під час кочування, воєн, епідемій... Через багато століть контакт "шкіра до шкіри" почав досліджуватися наукою і впроваджуватися в медичних закладах для новонароджених і при виходжуванні передчасно народжених малюків.

Контакт "шкіра до шкіри" і грудне вигодовування – це базові потреби для гармонійного розвитку, зростання і дозрівання малюка. Саме в тісному контакті з мамою в немовляти знижуються гормони стресу, нормалізується серцебиття, дихання, стабілізується температура тіла. Дитина відчуває тепло і захист, запах грудного молока, чує мамине серцебиття, що максимально лагідно адаптує її до позаутробного життя.

Усі ми знаємо, що відразу після народження дитину викладають на живіт мами – саме так відбувається перший у їхньому житті контакт "шкіра до шкіри". Це важливо для формування правильного мікробіому, імунітету новонародженого, для профілактики алергічних та інфекційних хвороб. А головне – це забезпечує почуття безпеки у малюка і сприяє успішному грудному вигодовуванню.

Саме контакт "шкіра до шкіри" є основою методу виходжування передчасно народжених дітей і має назву метод "кенгуру". Він є абсолютно безпечним, має доведену ефективність і безліч переваг, особливо для "поспішайчиків" і маловагових дітей. Суть методу полягає в тому, що малюк викладається на груди мами чи тата обличчям одне до одного і вкривається пелюшкою. Разом вони проводять максимальну кількість часу. Розпочинають проведення методу "кенгуру" з реанімаційних відділень для новонароджених і продовжують на етапі виходжування та вдома. З часом батьки носять малюка на руках чи використовують слінг.

Науково підтверджено, що тривалий контакт "шкіра до шкіри" підвищує імунітет, покращує моторний і психологічний розвиток, нормалізує температуру, дихання і серцебиття, налагоджує грудне вигодовування. Також зменшує можливість епізодів апное (зупинок дихання) в 4 рази (!!!). Малюки краще набирають вагу і менше відчувають біль і стрес. Дуже раджу цей метод при болісних маніпуляціях (наприклад, забір крові чи щеплення).

Для мами теж є багато переваг: краще вивільняються окситоцин, пролактин, зменшується тривожність і ризик виникнення післяпологової депресії. Мама має вільні руки, що полегшує виконання побутових справ. А головне – формується відчуття довіри, прив'язаність і любов.

Легше забезпечити тривалий контакт "шкіра до шкіри" за допомогою зручного і якісного слінга. Пам'ятаймо, що правильний слінг не порушує моторний розвиток малюка і не шкодить опорно-руховій системі.

Дитину неможливо «привчити до рук», «розбалувати» чи перелюбити. Малюки дійсно мають життєву потребу в тісному контакті з мамою і насичуються батьківською любов'ю максимально протягом першого року життя. Близький тілесний контакт дасть гарну основу для формування відчуття довіри до близьких і навколишнього світу.

Щиро ваша –
педіатриня, неонатологиня,
перинатальна психологиня
Катерина Шабельник



 lamalu.site

 [@lamalu_clinic](https://www.instagram.com/lamalu_clinic)



ПІДПИСКА

АНАЛІЗИ З
ВИГОДОЮ

20%*

Оформлюй Підписку.
Оплачуй вигідніше.

купуй пакет підписки

переходь на сайт

go.synevo.ua/bz_loyalty



★ 1000 грн = 1200 бонусів

★ 3000 грн = 3600 бонусів

★ 5000 грн = 6000 бонусів

1 бонус = 1 гривня



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Мається на увазі платний сервіс «Підписка Сінево» на сайті synevo.ua. Використати бонуси для оплати замовлень можна за умови оформлення замовлення онлайн на сайті «Сінево». Пропозиція діє для учасників програми лояльності РЕЗУЛЬТАТ Сінево з 01.11.23 по 31.12.27 на території України у відділеннях «Сінево», перелік яких можна дізнатися за посиланням: synevo.ua/info/centers, за винятком відділень, позначених зірочкою «». Деталі та умови читайте у Правилах програми лояльності РЕЗУЛЬТАТ Сінево

ОБІЙМИ ЯК НАЙПЕРШИЙ ЗАХИСТ

Обійми під час війни: як слінгоносіння дарує відчуття безпеки

Обійми є потужним інструментом підтримки і стабілізації під час кризових ситуацій, таких як війна. Вони здатні знижувати рівень стресу і тривожності, поліпшувати настрої і зміцнювати почуття безпеки.

ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ОБІЙМІВ

Обійми стимулюють вироблення окситоцину – гормону, який знижує рівень кортизолу (гормону стресу) і покращує емоційний стан.

Вони також сприяють зниженню артеріального тиску і частоти серцевих скорочень, що допомагає зменшити фізіологічні прояви стресу.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ОБІЙМІВ

Під час обіймів відбувається активація центрів задоволення в мозку, що допомагає боротися з депресією і тривогою.

Обійми зміцнюють емоційний зв'язок між людьми, що особливо важливо в умовах відчуження й ізоляції під час війни.

СОЦІАЛЬНИЙ ВПЛИВ ОБІЙМІВ

Вони сприяють створенню відчуття спільності і підтримки в громаді.

Обійми можуть бути актом солідарності, показуючи, що люди не самотні у своїх труднощах.

Малюків і дошкільнят можна обіймати, коли вони перебувають у слінгу чи ерго-рюкзаку. Це дозволяє дорослому швидко евакуюватися з місця події чи спуститися в укриття і забезпечує постійний фізичний контакт, дозволяє дитині відчувати тепло і захист від рідної людини.

СПУСКАЄМОСЯ В УКРИТТЯ В СЛІНГУ

Убезпечте себе й свою дитину під час оголошення повітряної тривоги!

Слінг – ваш надійний союзник у цей момент. Зручно примотайте малючка до себе на відстані поцілунку і спокійно спустіться в бомбосховище, уникнувши можливих ризиків для вашої дитини й забезпечивши їй тепло і прихисток.

Контакт "шкіра до шкіри", стукіт вашого серця, безперешкодний доступ до грудей і ваші вільні руки забезпечать вашій діаді "мама-малюк" спокій у будь-якій незрозумілій ситуації.

Якщо ви перебуваєте в пологовому будинку і потребуєте швидкого й ефективного способу евакуації, слінг також стане вашим незамінним помічником. Примотайте свою дитинку до себе і спокійно пройдіть в укриття. Зручно, безпечно і з любов'ю!

З любов'ю до вас і ваших малюків –



disling.com



[@di_sling](https://www.instagram.com/di_sling)

Комфорт і тепло без зайвих шарів

Термобілизна (функціональна термобілизна) – що це таке і чому вона краща за традиційний одяг з бавовни? Не перевантажуючи малюка шарами одягу, вона забезпечує ідеальну теплоізоляцію та захист від холоду, завдяки спеціальним технологіям та інноваційним матеріалам.

ЯК ПРАЦЮЄ ТЕРМОБІЛИЗНА?

Термобілизна здатна виконувати функцію двох або навіть трьох шарів ЗВИЧАЙНОГО одягу, при цьому маючи легку вагу. Вона ідеально відводить вологу і утримує тепло, а дитина не одягнена, як "капустина". Повірте, малюк буде неймовірно вдячний вам за це, адже велика кількість шарів одягу створює незручності: це стосується і дітей, які перебувають у мами в слінгу, і тих, хто тільки починає ходити й рухається ще невпевнено.

ТЕХНОЛОГІЯ, ЯКА ЗМІНЮЄ ГРУ!

Таємниця термобілизни – у відсутності таємниць: просто особливі матеріали. Коли дитина спітніла, звичайний одяг вбирає цей піт, стаючи вологим і втрачаючи свою ефективність, від волого одягу дитина змерзне. Так ось, термобілизна робить це по-іншому! Вона відводить вологу назовні, не дозволяючи їй потрапити назад на шкіру, таким чином шкіра малюка і одяг залишаються сухими, що вбереже від переохолодження.

ОПТИМАЛЬНА ТЕМПЕРАТУРА ТІЛА

Завдяки особливій структурі тканини термобілизна "дихає", виводить піт із поверхні шкіри назовні й при цьому має чудові теплоізоляційні властивості, тобто вона підтримує оптимальну температуру тіла. Таким чином дитина захищена від перегріву й переохолодження, навіть у сильні морози.

ДВА ШАРИ ТКАНИНИ - ОДНА МЕТА: ОПТИМАЛЬНА ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЯ

Ми використовуємо унікальну американську тканину сімейства Polartec, яка однаково добре вміє працювати, коли:

- 1 тіло перебуває в стані спокою. Ворсистий внутрішній шар утримує в собі прошарок повітря, який працює як теплоізолятор. За рахунок цього тіло відчуває тепло, якщо ми не рухаємося (дитина сидить у візочку/санчатах/слінгу, поїхала з татом на рибалку чи перебуває в підвалі під час повітряної тривоги тощо);
- 2 відбуваються помірні фізичні навантаження. На сьогодні Polartec Power Stretch має найвищі показники з вологовідведення (на 25% вищі, ніж у будь-якої іншої синтетичної тканини для термобілизни). Волога швидко відводиться від тіла по ворсинках внутрішнього шару і виводиться на гладеньку поверхню, де випаровується за рахунок великої площі. Ідеально підходить для гри в футбол, в сніжки, для занять воркаутом, бігом, катання на велосипеді тощо.





Випуск 1(4)/2024



 @mom_s_care

ТЕПЛО І КОМФОРТ ДЛЯ ВАШОЇ ДИТИНИ

Використовуючи інноваційні синтетичні тканини для дитячої термобілизни, наш бренд Mom's Care закриває цілий ряд потреб дітей та батьків:

- 1 Гіпоалергенна тканина.
- 2 Термоодяг розумно контролює оптимальну температуру тіла дитини, ви вбережете свого малюка від небажаного перегріву чи переохолодження.
- 3 Спеціально подовжені манжети і штанці в моделях маленьких розмірів, щоб зручно було використовувати зі слінгом, а також такого комплекту вам вистачить на 2 роки.
- 4 Антибактеріальний захист: тканина оснащена технологією Odor Resistant®, яка запобігає появі неприємного запаху і забезпечує антибактеріальний захист. Ви можете бути впевнені в здоров'ї та комфорті вашого малюка.
- 5 4-стороння еластичність: наша тканина розтягується у всі чотири сторони, забезпечуючи вашій дитині повну свободу рухів. Вона ніколи не буде обмежувати її активність.
- 6 Стійкість до розтягнень: завдяки особливій конструкції волокон ця тканина має підвищену стійкість до розтягнень, при цьому не піддається деформації. Це означає, що ваша дитяча термобілизна залишиться в ідеальному стані з часом.

Термобілизна Mom's Care з Polartec Power Stretch® – це саме та інноваційна білизна, яка створена, щоб ваша дитина завжди відчувала комфорт, незалежно від навколишнього середовища, в якому вона перебуває.

Хай кожен день вашої дитини буде сповнений тепла, захисту і радості, без зайвих шарів одягу і турбот! Замовляйте термобілизну Mom's Care вже сьогодні і забезпечте своїй дитині оптимальну терморегуляцію в будь-яких умовах!

Слінгоносіння: досвід, перевірений поколіннями

Випуск 1 (4)/2024

Ще 30 років тому, коли про слінгоносіння в Україні мало хто знав, героїня нашого інтерв'ю вирішила зробити свій вибір на користь природного батьківства. У нашій розмові вона поділилася своїм унікальним досвідом: як відкрила для себе слінгоносіння і грудне вигодовування, як отримувала підтримку у своїх рішеннях і як виростила трьох дітей, використовуючи слінг. Сьогодні її старша донька продовжує цю традицію, вже носячи свою дитину в слінгу. Ця історія – яскравий приклад того, як природне батьківство передається з покоління в покоління, зберігаючи тепло і близькість між мамою й дитиною.

– Олено, скажіть, будь ласка, як люди реагували на Ваше рішення носити дітей у слінгу в той час? Ви отримували підтримку чи зустрічали радше нерозуміння?

– Перший слінг я придбала понад 20 років тому, і це викликало справжнє здивування серед оточуючих. У нашому суспільстві це було абсолютно новим явищем. Старше покоління, яке звикло пеленати дітей, возити їх у візочках і не брати їх на руки без необхідності, було шоковане і часто хвилювалося за стан дитини. Інколи люди навіть дозволяли собі робити зауваження і порушували мій особистий простір.

Молодше покоління реагувало з пересторогою, але водночас проявляло більше зацікавленості. Однак і в них підтримки я тоді не знаходила.

Найбільшою підтримкою для мене був мій чоловік, який повністю розумів і поділяв моє рішення. Ми бачили, як слінгоносіння практикується в інших країнах, читали літературу і розуміли, чому це важливо. Зручність слінга виявилася очевидною і для дітей, і для мене.

– Чи виникали у Вас сумніви щодо правильності вибору слінгоносіння, грудного вигодовування і висаджування? Що допомогало залишатися на цьому шляху?

– Жодного разу я не сумнівалася у правильності свого вибору. Для мене це було абсолютно природно і правильно. Якби я була невпевнена, то не робила б цього.

Мені допомагала залишатися на цьому шляху підтримка чоловіка і моя впевненість. Я почала носити дітей саме у слінгу близько 20 років тому, але ще раніше, майже 30 років тому, зі своєю першою дитиною я відкрила для себе ерго-рюкзак. Він теж був дуже зручним і дозволяв бути мобільною, постійно тримаючи дитину поруч. А слінг-шарф став чудовим рішенням, коли наша молодша дитина була ще зовсім маленькою – ми могли подорожувати різними країнами без будь-яких незручностей. За це все я вдячна чоловікові, який постійно мене підтримував.

Слінг і ерго-рюкзак – це моя велика любов. Ми часто ходили в гори, плавали на човнах, і ці речі давали можливість завжди бути поруч з дітьми, незалежно від обставин. Я дуже рекомендую це всім батькам.

Завдяки висаджуванню мої діти ніколи не були мокрими в садочку. Виховательки часто дивувалися, що ми не носимо з собою запасних трусиків чи підгузків, оскільки наші діти росли без памперсів.



Олена з чоловіком і донечкою в ерго-рюкзаку. Фото з архіву родини.

І зараз моя донька також не користується одноразовими підгузками. Ми використовуємо багаторазові марлеві підгузки, які самі шиемо. Одноразовими підгузками користуємося лише у виняткових ситуаціях, наприклад, під час тривалих поїздок. А вдома – лише марлеві підгузки або просто штанці, і ми активно практикуємо висаджування.

Грудне вигодовування також зіграло важливу роль у здоров'ї моїх дітей. Поки дитина на грудному вигодовуванні, вона практично не хворіє, оскільки отримує імунітет і повноцінне харчування. Моя донька Аня теж дуже відповідально ставиться до харчування своєї дитини – і моя онука не має жодних проблем зі шкірою чи алергією саме завдяки грудному вигодовуванню. Це неймовірно зручно – не потрібно готувати пляшечки, дитина відразу отримує те, що їй потрібно, навіть не встигнувши повністю прокинутися.

– Де Ви шукали інформацію про слінгоносіння та грудне вигодовування в ті часи? Хто або що Вас надихало?

– Коли я була вагітна першою дитиною і готувалася до домашніх пологів, у мене було чітке відчуття, що я хочу народжувати у воді. Доля подарувала мені знайомство з родиною, яка першою в Києві почала організовувати підготовку до таких пологів. Це була справжня підтримка – окремий курс, на якому нас готували дуже відповідально. Ми не лише вивчали процес пологів, а й приділяли увагу фізичним навантаженням, харчуванню, зарядці. Кілька разів на тиждень ми відвідували басейн і сауну.

Саме на цих курсах я познайомилася з Тетяною Мироною, яка була великою прихильницею грудного вигодовування. Від неї я отримала безцінну на той час інформацію про виховання дітей. Вона познайомила мене з ерго-рюкзаком, і завдяки їй я носила свою першу дитину в ньому. Тетяна також давала багато літератури – це були різноманітні роздруківки і передруки, але вони відкрили мені новий, креативний підхід до догляду за дитиною. На той час це здавалося чимось інноваційним, а сьогодні це вже стало сучасною нормою.

– Чи багато Ви знали інших мам, які також практикували слінгоносіння і грудне вигодовування? Як ви обмінювалися досвідом?

– На курсах, де ми займалися, була група з приблизно десяти осіб. Це були молоді пари або просто мами, з якими ми продовжували спілкуватися і після народження дітей. Наші малюки зростали разом, а ми регулярно зустрічалися в басейнах, де ділилися досвідом. Це була справжня дружня спільнота, де я вперше дізналася про слінг-шарф.

Коли я народила третю дитину, одна з мам у нашій групі почала шити слінг-шарфи самостійно, оскільки на той час їх ще не було в широкому доступі. Я купила у неї один із таких слінгів і вирішила спробувати носити свою дитину.

Цей досвід материнства надихнув мене записувати всі ці знання, і разом із чоловіком ми навіть спробували друкувати матеріали в Україні, щоб поширювати інформацію. На жаль, записи не збереглися, але були роздруківки, які ми передавали іншим парам, що готувалися до відповідальної вагітності й народження дитини. Ми дуже прагнули передати ці знання іншим.

– Чи траплялися у Вас цікаві або кумедні моменти, пов'язані зі слінгоносінням?

– Часто, коли люди бачили мене зі слінгом, вони намагалися зазирнути всередину або якось реагували. Одного разу жінка зупинила мене і запитала: "А чому ти носиш ляльку?". Вона чомусь думала, що у мене іграшка в слінгу, а не дитина. Потім, коли вона зрозуміла, що це дитина, вона зробила величезні очі й запитала: "А що – так можна? Так же не можна!". І далі по тексту. Я на такі речі реагувала спокійно. Бувало, перехожі запитували: "Чи зручно дитині?" або "Що це вам дає?". Якщо я бачила, що люди дійсно цікавляться, я з радістю ділилася своїм досвідом і розповідала про переваги слінгоносіння.

Ще один кумедний момент пов'язаний із моєю старшою донькою. Коли народилася молодша, ми в той же день пішли на прогулянку, і я взяла малечу в ерго-рюкзачок. Донька теж вирішила не залишатися осторонь і взяла свого лялькового ерго-рюкзачка з ведмедиком. Так ми разом гуляли: я з немовлям, а вона – зі своїм ведмедиком. Маленька мамуся з ерго-рюкзачком!

– Які довгострокові переваги слінгоносіння і природного підходу у вихованні Ви бачите? Як це вплинуло на Вашу родину і дітей?

– Для мене слінгоносіння стало прикладом для моєї старшої доньки. Вона народила чудову дівчинку і також носить її в слінгу. Я вважаю, що це не тільки зручно, але й сучасно. Це дає можливість матері бути разом із дитиною практично весь час, що надзвичайно важливо у перший рік життя. Постійний контакт допомагає зміцнити зв'язок між мамою і дитиною, а це позитивно впливає на їхній емоційний і фізичний розвиток.

– Ваша донька стала мамою і, як і Ви, носить свою донечку в слінгу. Що для Вас означає бачити свій підхід у догляді за малюком у наступному поколінні?

– Так, моя донька стала мамою і тепер, як і я, активно використовує слінг. Вона пройшла той же шлях підготовки до материнства, що і я: дотримувалася здорового харчування, відвідувала курси для

вагітних, виконувала фізичні вправи, пила достатньо води і слідувала всім рекомендаціям, отриманим на курсах. Ці курси проводила Катерина, педіатриня, з якою я познайомилася під час вагітності третьою дитиною. Моя донька навчалася у Катерини, і це було дуже важливо для її підготовки до материнства. Я дуже радію, що нове покоління є сучасним, впевненим і готовим приймати нову інформацію. Аня бачила, як я народжувала своїх молодших дітей, що стало для неї важливим досвідом. Я горджуся тим, що вона вибрала цей шлях.

Зараз Аня також бачить переваги слінгоносіння й активно ділиться цим досвідом з іншими. До цього процесу залучений і її чоловік, тато моєї онуки. Разом вони займаються і динамічною гімнастикою для дитини, і чоловік Ані активно бере участь у цьому процесі, так само, як і мій чоловік брав активну участь у догляді за нашими дітьми.

– Які поради Ви могли б дати молодим матусям і татусям, які лише починають свій шлях слінгоносіння, грудного вигодовування і висаджування?

– Молодим батькам, які тільки починають цей шлях, важливо не зупинятися й активно досліджувати всі доступні ресурси. Нині є безліч літератури, консультантів і відео, які можуть допомогти і відповісти на будь-які запитання. Не бійтеся робити помилки – це частина процесу навчання. Грудне вигодовування, висаджування і використання слінга чи ерго-рюкзачка допоможуть створити близький зв'язок із дитиною. Будьте терплячі, послідовні й не забувайте про важливість близькості й підтримки. З часом ви побачите, як ваші зусилля приносять плоди у вигляді щасливої й здорової дитини.



Аня – донька героїні нашого інтерв'ю – прогулюється зі своєю донечкою. Фото з архіву родини.



Щиро дякуємо Олені за її відкритість і бажання поділитися своїм безцінним досвідом. Її історія надихає і показує, як важливо довіряти власним інстинктам, підтримувати близькість із дитиною і вірити у свої рішення. Внесок Олени у розвиток слінгоносіння і природного батьківства є неоціненним, і ми впевнені, що її приклад стане дороговказом для багатьох молодих батьків. Бажаємо Олені та її родині здоров'я, радості й нових спільних досягнень!

Uriage Bebe - турбота з перших днів життя

ДЕРМАТОЛОГІЧНІ ЛАБОРАТОРІЇ URIAGE ПРЕДСТАВЛЯЮТЬ: ЛІНІЯ BEBE - 1-Й ДОГЛЯД ЗА МАЛЮКОМ

Ваш малюк заслуговує на найкраще з перших днів життя. Лінія Bebe від Дерматологічних лабораторій Uriage створена саме для цього! Вона повністю відповідає всім вимогам до продуктів догляду за дитячою шкірою і поєднує природну турботу з високими стандартами якості.

ІННОВАЦІЙНИЙ СКЛАД, ЩО ДБАЄ ПРО ЗДОРОВ'Я ВАШОЇ ДИТИНИ

Формули засобів Uriage Bebe розроблені на основі термальної води Ур'яж, відомої своїми заспокійливими, зволожувальними і захисними властивостями. До складу продуктів також входить екстракт органічного едельвейсу, вирощеного в екологічно чистих умовах Альп. Цей унікальний інгредієнт славиться своїми антиоксидантними властивостями, які допомагають захистити ніжну шкіру малюка від шкідливих зовнішніх впливів.

Продукти дитячої лінії містять до 98% інгредієнтів натурального походження, мають нейтральний рН і ультраніжні текстури, що не подразнюють чутливу шкіру дитини. Вони пройшли суворі клінічні дослідження під контролем педіатрів і дерматологів, що підтвердило їхню безпеку й ефективність.

КОМПЛЕКСНИЙ ДОГЛЯД ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ШКІРИ МАЛЮКА

Uriage Bebe 1-й догляд за малюком включає все необхідне для м'якого догляду за ніжною шкірою новонароджених та дітей:

Очищення

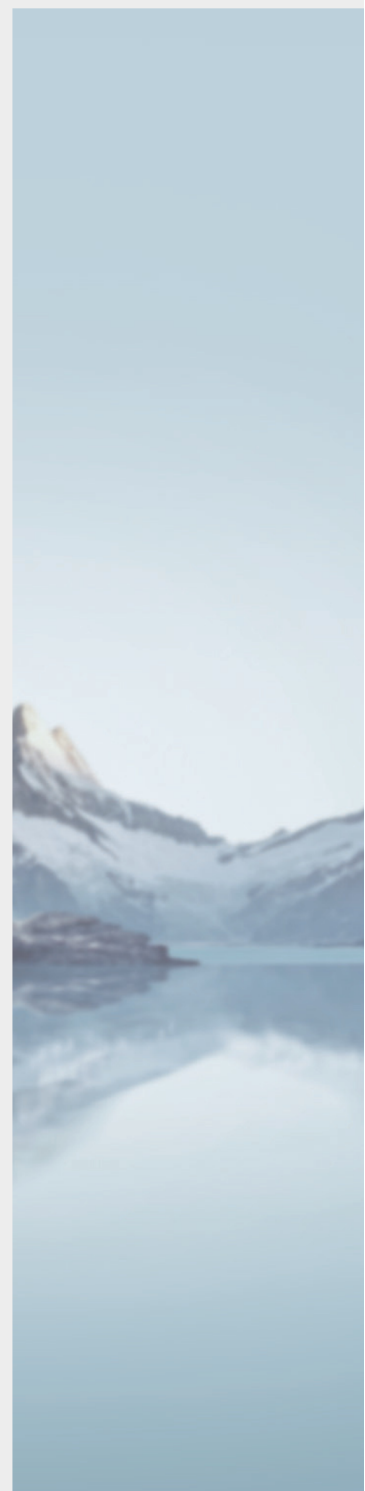
Гіпоалергенні гелі та піни для купання дбайливо очищують шкіру без пересушування, забезпечуючи відчуття свіжості та комфорту.

Зволоження і живлення

Легкі креми та молочко забезпечують тривале зволоження і підтримують природний баланс шкіри.

Захист від подразнень

Спеціальні засоби для догляду за шкірою, схильною до дерматиту, попрілостей, сухості, подразнень, свербіжув та лущення, які допомагають швидко відновити комфорт малюка.



ПЕРЕВАГИ ЛІНІЇ URIAGE BEBE:

Термальна вода Урьяж:

насичує шкіру мінералами і мікроелементами, сприяє загоєнню і захисту шкірного бар'єру.

Органічний едельвейс:

потужний антиоксидант, який допомагає захистити шкіру від агресивного впливу довкілля.

Гіпоалергенні формули:

безпечні навіть для найчутливішої шкіри.

Схвалені педіатрами і дерматологами:

засоби пройшли численні клінічні дослідження й отримали високі оцінки.

Простота у використанні та швидка дія:

легкі текстури швидко вбираються, не залишаючи липких слідів.



ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО ШКІРУ МАЛЮКА З URIAGE BEBE!

Зробіть вибір на користь натуральності й якості! Забезпечте своїй дитині здоров'я та комфорт від перших днів життя. Замовляйте засоби догляду за шкірою малюка від Uriage вже сьогодні і відчуйте різницю у догляді!

URIAGE
EAU THERMALE

SDM PHARMA®
Офіційний дистрибутор в
Україні: ТОВ «СДМ-ФАРМА»



uriage.com.ua



sdm.ua

Комфорт і свобода: чому німецькі батьки обирають слінги

ЯК СЛІНГОНОСІННЯ ЗМІНЮЄ ПОВСЯКДЕННЕ ЖИТТЯ НІМЕЦЬКИХ БАТЬКІВ



Матеріал підготувала сертифікована слінгоконсультантка ГО "Всеукраїнська асоціація слінгоносіння" Ольга Устинова, яка має кількарічний досвід проживання в Німеччині

Материнство – це завжди виклик, але в Німеччині багато батьків обирають слінги, щоб полегшити своє життя і бути ближче до дитини.

Молода мама з Німеччини поділилася своїм досвідом використання слінгів.

"Слінг для мене має надзвичайно важливе значення, особливо тому, що я виховую дитину одна, – розповідає Аннетта. – Щоразу, коли мені потрібно йти з собакою на прогулянку, малюк завжди поруч. Слінг дає мені можливість не тримати дитину на руках постійно, і не треба діставати дитячий візок з підвалу кожен раз, коли ми виходимо".

Аннетта вже має досвід використання слінгів із першою дитиною і зазначає, що цей спосіб носіння дітей став для неї незамінним. "Мати вільні руки й водночас знати, що дитина в безпеці, – це просто неймовірно зручно. Коли я обирала слінг, для мене було важливо, щоб плечові ремені були широкими, а пояс – надійним, щоб забезпечити підтримку в області стегон".



© troyanphoto -stock.adobe

За даними Федерального статистичного управління Німеччини кількість соло-матерів у країні постійно зростає і вже становить близько 20% від загальної кількості сімей з дітьми. Це є свідомий вибір жінки, адже Німеччина надає потужну соціальну підтримку матерям. Слінгоносіння для таких мам часто стає незамінним помічником у повсякденному житті.



© troyanphoto -stock.adobe



Випуск 1(4)/2024

Слінгоносіння в Німеччині є досить поширеним явищем. "Це невід'ємна частина базової комплектації для батьків. Останнім часом ткани слінги стають дедалі популярнішими, проте для мене ерго-рюкзак більш практичний. Його не потрібно щоразу зав'язувати, а ще він має маленькі кишені, які додають зручності", – ділиться своїм досвідом Аннетта.

Утім, у слінгоносінні є й свої нюанси, які Аннетта також помітила. "Ткани слінги, на мою думку, можуть бути комфортнішими для дитини, але слінги-рюкзаки більш зручні для батьків. Що мене тривожить – це те, що ніжки дитини іноді висять так, ніби їх перетискає на межі сидіння. Це місце можна було б зробити м'якшим для кращого комфорту. Ще один недолік – тканина не завжди дихає, і моя дочка часто пітніє. Крім того, в рюкзаку дитина може дивитися тільки на мене, оскільки ремені обмежують огляд по боках, і повернути її обличчям уперед неможливо".

Як слінгоконсультантка з трирічним досвідом я можу сказати, що в Німеччині слінгоносіння є більш популярним. Особливо затребуваними є ергономічні та зручні моделі, які дозволяють забезпечити

комфорт і для дитини, і для мами. Багато татусів також використовують ергономічні рюкзаки для носіння своїх малюків. Такі рюкзаки дозволяють вільно пересуватися і водночас тримати дитину близько. Вони особливо зручні під час подорожей громадським транспортом чи прогулянок на природі. Німецькі тати відзначають, що слінги дають їм можливість бути активними і проводити час із дітьми.

Коли йдеться про батьківські спільноти або заходи, пов'язані зі слінгоносінням у Німеччині, Аннетта зізналася: "На жаль, я не дуже добре обізнана, але знаю, що є курси РЕКіР, де навчають носити дітей у тканих слінгах. Також, можливо, існують онлайн-спільноти або зустрічі, де батьки діляться своїм досвідом."

Загалом слінгоносіння в Німеччині стає дедалі більш звичним явищем. Воно дозволяє матусям, особливо самотнім, бути мобільними, мати вільні руки і відчувати близькість із дитиною, а татусям дає можливість проявитися як турботливі батьки. Попри деякі нюанси, слінги стають невід'ємною частиною життя сучасних німецьких родин.

Що таке дисплазія кульшового суглоба?

Дисплазія кульшового суглоба (DDH) – це стан, який впливає на розвиток кульшового суглоба у немовлят. У новонароджених суглоби можуть бути слабкими й незрілими, але зазвичай усе нормалізується протягом перших тижнів. Важливо регулярно перевіряти стан суглобів, щоб вчасно виявити проблеми й уникнути ускладнень.

ЯК ЧАСТО ЗУСТРІЧАЄТЬСЯ ДИСПЛАЗІЯ?

Дисплазія кульшового суглоба зустрічається приблизно у 1-2 з 1000 новонароджених дітей. У випадках легкої нестабільності кульшового суглоба частота може досягати до 40%, але в більшості таких випадків проблема вирішується сама собою без додаткового лікування – таких немовлят доказові лікарі не включають в оцінку захворювання DDH.



Дитина, яка носить в слінгу, приймає ідеальне для розвитку тазостегнових суглобів положення ніжок.



Ці положення в різні способи сприяє розвитку хрящових структур тазостегнових суглобів.

ЧОМУ ВИНΙΚАЄ ДИСПЛАЗІЯ?

Фактори ризику включають:

Жіноча стать

Дівчатка мають вищий ризик через чутливість до материнських гормонів.

Сідничне передлежання

Ризик підвищується, якщо дитина була в сідничному положенні під час вагітності.

Сімейний анамнез

Якщо у родині були випадки дисплазії, ризик зростає.

Сповивання

Неправильне сповивання, що обмежує рухливість ніжок, також підвищує ризик.

ПОРІВНЯННЯ КУЛЬТУР

Під час носіння в положенні "жабка" немовля приймає положення, в якому голівка стегнової кістки ідеально орієнтується на вертлюжну западину і оптимально вбудовується в її структуру.

Це твердження підкреслюється дослідженнями, в яких вивчався очевидний взаємозв'язок появи дисплазії або вивиху стегна і способу догляду за немовлятами в різних культурах. У народностей, немовлятам яких при носінні переважно витягали ніжки і надавали мало можливостей для руху, дисплазії або вивиху стегна зустрічалися частіше. Деякі індіанські племена Північної Америки традиційно прив'язували немовлят до дощок для носіння і заколисування (cradleboards). У канадських племенах, де це було прийнято ще в 1964, 12,3% немовлят страждали на дисплазію. У племенах, які на той час вже не фіксували своїх немовлят традиційно на дошках, цей відсоток становив всього лише 1,2% – на 11,1% менше!

У багатьох інших культурах Азії й Африки дітей, навпаки, переважно носили – і носять – із сильно зігнутими і помірно розведеними ніжками. Крім того, їм надається безліч можливостей для руху. Порушення в розвитку стегнових суглобів там були і залишаються практично невідомі.

Порівняння культур, у яких немовлят традиційно носять із зігнуто-розведеними ніжками, і культур, в яких дітям у перший рік життя переважно надають витягнутого положення тіла і ніжок, наочно демонструє, що носіння в зігнуто-розведеному положенні (положення "жабка", М-положення) є профілактичним і за певних умов терапевтично протидіє дисплазії тазостегнових суглобів.

ЯК ДІАГНОСТУЄТЬСЯ ДИСПЛАЗІЯ?

Для діагностики використовуються фізичні тести й ультразвукове дослідження. Важливо проводити регулярні огляди у лікаря, щоб контролювати стан дитячих суглобів.

ЛІКУВАННЯ

Метою лікування є забезпечення правильного положення кульшового суглоба. Це допомагає суглобу правильно розвиватися й уникнути довгострокових проблем.

ПРОФІЛАКТИКА

Щоб знизити ризик дисплазії, важливо уникати тісного сповивання ніжок, носити малюка у слінгу чи просто на руках у положенні "жабка" (М-положення ніжок) і регулярно відвідувати педіатра або ортопеда.

Щиро ваш –
дитячий ортопед-травматолог
Дмитро Качковський



 lamalu.site



 [@lamalu_clinic](https://www.instagram.com/lamalu_clinic)

Безпечний сон немовляти: практичні поради й альтернативи

Випуск 1(4)/2024



ОСНОВНІ ВИМОГИ ДЛЯ БЕЗПЕЧНОГО СНУ ВАШОГО МАЛЮКА

Для того, щоб малюки спали безпечно і здорово, а батьки – спокійно, малюку потрібно зовсім мало:

- власне ліжечко, з відстанню між рейками не більше 6 см;
- твердий матрац, бажано новий. Поверхня для сну немовляти має бути рівною та мати кут нахилу не більше 10%;
- простирадло на гумці;
- дитина в спальному мішку замість ковдри або в піжамі.

А ЯК ЖЕ БОРТИКИ, КОВДРИ, ПОДУШКИ, ПОЗИЦІОНЕРИ, БАЛДАХІНИ, СОННІ ІГРАШКИ, ГАМАКИ ТА ІНШЕ?

Як би усі ці предмети не виглядали безпечно, вони такими не є. Будь-які м'які предмети в ліжку дитини підвищують ризик синдрому раптової дитячої смерті (СРДС): це трагічні випадки, які трапляються під час сну немовлят. Тож саме тому важливо виконувати рекомендації щодо безпечної організації сну дітей.

ЩО ЩЕ ВАЖЛИВО?

- поки малюк не навчився перевертатися зі спини на живіт, він має спати тільки на спині, усі сні - і денні, й нічні;
- якщо ви обираєте спільний сон, він має бути також організований безпечно:
 - дитина спить зі сторони мами, не між батьками;
 - обмежене використання ковдри (до пояса максимум), відсутність подушки;
 - мама спить у "s"-позиції;
 - якщо батьки надто втомлені або приймали ліки зі снодійною дією, вживали алкоголь або наркотичні речовини, палять (навіть протягом дня, а не в ліжку) – дитина має спати окремо, в своєму ліжечку.





ЗІ СПАЛЬНИКОМ СОН НЕМОВЛЯТИ СТАЄ КРАЩИМ, А У БАТЬКІВ - СПОКІЙНІШИМ!



Випуск 1(4)/2024

СПАЛЬНІ МІШКИ ДЛЯ ДИТЯЧОГО СНУ

Це безпечна альтернатива ковдрі, яка дуже зручна і комфортна для дітей та батьків. Сон у спальнику – це стандарт сну в Європі, США, Канаді та в інших країнах.

ЧИМ ВОНИ ТАКІ ОСОБЛИВІ?

- дитина не заплутається і не накине спальник собі на обличчя, як це може статися з ковдрою;
- не перегріється і не змерзне, адже в спальнику підтримується стабільна температура та власний "мікроклімат";
- це чудовий ритуал та асоціація на сон, який полегшує та пришвидшує вкладання і забезпечує триваліший сон без зайвих прокидань;
- легко змінювати підгузок: дитину не потрібно повністю роздягати або розкривати – достатньо відкрити нижню частину спальничка.

Kinderest – це перший український бренд спальних мішків, створений у 2021 році.

Крім виробництва і продажу спальних мішків бренд має соціальну місію: розвивати культуру безпечного сну, адже в Україні наразі про це мало говорять.

Заходьте на сторінку Kinderest в Instagram, щоб дізнатися більше про безпечний сон, та на сайт, щоб придбати спальничок і зробити сон вашого малюка кращим.

P.S. Кожна мама, яка має спальник Kinderest, отримує доступ у закритий чат, де є експертні дні з педіатром, консультантом по сну та ГВ.

kinderest



 kinderest.ua



 [@kinderest_ua](https://www.instagram.com/kinderest_ua)

Післяпологове відновлення

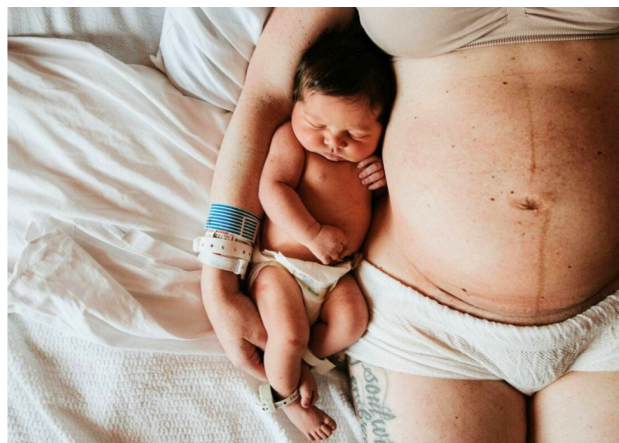
Період після пологів важливий для матері так само, як і для малюка. Це багаторічна інвестиція у своє психічне й фізичне здоров'я. Це 100% важливий прояв любові до себе. Тіло після пологів зазнає кардинальних змін і потребує якісної підтримки й часу на відновлення. Коли малюк народжується, різко звільняється багато місця у внутрішньочеревному просторі, й м'язи не готові одразу до цього адаптуватися. А коктейль гормонів впливає на емоційний стан.

ВІДПОЧИНОК Є ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИМ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПОЛОГІВ

Вагітність і пологи – це велика робота нашого тіла. Тому відпочинок необхідний для фізичного й емоційного відновлення та встановлення близькості з дитиною. Процеси відновлення і загоєння проходять по-різному для кожної жінки. Найінтенсивніший період загоєння – перші шість тижнів. У більшості культур світу цінують 40-денний або 6-тижневий період. Рекомендуємо заздалегідь скласти план того, що стане вам підтримкою в ці тижні. Ця задача може бути дуже складною у ваших умовах. Але рекомендуємо спробувати щонайменше два перші тижні прожити лежачи.

ЧОМУ ВАЖЛИВО ЛЕЖАТИ?

Після народження малюка матка лише починає скорочуватися і залишається досить важкою для нашого тіла, а опори, якою був малюк, уже немає. А ще в тілі багато гормону релаксину, який пом'якшував зв'язки, щоб наше тіло могло пропустити малюка через родові шляхи. Велика вага матки, втомлені м'язи тазового дна і розм'якшені зв'язки при довгому вертикальному положенні з великою ймовірністю можуть призвести до опущення органів малого тазу і проблем з утриманням сечі.



ПРАВИЛО ПЕРШИХ 15 ДНІВ

✓ Перші 5 днів **У ЛІЖКУ**

Більше відпочиваєте і менше встаєте. У ліжку можна робити майже все. Харчуватися, пити, спати, годувати малюка, змінювати йому підгузки і переодягати. Для цього варто спробувати такий ритм заздалегідь під час вагітності й спланувати собі надійну підтримку. Делегуйте на ці дні готування їжі й теплих напоїв близьким або дітям старшого віку. Завчасно складіть список улюблених і смачних для вас страв, теплих напоїв і легких перекусів – це спростить задачу тим, хто допомагатиме.

✓ Наступні 5 днів **НА ЛІЖКУ**

Тепер ви встаєте протягом 30 хв (максимум за один раз), а потім відпочиваєте 90 хв. Скористайтеся нагодою, щоб посидіти у зручному кріслі, подихати повітрям на балконі або подивитись на краєвиди з вашого вікна. Це дозволить мозку переключитися з повторюваної рутини догляду за малюком.

✓ Ще 5 днів **НАВКОЛО ЛІЖКА**

Десь половину вашого дня ви все ще проводите горизонтально, відпочиваючи. Можете почати виходити на короткі прогулянки вулицею. Вони потрібні саме вам, а не малюку. Перші рази важливо, щоб хтось із близьких був поруч із вами. Інколи на свіжому повітрі після перерви жінки можуть відчувати запаморочення. У ці дні в центрі уваги – ваш відпочинок і емоційний зв'язок з дитиною. Якщо ви помічаєте, що виділення з піхви надто посилюються зі збільшенням вашої активності, це сигнал для вас – потрібно уповільнитися.

ВАЖЛИВІ НЮАНСИ І ПРАВИЛА

Час "лежання" в ліжку все одно потребує рухливості. Рухливість забезпечує гарну циркуляцію лімфи й крові, профілаксує набряки і сильне нагрубання на прихід молока. Зміна положення тіла: на одному боці, на іншому, напівлежачи, на животі обов'язково бувають до активного приходу молока. Елементи суглобової гімнастики: згинати-випрямляти руки й ноги, підняти руки перед собою й обернути одночасно стопи і кисті. Елементи капілярної гімнастики: приймаємо позу "жучка на спині" і розтрушуємо дрібно кінцівками. Суглобову і капілярну гімнастику варто робити перед кожним підйомом з ліжка.

Вставайте з ліжка і лягайте в нього через позу лежачи на боці. Це вбереже м'язи пресу, які не готові ще працювати активно.

Відстежуйте стан: чи не паморочиться в голові між часом, коли ви сидите і коли підводитеся на ноги.

Щоб повернутися в ліжку: зігніть ноги по одній, лежачи на спині й одночасно підтримуючи живіт руками. Повертайте плечі, стегна і коліна набік разом – так ви уникнете перекручування тіла.

Щоб лягти в ліжку, сядьте на його край і зіпріться обома руками об край ліжка. Повільно лягайте на бік, потім підніміть обидві ноги на ліжко і прийміть положення, в якому хочете перебувати.

Для перебування вертикально обов'язково кожен раз використовувати підв'язування живота. Саме полотном, а не промисловими бандажами. Полотно збирає наше тіло в єдине ціле, виконує частину роботи замість м'язів пресу, розвантажує поперек, дає відчуття опори для тіла. Бандаж стягує тіло і стискає черевну порожнину, а полотно підтримує правильний, непідвищений тиск у черевній порожнині, що також профілаксує опущення внутрішніх органів.

При носінні дитини постійно чергуйте варіанти положення малюка: змінійте руку, сторону носіння і положення малюка. Часта помилка – постійне використання однієї руки; це перевантажує м'язи однієї половини тіла в дорослого і створює звичну сторону й однобічний розвиток м'язів у дитини.

Перші місяці після пологів уникайте підймання чогось важчого за свою дитину! Тобто: не слід піднімати дитину разом із кріслом-коліскою, люлькою візочка, автокріслом. Не варто самостійно спускати та підіймати візок сходами.

Світлана КРЕСІНА – перинатальна психологиня, пологова доула і менторка з підготовки до пологів.

Даруся КЛЄВЦОВА – сертифікована слінгоконсультантка, членкиня ГО "Всеукраїнська асоціація слінгоносіння", педагогиня-психологиня дошкільної освіти, спеціалістка з адаптації малюків та кінезіотейпування.

ЩО ЩЕ ВАРТО ПЛАНУВАТИ НА ЦІ ДНІ ДЛЯ СВОГО М'ЯКОГО ВІДНОВЛЕННЯ?

1

Приготувати достатню кількість зручного домашнього одягу з натуральних тканин, який вільно обійматиме ваше тіло. У цей період крім виділень посилюється рівень спітності. Тому в одязі з натуральних тканин буде комфортніше.

2

Пити достатню кількість рідини. Поруч із ліжком і по маршруту вашого переміщення вдома завжди мусять стояти пляшки з водою. Біля ліжка кращою буде пляшка з поїлкою, щоб зручно було пити лежачи. Термос із теплим напоєм або поживний бульйон також будуть доречні. Поставити собі нагадування «часто пити».

3

Для відновлення функції сечового міхура потрібно вживати не менше 2-3 літрів рідини на день, залежно від ваших параметрів тіла. Намагайтесь відвідувати туалет кожні дві-три години. Це запобігає надмірному розтягненню сечового міхура, оскільки після вагітності сечовий міхур може наповнюватися швидше, а сигнали про наповнення, навпаки, бути слабшими.

4

Для відновлення роботи кишківника йдіть у туалет одразу при виникненні позивів. У жодному разі не слід відкладати відвідування туалету. Уникайте закріпів і сильного тиску на м'язи тазового дна. Продумайте підставку під ноги, щоб сидячи на унітазі на неї спиратися і коліна були вище, ніж таз. Руки або передпліччя кладіть на стегна і розслабляйте м'язи. НЕ ТУЖТЕСЬ, усе робіть на розслабленні та видиху.

5

Доречним буде портативне біде (або пляшка по типу спорт) та вологий туалетний папір після кожного походу в туалет.



 @svitlana_kresina

Зігрій себе з комфортом: термокомплекти для кожної жінки!

Холодний сезон уже близько! Подбайте про комфорт і тепло для себе та своїх близьких з нашими жіночими термокомплектами! Наші термокомплекти з ліф-топу і трусиків створені, щоб забезпечити максимальні комфорт і тепло.

Тканина

Двошарове полотно, всередині м'яка бавовна, а зовні 100% мериносова вовна. Ідеальне поєднання для відведення зайвої вологи і терморегуляції, яке зберігає тепло без подразнення шкіри.

Зручність для годуючих мам

Топа на запах дозволяють легко годувати дитину.

Надійність і довговічність

Трусики мають високу ластку спереду, що робить їх більш довговічними.

Індивідуальний підхід

Можна обрати окремі розміри ліфу і трусиків, щоб знайти ідеальну комбінацію для себе.



Забезпечте себе затишком і теплом на весь сезон! Придбайте свій комплект термобілизни (ліф+трусики) або лактаційні вкладки, скориставшись промокодом SLINGOSVIT, і отримайте знижку -10%. Акція діє до 31.12.2024 року.



 [groups/1801164660160316](https://www.facebook.com/groups/1801164660160316)

Тепло і комфорт тепер ще доступніші!

З турботою про вас –
Наталія ХОМІН, засновниця
екобрендів BabyKo і
MammyKo, слінгомама



 [@mammyko_reusable_pads](https://www.instagram.com/mammyko_reusable_pads)

Промокод

SLINGOSVIT

- комплекти термобілизни (ліф+трусики)
- лактаційні вкладки

Акція діє до 31.12.2024





А ВИ ВМІЄТЕ ФОТОГРАФУВАТИ НОВОНАРОДЖЕНИХ?

КРАСИВІ ФОТО МАЛЮЧКА - ЦЕ МРІЯ КОЖНОЇ МАМИ

Онлайн-курс для мам від Альони Бойченко має на меті дати підтримку, знання і впевненість, щоб у кожної дитини були гарні фото перших днів життя. Безцінні навички самостійно робити красиві фото перших миттєвостей життя твоєї дитини.

ДЛЯ КОГО ЦЕЙ КУРС?

- Мам, які не мають професійного фото досвіду
- Фотографів-початківців у сфері зйомки немовлят
- Людей, які перебувають за кордоном і не мають доступу до професійних зйомок



ВАС ЧЕКАЮТЬ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ:

- Які обрати наряди для фотосесії?
- Що робити з неспокійною дитиною?
- Штучне/природне світло – яке використовувати?
- Як робити позування на ручках у батьків?
- Work Flow зйомки – різноманітні кадри з комфортом для дитини
- Як організувати знімальний процес без стресу?



Створіть власноруч найкрасивіші фото перших днів життя своєї дитини, без спеціальної фототехніки і за приємною ціною. Записуйтеся вже зараз, а з промокодом "Ріки" отримуйте знижку 5% при реєстрації на курс до кінця 2024 року.

ПРОМОКОД

Aliona Boichenko
photography

"Ріки" → -5%

Акція діє до 31.12.2024

Курс допоможе вам не лише знайти баланс у ролі мами, а й отримати впевненість у кожному своєму кроці.



 @alenska.boichenko

З натхненням від
кожного кадру,
ваша Альона Бойченко

