

# Прив'язаність під час годування з пляшки



## Прив'язаність – емоційний зв'язок між вами та вашою дитиною

Любов, близькість, тепло й трошки «магії» – це інгредієнти прив'язаності, створення емоційного зв'язку між тобою та твоєю дитиною. Уже перший контакт зі шкірою після народження значно розвиває зв'язок між батьками й дитиною. Цей інтимний і важливий контакт сприяє годуванню завдяки виділенню гормонів лактації та допомагає із самого початку виробити сильне материнське почуття. Прив'язаність також означає навчання розумінню своєї дитини та її потреб і відповідному реагуванню на мову тіла, міміку та звуки. Усе це надає дитині відчуття довіри та безпеки.

## Прив'язаність під час годування з пляшки – це можливо!

Щоб вибудувати з дитиною міцну близькість, під час годування з пляшки потрібно брати до уваги кілька речей. Під час годування з пляшки приділяйте дитині всю увагу, зберігаючи зоровий контакт і тримаючи її близько до тіла. Намагайтеся якнайчастіше торкатися шкірою зі своєю дитиною, щоб посилити зв'язок між вами під час годування. Так ви зможете розуміти сигнали своєї дитини про ситість і відразу на них реагувати, що допомагає додатково посилити зв'язок між батьками та дитиною.

## Правильне розуміння знаків своєї дитини — годування за потреби

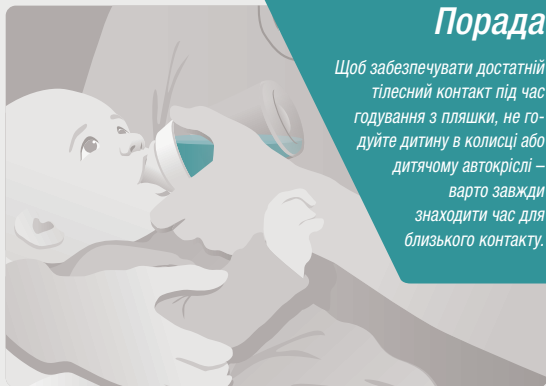
Кожна дитина має розвинути власний ритм голоду й ситості. Важливо своєчасно годувати дитину, але не понад міру. Ви можете допомогти своїй дитині, якщо годуватимете її за потреби та звертатимете увагу на ймовірні сигнали про голод і ситість. Розуміння та реагування на ці сигнали допомагає вашій дитині споживати потрібну кількість молока й уникати надмірного набору ваги. Більшість дітей одразу можуть подавати сигнали, коли вони голодні, наприклад, за допомогою наведених нижче дій:

- Рухи очима уві сні.
- Часті рухи руками до рота.
- Рухи пошуку та всмоктування, наприклад, смоктання пальця або тканини.
- Прийняття напруженого положення тіла. стиснуті кулачки або наспулене обличчя.
- Неспокійний стан із посиленими рухами ногами й руками.
- Тихі звуки та зітхання.

Що раніше ви почнете впізнавати сигнали дитини про голод, то краще. Якщо ваша дитина починає плакати, це дуже пізній сигнал про голод, коли вона надто швидко їстиме й тому може ковтати повітря. Варто пам'ятати: не всі сигнали однозначно свідчать, що дитина зголоділа. На ситість дитини вказують триваліші паузи між смоктаннями, розслаблене положення тіла та засинання. Згодом ви навчитесь розуміти й правильно визначати сигнали дитини, що додатково посилить емоційний зв'язок між батьками й дитиною.

## Правильне положення для годування:

- Тримайте дитину в трохи нахиленому положенні, щоб її голова лежала в ліктьовому суглобі, і ви могли підтримувати зоровий контакт.
- Стежте, щоб соска завжди була нахилена, наповнена молоком, і не давала дитині проковтнути забагато повітря.
- Під час або після пиття дайте дитині трохи часу для відрижки, щоб позбутися повітря, проковтнутого з молоком.
- Як і під час лактації, змінюйте сторони й годуйте дитину по черзі з правої або лівої руки.



## Порада

Щоб забезпечувати достатній тілесний контакт під час годування з пляшки, не годуйте дитину в колиці або дитячому автокріслі – варто завжди знаходити час для близького контакту.