



**Практические советы
для молодой мамы**



**ХИТ
СЕЗОНА!**

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ

Рекомендации ведущих
российских специалистов

Валерия Вячеславовна Фадеева
Питание ребенка от рождения до трех лет

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=416732*

*Питание ребенка от рождения до трех лет.: Оникс; Мир и Образование; Москва; 2010
ISBN 978-5-488-02470-0*

Аннотация

В книге в доступной форме изложена вся необходимая информация о том, как правильно организовать питание ребенка.

Вы познакомитесь с основными принципами грудного и искусственного вскармливания, правилами введения прикорма и особенностями детского раздельного питания. Узнаете, какие продукты и с какого возраста рекомендуется включать в детский рацион, а каких следует избегать; как правильно организовать режим питания и составить разнообразное меню для своего малыша. Специальный раздел посвящен питанию при распространенных детских заболеваниях.

Здесь вы найдете более 200 рецептов вкусных и полезных блюд для своего ребенка и всей семьи.

Содержание

Дорогие родители!	5
Грудное вскармливание[1]	6
Значимость грудного вскармливания	6
Состав женского молока	8
Вода	8
Белки	8
Аминокислоты	8
Углеводы	8
Жиры	8
Иммунные факторы	9
Витамины и микроэлементы	9
Преимущества грудного вскармливания для ребенка	10
Польза грудного вскармливания для женщины	11
Причины, по которым женщина не может кормить ребенка грудью	12
Появление первого грудного молока – молозива	13
Превращения молока (переходное и зрелое)	14
Как часто надо кормить ребенка грудью	15
Кормление по требованию	15
Кормление по расписанию	16
Ночные кормления	16
Комфорт мамы и ребенка во время кормления	18
Правильное прикладывание ребенка к груди	20
Длительность прикладывания ребенка к груди	22
После кормления	23
Сцеживание молока	24
Ручное сцеживание	24
Подготовка к сцеживанию	24
Техника сцеживания	24
Сцеживание с помощью молокоотсоса	25
Хранение сцеженного молока	25
Питание кормящей матери	27
Продукты, которые следует включить в рацион	27
Продукты, не рекомендованные к употреблению	28
Трудности, связанные с кормлением грудью	29
Особая форма сосков груди матери	29
Трещины сосков	29
Недостаток грудного молока (гипогалактия)	30
Увеличение выработки молока	30
Рецепты травяных молокогонных чаев, отваров и настоев.	31
Избыток грудного молока (гипергалактия)	31
Ребенок кусает грудь во время кормления	32
Искусственное вскармливание	34
Особенности современных смесей	34
Виды смесей	35

Смеси для здоровых малышей	35
Пресные и кисломолочные смеси	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Валерия Вячеславовна Фадеева

Питание ребенка от рождения до трех лет

Дорогие родители!

Для того чтобы ваш ребенок рос физически и психически здоровым, вам необходимо обеспечить его правильным питанием.

Идеальной пищей для младенца является грудное молоко. Это натуральное и легкое в усвоении питание, к тому же стерильное и подогретое до оптимальной температуры. Оно наилучшим образом удовлетворяет потребности ребенка в белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах.

Если вы по каким-то причинам не можете кормить малыша грудью, это не трагедия. Развитие науки привело к тому, что современные молочные смеси почти идентичны по составу грудному молоку, хотя и не подходят идеально всем малышам. Смесь, оптимальную для вашего крохи, подберет доктор.

Спустя несколько месяцев после рождения малыша наступает время для введения прикорма, начала приучения крохи к взрослой пище. В этот период важно прислушиваться к рекомендациям врача, который наблюдает за вашим ребенком.

Питание детей с 1 года до 3 лет существенно отличается от вскармливания грудных детей и приближается к рациону взрослых, но при этом имеет свои особенности. Некоторые продукты «с взрослого стола» абсолютно противопоказаны малышам. Поэтому очень важно придерживаться принципов рационального детского питания, что в конечном счете сохранит здоровье малыша, а также ваши нервы, время и деньги.

У всех родителей разные проблемы, связанные с питанием ребенка. Одни из всех сил борются, чтобы кроха хоть что-нибудь съел, а другие хлопают своего малыша по пухлым ручкам, которые тянутся к очередному куску пирога или котлетке.

Естественно, все родители хотят, чтобы питание принесло ребенку пользу. А поэтому очень важно кормить его по всем правилам. На себе мы можем экспериментировать, пробуя различные диеты, но обходиться так со своим ребенком не имеем права.

В любом случае, у вас есть возможность проконсультироваться лично со специалистом, который поможет составить меню для вашего ребенка. Мнения диетологов неоднозначны, поэтому последнее слово остается за вами, и ответственность за питание и, следовательно, здоровье вашего чудесного малыша лежит на вас! Руководствуйтесь не только полученными знаниями, но и любовью к своему ребенку.

В книге вы найдете рецепты вкусных и полезных блюд, которые можете готовить не только для своего малыша, но и для всей семьи. Они соответствуют принципам здорового питания, справедливым в течение всей жизни человека.

Грудное вскармливание¹

Значимость грудного вскармливания

Грудное молоко – самый естественный биологический продукт и лучшая пища для ребенка первого года жизни. Оно наилучшим образом удовлетворяет потребности организма младенца в *белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах*. Причем все основные питательные составляющие находятся в нем в необходимых сочетаниях. Грудное молоко также содержит множество незаменимых высокоактивных биосоединений.

В состав женского молока входят более 100 жизненно важных ингредиентов, которые нельзя найти в другом природном источнике или синтезировать в лаборатории, причем важность состоит не только в количестве полезных веществ, но и в их сочетаемости друг с другом. Например, кальция и фосфора в женском молоке меньше, чем в коровьем, но усваиваются они гораздо лучше, благодаря чему малыши реже болеют рахитом. А таких важных элементов, как натрий, магний, хлор, железо, медь, цинк, кобальт, сера, селен, содержится в грудном молоке ровно столько, сколько требуется совсем маленькому ребенку. Именно поэтому дети-естественники обычно не сталкиваются с проблемой анемии. Нагляден пример и с натрием: в коровьем молоке его в 4 раза больше, чем в женском, но малыш от этого только проигрывает: велика вероятность, что в будущем он столкнется с вегетососудистой дистонией, т. е. перепадами артериального давления.

Развитие науки привело к тому, что современные молочные смеси почти идентичны по составу грудному молоку, но не подходят идеально всем малышам. Грудное же молоко приспособлено к индивидуальным особенностям малыша, которому предоставляется возможность «выбрать» из организма матери нужные компоненты. Оно подходит для любого младенца; не может быть или слишком жирным, или очень водянистым. Удивительно, но организм кормящей матери настолько мудр, что чутко реагирует на запросы своего малыша, поэтому состав грудного молока оптимален именно для конкретного ребенка, т. е. материнский организм вырабатывает эксклюзивный продукт для своего младенца, так как состав грудного молока изменяется по мере роста малыша, питательные компоненты приспособляются к потребностям ребенка, его состоянию. Например, в молоке мамы недоношенного ребенка больше белка, чем у мамы, родившей в срок, потому что малыш появился на свет рановато, и ему надо помочь окрепнуть.

В составе материнского молока могут происходить резкие изменения даже на протяжении одного кормления! Это ли не чудо природы?!

Если мама кормит по требованию, а малыш прикладывается к груди по самым разным поводам, то любое беспокойство и дискомфорт он прежде всего пытается «полечить» маминым молочком. И что удивительно, молоко «чутко откликается» на запросы крохи, оно «знает», что жадное, активное и коротенькое прикладывание означает, скорее всего, желание попить. В ответ на это малыш получает жиденькое, водянистое «переднее» молоко, богатое водорастворимыми витаминами, а более продолжительное, «ленивое» посасывание груди даст совсем другое – жирное, богатое ферментами и жирорастворимыми витаминами «заднее» молоко, которое и усваиваться будет также неторопливо, но именно оно даст стабильную ежемесячную прибавку в весе.

¹ Более подробную информацию вы найдете в книге «Кормление ребенка грудью» (М.: Оникс: Мир и Образование, 2009).

Оказывается, *самочувствие и поведение грудного ребенка влияет на состав молока его мамы.*

♥ В молоке женщины, слышащей плач своего уставшего крохи, который никак не может уснуть, мгновенно появляются вещества, напоминающие естественные транквилизаторы.

♥ На крик ребенка, которого мучают колики, организм мамы отвечает выбросом в молоко обезболивающих веществ.

Исследователи пока не могут дать ответ, как именно происходит процесс распознавания плача, но очевидно, что «умный» продукт – грудное молоко – решает задачи, которые пока современной науке и медицине кажутся фантастическими.

Известно, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже болеют, чем их сверстники-искусственники, питающиеся смесью. В чем же здесь дело? Разгадка в составе материнского молока.

Состав женского молока

Вода

На 87,5 % молоко состоит из воды, поэтому ребенка первых четырех месяцев жизни не стоит дополнительно поить (исключением может быть жаркая погода или медицинские показания).

Белки

В зрелом молоке примерно 1 % белка. Это очень мало на первый взгляд, но его ровно столько, сколько необходимо ребенку. Этот белок состоит в основном из нежных *альбуминов* и *глобулинов*, которые легко перевариваются и усваиваются детским организмом. А вот грубого *казеина* в грудном молоке в десятки раз меньше, чем в коровьем. В процессе пищеварения казеин под действием желудочного сока образует более крупные хлопья, чем сывороточные белки, и труднее всасывается. Грудное молоко образует в желудке практически неразличимые глазом хлопья, которые легко перевариваются и быстро выводятся. Сывороточные белки женского молока представлены в основном *альфа-лактоглобулином*, важным компонентом ферментной системы в синтезе лактозы.

Заменители грудного молока производятся на основе коровьего молока и в качестве сывороточного белка содержат *бета-лактоглобулин*, известный как **сильный аллерген**. Именно реакция на это вещество обычно служит поводом перевода ребенка на соевую смесь.

Аминокислоты

В женском молоке содержатся незаменимые аминокислоты, среди которых наиболее важными являются *цистеин* и *таурин*, так как их синтез в организме детей раннего возраста затруднен. Цистеин важен для малышей, родившихся преждевременно, а таурин необходим для созревания и развития центральной нервной системы и служит нейромедиатором.

Углеводы

Основной углевод грудного молока – *лактоза* (молочный сахар) – обеспечивает до 40 % энергетических потребностей растущего организма малыша. Лактоза способствует усвоению кальция и железа, синтезу микробами кишечника витаминов групп В, К, стимулирует образование кишечных колоний *Lactobacillus bifidus*, угнетает рост кишечной палочки. Помимо лактозы, в грудном молоке есть небольшое количество *галактозы*, *фруктозы*, *олигосахара*.

Жиры

В грудном молоке жиры находятся в виде микроскопических шариков. В молозиве содержится 2 % жира, в зрелом молоке – до 4,5 %. Интересно, что в течение одного кормления жирность молока меняется. Если малыш дремлет, сосет грудь долго, то, вероятнее всего, в это время он получает «заднее» молоко, в котором концентрация жира в 4–5 раз выше, чем

в «переднем». Поэтому не рекомендуется отрывать ребенка от груди до тех пор, пока он сам ее не отпустит. Исследования ВОЗ доказали, что дети сами регулируют свое энергетическое насыщение. *Жирные кислоты*, которые входят в состав грудного молока, необходимы для созревания нервной системы.

Иммунные факторы

Материнское молоко, с одной стороны, само обладает защитными свойствами, а с другой – стимулирует развитие собственной иммунной системы малыша. В организме матери постоянно вырабатываются антитела против бактерий и вирусов, которые попадают к ней в организм и, естественно, в молоко. Эти антитела защищают младенца от различных возбудителей заболеваний. В грудное молоко, кроме того, попадают фрагменты вирусов, стимулирующих чувствительность к ним детского организма, в результате чего происходит эффективная иммунизация. В связи с тем что материнское молоко содержит *иммунологические вещества*, груднички меньше болеют, а если и заболевают, то болезнь протекает легко, и они быстро выздоравливают. Кроме того, дети, находящиеся на грудном вскармливании, хорошо переносят прививки. Ни одна молочная смесь не содержит такие защитные факторы, как *иммуноглобулины, ферменты, фагоциты*.

Витамины и микроэлементы

В состав женского молока входят такие микроэлементы, как *кальций, калий, натрий, цинк, фосфор, магний, медь*, а также *витамины А, Е, D*.

В грудном молоке содержатся вспомогательные вещества, благодаря которым, например, *железо* женского молока всасывается на 70 % (для сравнения: железо коровьего молока – на 30 %).

В молозиве и раннем («переднем») молоке большинство витаминов находится в большей концентрации, чем в зрелом и позднем («заднем») молоке. Поэтому помните, что перед кормлением не стоит сцеживать «переднее» молоко, богатое витаминами, иначе они не достанутся малышу, который так в них нуждается.

Преимущества грудного вскармливания для ребенка

Исследования показали, что *малыши, вскормленные грудью, растут более крепкими и развитыми.*

♥ Высасывание молока из груди – работа для малыша, в результате которой развиваются мышцы лица, укрепляются десны, что благотворно влияет на формирование и рост зубов. У детей-естественников правильно формируется прикус, они лучше произносят звуки, более четко говорят.

♥ Грудное вскармливание существенно снижает риск развития синдрома внезапной смерти ребенка.

♥ Дети, вскормленные грудью, реже подвержены легочным, ушным инфекциям и инфекциям мочевыводящих путей, развитию гастроэнтерита, возникновению аллергических заболеваний.

♥ Жир материнского молока хорошо усваивается организмом ребенка, это позволяет ему избегать лишнего веса. К тому же дети, вскормленные материнским молоком, практически не подвержены ожирению во взрослой жизни.

♥ Материнское молоко способствует развитию благоприятной флоры кишечника, что предупреждает нарушение функций пищеварительной системы. Оно прекрасно переваривается, поэтому у малышек, находящихся на грудном вскармливании, почти не бывает запоров. Этим чаще всего страдают дети-искусственники.

♥ Естественным вскармливанием можно защитить малыша от потницы и пеленочного дерматита, а также от заболеваний в более старшем возрасте (сахарного диабета, остеопороза, артроза, рассеянного склероза).

♥ Благодаря грудному вскармливанию у ребенка потом практически не отмечается аллергии, бронхиальной астмы, респираторных инфекций, отита, а в более позднем возрасте – хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

♥ Грудное вскармливание на 27 % снижает риск возникновения лейкоза у детей.

♥ Дети, вскармливаемые грудным молоком, начинают ходить и говорить в среднем на два месяца раньше, чем дети, находящиеся на искусственном вскармливании.

♥ Согласно исследованиям американских ученых, чем дольше мама кормит ребенка грудью, тем выше вероятность того, что он будет хорошо учиться в школе. Это связано с содержанием в грудном молоке жирных кислот, входящих в состав серого вещества мозга и отвечающих за точную передачу нервных импульсов, а также способствующих развитию интеллекта у ребенка. Для того чтобы малыш получал эти полезные вещества вместе с молоком, кормящей маме следует соблюдать специальную диету, в которую входят морская рыба и зелень.

♥ Молоко матери помогает ребенку преодолеть биоритмологический и метеопатический стрессы. В будущем малыш, получавший грудное вскармливание, будет выгодно отличаться от своих сверстников-искусственников сравнительно более стабильной психикой и более высокими общей адаптивностью и стрессоустойчивостью.

♥ У детей, вскормленных грудью, в будущем, как правило, создаются крепкие семьи, а сами они более чутки и добрее искусственников.

♥ Мужская потенция и женская фертильность напрямую зависят от того, кормила ли женщина младенца грудью.

Польза грудного вскармливания для женщины

Кормление грудью также очень полезно и для самой женщины.

♥ Оно помогает ей восстановить здоровье после родов. Когда ребенок сосет грудь, мускулы стенок матки энергично сокращаются, что помогает ей вернуться к нормальным размерам и положению.

♥ Кормление одного ребенка на протяжении хотя бы трех месяцев уменьшает риск заболевания раком груди и раком яичников на 50 и 25 % соответственно. Грамотное грудное вскармливание – мощный фактор профилактики опухолевых процессов в молочной железе и яичниках. Во время вскармливания ребенка грудью у женщины уменьшаются и даже исчезают имевшиеся у нее в железах опухоли. Старайтесь кормить своих детей грудью по крайней мере несколько месяцев.

♥ В период грудного вскармливания у женщины повышается иммунитет. Обменные процессы в организме кормящей матери проходят более интенсивно. Вследствие этого ускоряются процессы выведения токсинов и обновления костей и тканей. Организм становится менее восприимчивым к возбудителям инфекций.

♥ Грудное вскармливание помогает маме восстановить свой добеременный вес. На протяжении девяти месяцев ожидания организм женщины делал запасы для последующего выкармливания ребенка. На ежедневную выработку молока он затрачивает около 600 ккал. Длительное кормление малыша естественным способом поможет кормящей маме вернуть прежнюю привлекательность.

♥ У кормящих мам, больных сахарным диабетом, уменьшается потребность в инсулине.

♥ Матери, кормящие грудью своих малышей, рассказывают, что они испытывают огромное удовольствие от близости ребенка, от сознания, что они дают своему крохе то, что никто другой в мире не сможет ему дать. Мать и ребенок взаимно счастливы от того, что нужны друг другу, и их любовь при этом крепнет.

Причины, по которым женщина не может кормить ребенка грудью

Непреодолимые затруднения или противопоказания к кормлению грудью встречаются у очень немногих женщин, среди которых, согласно медицинским показаниям, только 5 % не могут кормить грудью своего ребенка.

Ребенка не следует кормить грудью:

- при наличии у матери таких тяжелых заболеваний, как патология почек с почечной недостаточностью; врожденные и приобретенные пороки сердца; миокардиты с сердечно-сосудистой недостаточностью; заболевания крови; тиреотоксикоз; злокачественные опухоли;
- при острых психоэмоциональных нарушениях (психических травмах);
- при гнойном мастите;
- при инфекционных болезнях, способных передаваться ребенку с грудным молоком, например ВИЧ-инфекция, лимфоцитарный лейкоз.

После родов молоко появляется у всех без исключения женщин. У некоторых первое молоко (молозиво) выделяется уже на последних месяцах беременности, у других появляется только на 5—6-й день после родов. Все зависит от гормонального статуса женщины и состояния ее сосков. И хотя молозиво появляется у всех женщин, только 50–60 % из них, например в России, кормят своих детей грудью в течение полугода.

Обычно женщины рано прекращают кормление грудью, столкнувшись с различными проблемами, большинство из которых вполне разрешимы (см. раздел «Грудное вскармливание. Трудности, связанные с кормлением грудью» на с. 30). К ним относятся недостаточная выработка молока, плоские или втянутые соски, трещины сосков, застой молока и др.

Появление первого грудного молока – молозива

При прохождении через родовые пути ребенок затрачивает очень много энергии, которую ему необходимо восполнить. Поэтому природа позаботилась о рациональном питании малыша. В конце беременности и в первые несколько дней после родов молочные железы вырабатывают *молозиво*, которое представляет собой желтую или серо-желтую клейкую густую жидкость.

Молозиво отличается от зрелого молока более высоким содержанием *белка, ретинола и каротина, кислоты аскорбиновой, витаминов А и В*. Благодаря молозиву уже в первые дни жизни ребенок получает большое количество биологически ценных и высококалорийных питательных веществ. В течение 30 минут после родов необходимо приложить младенца к груди, так как молозиво, которое образуется сразу после рождения малыша, содержит самые высокие концентрации *антител*, защищающих ребенка от вредных микробов, с которыми ему приходится сталкиваться сразу после рождения. Кроме того, *молозиво обладает слабительным свойством*, и это помогает кишечнику освободиться от первородного кала – мекония. Если в первую неделю жизни малыша подгузник приходится менять практически после каждого кормления, это является знаком того, что кроха получает драгоценные капли молозива.

Как появляется молоко? Со 2—3-х суток после родов наблюдается резкое увеличение количества молока в груди. При этом молочные железы увеличиваются, твердеют и становятся болезненными. Иногда боли отдают в подмышечную область, где прощупываются узелки – набухшие дольки молочных желез.

Чтобы избежать сильного нагрубания молочных желез, женщине рекомендуется с третьего дня после родов ограничить прием жидкости до 800 мл в сутки и стараться чаще кормить ребенка.

Уже через 1–2 дня при налаживании грудного вскармливания по требованию, правильном прикладывании (ребенок должен захватывать сосок и околососковую пигментацию) нагрубание постепенно исчезает.

Количество выделяемого молозива составляет примерно от 10 до 100 мл в день. В первое прикладывание к груди малыш высасывает около 2 мл молозива, но этого вполне достаточно для только что родившегося человечка. Небольшое количество молозива в первые дни после родов компенсируется его повышенной питательной и энергетической ценностью. Так, в молозиве в 2,5–3 раза больше белка, чем в зрелом молоке.

Необходимо отметить, что искусственного эквивалента молозиву не существует.

Превращения молока (переходное и зрелое)

С 4—5-го дня после родов в молочных железах начинает вырабатываться *переходное молоко*, в котором, по сравнению с молозивом, содержится меньше белков, но больше сахара и жира.

Со 2—3-й недели после родов переходное молоко превращается в *зрелое*, представляющее собой эмульсию мельчайших капелек жира, находящихся в сыворотке. Состав его следующий: вода – 87 %, белок – 1,5 %, жир – 4 %, углеводы (молочный сахар) – около 7 %, а также соли, витамины, ферменты, антитела.

Кормления длятся не менее 20 минут. То, что малыш готов постоянно находиться у маминой груди, тоже предусмотрено природой. В начале кормления малыш получает «переднее» молоко и только в конце кормления – «заднее», которое богато ценными питательными веществами. И далеко не каждый малыш добирается до «заднего» молока: кто-то лениво сосет, кто-то засыпает, да и мама может устать и прекратить кормление. Проверить, достается ли «заднее» молоко крохе, просто. Если ваш малыш часто мочит подгузник (до 12 раз в день), то он – любитель «переднего» молока. Часто какает – значит, получает максимальное количество питательных веществ из «заднего» молока.

Как часто надо кормить ребенка грудью

Основные принципы успешного грудного вскармливания, сформулированные ВОЗ:

- давайте ребенку грудь так часто и так надолго, как он хочет;
- важно сосание груди в правильном положении, при правильном захвате ареолы;
- не предлагайте малышу для сосания пустышки, бутылочки;
- ночью предлагайте младенцу грудь при первом признаке беспокойства (не менее трех раз за ночь);
- вводите прикорм после шести месяцев.

Кормление по требованию

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призывает предлагать младенцу грудь так часто, как он просит.

Сейчас, к счастью для детей, многие мамы возвращаются к данному природой и проверенному эволюцией способу организации кормления – по требованию малыша. Более точное название – кормление, ориентированное на потребности ребенка, которые разделяют на *физиологические* и *психические*: потребность в физическом контакте с матерью, в тепле, сытости, комфорте, безопасности, в непрестанной заботе и любви, глубоком эмоциональном контакте с мамой, необходимости в разнообразии ощущений и впечатлений.

Предлагайте ребенку грудь при первых признаках беспокойства, не ждите его требовательного плача. Новорожденный проявляет желание получить мамино молочко, широко открывая ротик, крутя головой в поисках соска, покряхтывая, похныкивая, пытаясь сосать кулачок или краешек одежды. Ребенок постарше уже может выразить свое желание жестами, движениями, междометиями, словами.

Суточная потребность в грудном молоке в первые два месяца жизни ребенка составляет приблизительно $\frac{1}{5}$ его массы тела. Не бойтесь перекормить малыша: дети никогда не высасывают из груди больше, чем нужно. А частая потребность в еде объясняется тем, что ребенок еще слишком мал и не умеет запасаться пищей на долгое время.

Бесспорно, удовлетворение сосательного рефлекса для новорожденного малыша – одна из самых важных задач. Редкая современная мама не поддается искушению купить для своего ненаглядного крохи несколько ярких сосок или забавных бутылочек. Но все-таки прислушайтесь к мнению опытных консультантов по грудному вскармливанию, которые утверждают: в идеале единственным объектом для сосания крохи должна быть мамина грудь.

У вас может создаться впечатление, что при кормлении по требованию вы не сможете заниматься ничем иным. На самом деле это не так. Просто у вас после рождения малыша началась другая жизнь.

Ребенок находится при маме, а не мама при ребенке!

Постарайтесь разумно организовать свой быт. И в первые месяцы, конечно, очень важна помощь близких.

Чем меньше ребенок, тем чаще он просит грудь. Это может случиться даже через 10–15 минут после предыдущего кормления! Дело в том, что желудочно-кишечный тракт новорожденного малыша рассчитан на круглосуточное поступление грудного молока. Сам желудок практически все время «отдыхает» и не принимает участия в переваривании молока. Этим занимается кишечник.

В 6–8 недель по состоянию подгузника можно определить наступление *лактационного криза*: уменьшение выработки молока. Малыш становится беспокойным, иногда плачет во время кормления, количество использованных подгузников сокращается. Это происходит потому, что мамин организм не успевает перестроиться, чтобы соответствовать возрастающим потребностям ребенка. Но не стоит беспокоиться. Нужно просто чаще прикладывать малыша к груди, увеличить собственный рацион и объем жидкости. Лактационный криз может свидетельствовать о вашем общем переутомлении. Старайтесь побольше отдыхать и спать. Для малыша же лактационные кризы не представляют опасности.

Кормление по расписанию

При умеренном количестве грудного молока у матери кормление новорожденного по требованию вполне допустимо в первые месяцы жизни. После этого одни дети сами «устанавливают» себе рациональный режим питания – через 2,5–3 часа. Другие же малыши начинают переедать, возбуждаться, утомлять маму. Помимо этого, постоянное сосание также может неблагоприятно сказаться на процессе пищеварения, так как пищеварительные ферменты не будут успевать выделяться в необходимом объеме, и молоко, постоянно поступающее в желудок, останется непереваренным, а значит, будет подвергаться брожению. Продукты брожения, как известно, усиливают газообразование и, соответственно, боль в животе, срыгивания.

Поэтому таким малышам необходим относительно строгий режим кормления.

Обычный режим кормления малыша грудью:

- *до трех месяцев*: до 20 прикладываний к груди в сутки;
- *3 месяца*: 5 грудных кормлений в день плюс ночные (через каждые 2–4 часа);
- *4–5 месяцев*: 4–5 грудных кормлений в сутки;
- *6 месяцев*: 3 грудных кормления в сутки (рано утром, один раз в течение дня и перед сном);
- *9 месяцев*: 2 грудных кормления в сутки (рано утром и перед сном);
- *11–12 месяцев*: грудное кормление только перед сном.

Ночные кормления

По правилам свободного кормления делать ночной перерыв (с полуночи до 6 утра) не обязательно. Хотя некоторым мамам везет: ребенок с рождения выдерживает 5–6-часовой перерыв. Чаще малыш все же просыпается ночью по нескольку раз, чтобы перекусить. И в этом случае вам придется идти ему на уступки. Только после того, как ребенку исполнится три месяца, можно попытаться увеличить ночной интервал.

Некоторые врачи не рекомендуют кормить ребенка ночью, так как считается, что в это время суток его желудок должен отдыхать. Для того чтобы отучить малышей от ночных кормлений, некоторые мамы дают им водичку или просто качают на руках до тех пор, пока уставшие от плача крохи не засыпают. Некоторые даже считают правильным вообще не подходить к ребенку, решив, что если он плачет, то рано или поздно утомится и все равно заснет, а в следующую ночь будет плакать уже не полчаса, а 15 минут и через недельку-другую научится засыпать без плача. Однако у младенца потребность находиться рядом с матерью (особенно ночью) очень высока. Присутствие мамы для него является гарантией того, что он в безопасности, что все хорошо и что его всегда приласкают, успокоят и защитят.

Режим питания маленьких детей отличается от режима взрослых. Малыши просят есть тогда, когда им надо пополнить запасы энергии в организме. При этом они ориентируются на

свои потребности, а не на время суток. Некоторые дети могут получать за ночь все суточное количество молока.

Кроме того, врачи установили, что ночью выработка пролактина (основного гормона, стимулирующего лактацию) значительно выше, чем днем, поэтому ночные кормления – прекрасное средство поддержания лактации, и ночью ребенка следует кормить столько, сколько он захочет. К тому же это самый легкий способ успокоить его ночью и уложить спать.

Некоторые малыши иногда самостоятельно отказываются от ночных кормлений, но потом после 5—6-го месяца снова начинают просить грудь по ночам. Это может быть связано с тем, что ребенок растет, начинает активно двигаться, приобретает новые навыки, а для этого нужна энергия. Разумнее в такой ситуации снова вернуться к ночным кормлениям. Конечно, кормить грудью по ночам непросто, и для этого нужно прикладывать определенные усилия. Но здоровье малыша стоит того.

Многие мамы предпочитают на ночь брать кроху к себе в постель. Правильно ли так поступать? На этот счет нет единого мнения.

Конечно, маме удобнее, когда малыш находится рядом или близко от нее. Можно покормить его, как только малыш попросит грудь, и продолжать спать. Однако мама находится в полудреме, и все-таки существует риск придавить или, как говорили раньше на Руси, «приспать» малыша. Есть мнение, что мать, зная, что рядом находится ее «сокровище», спит очень чутко, и поэтому трагедии просто не может быть, но в таком случае она полноценно не отдыхает, не расслабляется полностью, так как в ее головном мозге образуется «сторожевой очаг», который контролирует все движения во время сна, чтобы она случайно не повредила ребенка. А после напряженного дня, заполненного заботами о младенце, ей очень важно иметь возможность отдыхать ночью.

И все-таки маленькому ребенку находиться ночью в одной кровати с родителями не безопасно, так как они могут быть нездоровы.

К тому же взрослая кровать не отвечает требованиям, обязательным для кроватки малыша.

Грудной ребенок не нуждается в подушке. «Тяжелые» взрослые одеяла неудобны для малыша и могут вызвать у него перегрев тела. Детскую кроватку нужно часто мыть и дезинфицировать, а кровать взрослых для этого не приспособлена.

Кроме пользы или необходимости для ребенка спать отдельно, родители также имеют право на свою личную жизнь, свое личное пространство. Ведь для счастья ребенку важнее счастливые родители, которые находят время для себя и друг для друга, чем вечно недовольные собой и партнером, не уделяющие друг другу времени, жертвующие собой и своим личным пространством якобы для нужд ребенка мама и папа. Лучше, укачав малыша, положить его в отдельную кроватку, в его собственное уютное гнездышко, и брать его оттуда для того, чтобы покормить.

Комфорт мамы и ребенка во время кормления

Важно, чтобы во время кормления и мама, и малыш чувствовали себя удобно.

Комфорт мамы во время кормления является одним из важных моментов сохранения лактации. Если маме удобно, она может расслабиться, и сам процесс кормления будет для нее приятным отдыхом, от которого ей не захочется отказываться.

Вы можете использовать для кормления своего малыша множество самых разных удобных и практичных положений.

В первые месяцы жизни ребенка постарайтесь в течение суток хотя бы по одному разу покормить его в каждом из трех положений: сидя, лежа, стоя. Это поможет равномерному опорожнению всех долей молочной железы. А если молочная доля регулярно полностью опорожняется, то и молоко приходит в нее регулярно и в полном объеме.

Обустройте для себя «мамин уголок», где вам должно быть спокойно и уютно. И тогда кормление малыша грудью принесет вам удовольствие.

Присмотрите в доме самое тихое место, где вас не будут беспокоить. Это может быть совсем маленький уголок, который найдется даже в самой маленькой квартире. Передвиньте туда кресло, в котором вы обычно отдыхаете. Или приобретите специальное кресло-качалку с высокими подлокотниками. Приготовьте также скамеечку для ног и разные подушечки, которые раньше называли думочками. Они помогут вам ловко поддерживать малыша у груди в правильном положении и при этом не перенапрягать руки и спину.

Вы также можете прекрасно устроиться на стуле со спинкой. Положите подушку на колени, чтобы ребенок во время кормления был повыше. Подушка примет на себя вес малыша. Наклоняясь вперед, не горбите спину.

Если вы сидите на кровати, подложите под спину несколько подушек, чтобы было, на что опереться.

Удобная поза – сидя, скрестив ноги на кровати или на полу, особенно если опираться на что-нибудь спиной. Убедитесь, что у ребенка свободна рука, которую он сможет положить вам на грудь. Держите ребенка так, чтобы голова у него была выше живота.

Некоторые матери предпочитают кормить сидя, а другим удобнее это делать лежа в кровати. После того как женщина окончательно привыкнет кормить грудью, она может даже уснуть во время кормления, особенно ночью или рано утром, когда ей, естественно, хочется спать.

Если вы уснете, то рискуете задушить ребенка! Даже если вы обычно кормите его лежа, то в часы, когда вам хочется спать, лучше кормить сидя.

Устройтесь поудобнее: кормление может растянуться почти на час, а иногда и дольше. Дело в том, что многие малыши примерно первые 40 дней (время адаптации) предпочитают проводить у мамы на руках как можно больше времени, чтобы слышать привычные звуки ее дыхания и сердцебиения, чувствовать тепло и защиту. Не всегда удастся переложить ребенка в кроватку тогда, когда он заснет, так как малыш мгновенно просыпается и плачем показывает свое недовольство из-за перемещения. Поэтому приходится держать его на руках подольше.

Рядом с креслом поставьте маленький столик. Пусть на нем постоянно будут негазированной минеральная вода, зеленый чай, тарелочка с сухофруктами на случай, если вам захочется перекусить или попить во время кормления.

Ваше настроение влияет на поступление грудного молока. Беспокойство и внутренняя скованность сдерживают его выход. Поэтому постарайтесь забыть обо всех неприятностях

перед тем, как начнете кормить ребенка. Расслабьтесь и успокойтесь. Если у вас будет напряжена спина, лицо озабочено, а все тело зажато, то молоко будет течь с большим трудом.

Снять зажимы, «отпустить» молоко очень помогают картинки с водопадами, фонтанами и водными потоками. Можно повесить на стену покупные постеры, а также можно нарисовать их самим. Отличная идея – поставить рядом с собой домашний фонтанчик. Его журчащие струйки помогут вашему подсознанию настроиться на струящийся лад, и молоко «за компанию» начнет течь намного веселее.

В помещении, где кормят малыша, лучше не пользоваться аромалампками или освежителями воздуха, так как нежный, едва уловимый запах грудного ребенка стимулирует активную выработку гормонов, ответственных за лактацию. Эти гормоны вызывают у мамы особое состояние умиротворенности, настраивают на позитивный лад.

Малыша лучше кормить голеньким, в одном подгузнике, а чтобы ему было тепло, можно прикрыть его одеялом. Когда мама и ребенок соприкасаются кожей, кроха чувствует себя спокойнее, а у мамы вырабатывается больше молока. Обнажите грудь настолько, чтобы он смог почувствовать тепло вашего тела.

Положение для кормления должно соответствовать нескольким общим требованиям.

♥ Важно предоставить ребенку возможность сосать в правильном захвате. Если вы попытаетесь кормить малыша так, как кормят из бутылочки (в положении полулежа у вас на руках животиком кверху), то осуществить правильное прикладывание к груди вряд ли получится.

♥ Туловище и лицо малыша должны располагаться в одной плоскости, повернутой к груди. Ситуация, когда голова ребенка повернута в сторону мамы, но не соответствует общему положению тела, не подходит для продуктивного опорожнения груди. При таком положении вещей малыш должен каким-то чудом ухитриться найти грудь мамы, расположенную сбоку от него.

♥ Ручки и ножки подобраны, не болтаются и не выпадают из рук мамы. Весь малыш как бы сгруппирован либо за счет маминых объятий, либо с помощью пеленки или слинга.

Правильное прикладывание ребенка к груди

Правильное прикладывание защищает соски от травм, а эффект качественного опорожнения молочной железы является профилактикой застоев молока и маститов.

Чтобы грудное вскармливание было успешным, важно правильно прикладывать малыша к груди.

Ребенок должен взять в рот весь околососковый кружок (ареолу). Радиус захвата ареолы – 2–3 см от основания соска. Если малыш возьмет в рот только сосок, он не сможет высосать и каплю молока. Молоко образуется в дольках железы, расположенных по всей молочной железе, и поступает в молочные протоки, открывающиеся в области соска. В соске находится несколько отверстий. Когда ребенок правильно сосет, почти весь околососковый кружок находится у него во рту. Нажимая на него деснами, он выталкивает молоко из молочных протоков через сосок к себе в рот. Функция языка сосущего ребенка – удерживать околососковый кружок во рту и отправлять молоко изо рта в горло.



Младенец обладает врожденным рефлексом, помогающим ему находить материнскую грудь. Поднесите головку ребенка к груди, снизу от соска. Если кроха не повернется к вам, слегка сожмите основание ареолы и выдавите несколько капель молока. Затем прикоснитесь соском к губам ребенка, чтобы он открыл рот. Помогите малышу взять весь околососковый кружок, сжимая его между большим и указательным пальцами. Если ребенок все равно возьмет только сосок и начнет его жевать, малыша нужно немедленно остановить, так как он может повредить сосок. Для этого нажмите пальцем на подбородок ребенка. Он раскроет рот и прекратит сосание. Не следует также выдергивать сосок изо рта ребенка. Так тоже можно повредить сосок. Попробуйте заново вставить околососковый кружок в рот ребенка.

Необходимо следить за тем, чтобы кроха правильно захватывал сосок материнской груди и сосал, не заглатывая вместе с пищей воздух. Забрав грудь, малыш «доит», а не просто сосет. Он ритмично сжимает грудь деснами, надавливая на резервуары с молоком, которые находятся у основания ареолы.

Определить, правильно ли вы приложили ребенка, можно по следующим признакам:

- отсутствует болезненность груди у мамы;
- в момент сосания ареола практически не видна, губы младенца вывернуты наружу, что обеспечивает герметичность прикладывания и

непопадание воздуха в его желудок, подбородок прижат к груди, а щечки и носик касаются ее;

- челюсти ребенка широко открыты, а рот «работает» вовсю. Если виски и ушки малыша двигаются, значит, челюстные мышцы активно работают и ребенок сосет как надо.

Если ребенок начнет просто сосать, вам станет больно, а молоко не будет вытекать. При внезапной острой боли сделайте глубокий вдох и постарайтесь расслабиться. Ласково разговаривайте с малышом во время кормления. Ему это необходимо.

Длительность прикладывания ребенка к груди

При естественном грудном вскармливании длительность прикладывания малыша к груди может варьироваться от нескольких секунд до часа в зависимости от задачи, которая стоит перед ребенком в тот или иной момент.

♥ *Короткие прикладывания* связаны с чувством жажды, необходимостью добыть энергию, потребностью обеспечить нормальную работу нервной системы при перегрузках (на прогулке, при стрессовой ситуации, боли и испуге) и поддержать уровень глюкозы в крови, необходимый для полноценной деятельности головного мозга.

♥ *Долгие прикладывания* (10 минут и дольше) помогают малышу решить задачи роста и прибавки в весе, роста головного мозга и развития желудочно-кишечного тракта, нормализуют процессы пищеварения и обеспечивают формирование иммунитета.

Малыши могут долго сосать первые недели, при засыпании, при заболевании, прорезывании зубов, при наличии психологического дискомфорта.

Вам следует набраться терпения. Не забирайте грудь раньше, чем младенец сам ее выпустит, иначе он рискует недополучить что-нибудь важное из вашего молока, а грудь недополучит «запрос» на выработку новой порции драгоценного питания. Если малыш наелся, он прекращает сосать. Каждому ребенку на это требуется разное количество времени: кто-то управляется за 5 минут, а кому-то нужно 30 минут. Однако это вовсе не означает, что малыш, который сосал в три раза дольше, съел втрое больше. Скорее всего, он получил столько же, сколько и более шустрый малыш.

Когда молоко кончится, грудь станет меньше и тоньше. Дайте малышу отрыгнуть (для этого подержите его немного в вертикальном положении) и, если вам кажется, что ребенок не наелся, дайте ему другую грудь. Возможно, он не откажется.

Во время кормления малыш будет часто прерываться и просто посасывать. Если это длится несколько минут, отнимите его от груди. Не тяните сосок изо рта – это больно. Чтобы прервать сосание, подведите палец между ареолой и нижней губой ребенка. Но, как правило, насытившись, малыш тут же уснет прямо у вас на руках и выпустит сосок изо рта.

После кормления

После кормления ребенка очень важно поддержать в вертикальном положении некоторое время, пока из его желудка не выйдут остатки воздуха, попавшего в процесс кормления.



Еще один важный момент: после кормления малыша надо выкладывать только на бок, причем *правый*. Это предотвратит попадание молока в дыхательные пути, если ребенок все же срыгнет, и, кроме того, в этом положении легче происходит эвакуация пищи из желудка дальше в кишечник. Не кладите младенца после кормления на левый бок (очень крупная у грудничков печень будет давить на переполненный желудок) во избежание беспокойства, отрыжки и рвоты.

Сцеживание молока

Если вы организовали кормление малыша «по требованию», у вас нет необходимости в регулярных сцеживаниях. Молочная железа, реагируя на запросы и требования ребенка, производит столько молока, сколько ему нужно. Частые сосания при правильном захвате груди застрахуют от застоев, возникающих при кормлении по режимной схеме, когда каждая грудь «простаивает» по 6–8 часов, ожидая своей очереди.

Если молоко прибывает слишком быстро и грудь сильно набухает, лучше сцеживать молоко после каждого кормления, чтобы предотвратить многие неприятности. Когда малыш подрастет, он станет высасывать больше молока, и все наладится. Это случится примерно к 5—6-му месяцу.

Кроме того, вам придется сцеживаться, если вы разлучаетесь с крохой или работаете вне дома.

Научившись сцеживать молоко, вы будете меньше зависеть от расписания кормлений. Молоко можно заморозить и хранить в холодильнике в бутылочке – тогда в ваше отсутствие кто-нибудь другой сможет накормить малыша.

- ♥ Сбор молока в бутылочку (или какую-нибудь другую емкость) должен производиться в условиях строжайшей гигиены!
- ♥ Молоко следует хранить в холодильнике не дольше 24 часов!

Ручное сцеживание

Сцеживать молоко можно обеими руками или молокоотсосом. По сравнению со сцеживанием с помощью молокоотсоса ручное сцеживание – более простая и безболезненная процедура.

Подготовка к сцеживанию

♥ Заранее простерилизуйте посуду, с помощью которой вы будете собирать и в которой вы будете хранить сцеженное грудное молоко. Это может быть большая глубокая миска или бутылочка, соска и пластмассовая воронка.

♥ Вымойте руки с мылом.

♥ Для того чтобы приток молока был сильнее, примите теплый душ или приложите к груди теплую ткань.

Техника сцеживания

♥ Одной рукой поддерживайте грудь, а другой массируйте ее сверху вниз всей кистью в течение нескольких секунд. После этого делайте круговые движения сверху и снизу. Сделайте не менее 10 кругов. Теперь несколько раз проведите кончиками пальцев по направлению к соску. Не давите на грудь!

♥ Мягко надавите указательным и большим пальцами на область вокруг ареолы. Сдавите ареолу указательным и большим пальцами, немного вытягивая грудь вперед, и из соска потечет молоко.



♥ Затем проделайте всю процедуру с другой грудью. Сцеживайте молоко, пока оно не кончится. Весь процесс займет у вас 10–25 минут.

♥ После сцеживания вытрите грудь насухо, смажьте соски облепиховым маслом и положите в бюстгальтер прокладки или маленькие салфетки из мягкой хлопчатобумажной ткани.

Теперь осталось перелить молоко в бутылочку (емкость), закрыть ее и поставить в холодильник.

Сцеживание с помощью молокоотсоса

В настоящее время можно найти разные модели молокоотсосов. Учитывая все плюсы и минусы, приобретите тот, который является для вас наиболее подходящим.

Молокоотсос с резиновой грушей сцеживает молоко при каждом сдавливании груши. Этот молокоотсос недорог, однако и неэффективен, его трудно мыть и неудобно использовать. Кроме того, при регулярном сцеживании (особенно в первые дни) он может вызвать появление трещин на сосках.

Стекланный вакуумный молокоотсос эффективен не более, чем молокоотсос с грушей. Но он имеет одно преимущество – для сцеживания требуется только одна рука. Однако для работы с ним нужны достаточно большая сноровка и сила.

Молокоотсос шприцевого типа состоит из двух цилиндров, один из которых вложен внутрь другого. Внутренний цилиндр молокоотсоса прикладывается к соску, а внешний перемещается вперед-назад, создавая вакуум и всасывая молоко. Этот молокоотсос наиболее популярен, поскольку он достаточно прост в обращении, его легко мыть, он небольшого размера и подходит в качестве бутылочки для кормления. В некоторых моделях разряжающее давление молокоотсоса можно регулировать, приводя его в близкое соответствие с сосущими усилиями ребенка, что делает сцеживание более легким.

Молокоотсосы на батарейках сочетают портативность с эффективной работой. Однако они менее мощные, чем электрические. Помимо этого, используя такой молокоотсос, вам придется часто менять батарейки.

Электрические молокоотсосы отличаются мощностью и эффективностью, просты в использовании и оставляют руки матери свободными для кормления малыша из другой груди. Они обычно очень дорого стоят, но если время для вас важный фактор, то, возможно, есть смысл потратиться на подобную модель.

За исключением тех случаев, когда у вас не будет поблизости розетки для включения в сеть, электрические молокоотсосы наиболее эффективны и в большей степени воспроизводят сосательные движения ребенка.

Хранение сцеженного молока

Обычно свежее грудное молоко имеет нежный, слегка сладковатый запах. Часто после охлаждения в морозильной камере или уже после его размораживания молоко может отдавать мылом, и ребенок отказывается его пить.

Это связано с процессом расщепления (гидролиза) и окисления жиров (прогорканием) грудного молока, который происходит под воздействием кислорода и фермента липазы, расщепляющего жиры.

Для того чтобы исключить расщепление жиров липазой, используют *нежную пастеризацию*: нагревают молоко до 56 °С, после этого его замораживают.

Где хранить сцеженное молоко? Родителям, которые стремятся идти в ногу со временем и используют современную продукцию для кормящих мам, уже полюбились *специальные пакеты для сбора* молока. Они имеют устойчивое дно, а также специальную застежку-молнию, которая позволяет легко закрывать пакет и делает его герметичным.

Для снижения воздействия кислорода на жиры сцеженного молока рекомендуется максимальное удаление воздуха из емкости, где хранится молоко, поэтому большие емкости (контейнеры, бутылочки) лучше использовать для недлительного хранения больших порций молока, достаточных для одного кормления. Небольшие же порции лучше хранить в специальных пакетах. При этом нужно стараться удалять из них воздух.

Сцеженное молоко хранится:

- при +15 °С – 24 часа;
- при +19 °С – 10 часов;
- при +25 °С – 4 часа;
- в холодильнике при +4 °С – 8 часов;
- в морозилке с общей дверцей – 2 недели;
- в морозилке с отдельной дверцей – 3 месяца;
- в отдельной морозилке при -19 °С – полгода и более.

Эти сроки могут быть выдержаны при условии, что молоко собиралось чисто вымытыми руками, с использованием предварительно простерилизованного молокоотсоса, в стерильную емкость (бутылочку, специальный пакет). К тому же нужно быть уверенной в исправности холодильника, в котором будет храниться молоко.

Не следует смешивать разные порции молока!

Питание кормящей матери

Продукты, которые следует включить в рацион

Кормящая мама в идеале должна ежедневно получать полноценное сбалансированное (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы) и калорийное (на 400–600 ккал в сутки больше, чем обычно) питание.

Старайтесь следовать всем предложенным далее советам.

- ♥ Покупайте продукты, прошедшие наименьшую технологическую обработку.
- ♥ Употребляйте пищу в соответствии с сезонами.
- ♥ Никогда не ешьте в спешке, не понимая, что вы жуете.
- ♥ Сократите потребление животного жира с пищей.
- ♥ Потребляйте *жидкость* в таком количестве, чтобы не образовывалось избытка молока, так как это может привести к его застою – лактостазу. В качестве напитков для кормящей мамы подойдут бутилированная или кипяченая вода, некрепкий зеленый и черный чай (листовой, не в пакетиках), клюквенный морс, компот из сухофруктов без сахара, настой шиповника, кисломолочные напитки – кефир, ряженка.
- ♥ Включите в свой рацион побольше *естественных продуктов*, богатых витаминами (свежие овощи, зелень, фрукты, соки, проросшие зерна, различные растительные масла, живые йогурты, морскую капусту, рыбу и при отсутствии аллергии – немного морепродуктов).
- ♥ Используйте вместо поваренной соли натуральный соевый соус или морскую соль в умеренном количестве.
- ♥ Кормящая мама должна кушать и *мясо* (лучше отварную телятину) по 100 г (не более, иначе малыш будет страдать запорами и бессонницей) ежедневно.
- ♥ Обязательны в ее рационе также *молочные продукты*, особенно творог и лучше низкой жирности.
- ♥ *Жиры* нужно *ограничивать*, в основном за счет животных. Немного топленого и сливочного масел (до 30 г в день), чуть свиного шпига и в достатке самых разных растительных масел: оливкового, кунжутного, кукурузного, подсолнечного, соевого, льняного.
- ♥ Вместо домашней выпечки и дрожжевого хлеба употребляйте цельнозерновой хлеб и хлеб с отрубями, ржанные булочки с кунжутом, тмином. Полезны каши из цельного зерна, только варите их на воде, а молоко или немного 10 %-ных сливок добавляйте уже в тарелку.
- ♥ Не ешьте хлеб с мясом. К мясным блюдам хороши овощи и зелень.
- ♥ Ананасы и яблоки, имбирный корень и зелень укропа помогают при переваривании пищи.
- ♥ Вместо кондитерских изделий (шоколад, конфеты, торты и пирожные) лакомьтесь понемногу самыми различными *сухофруктами* (чернослив, курага, изюм, финики, инжир, сушеные яблоки, груша, вишни, но не цукаты!), а лучше кушайте понемногу самые разные свежие ягоды, которые можно украсить взбитыми сливками.
- ♥ Вместо белого рафинированного сахара используйте *сахар коричневый*, неочищенный, или *фруктозу*.
- ♥ Распределите эти продукты на *три основных приема пищи*, а также дневной и вечерний полдники.

♥ Вместо жирных бульонов каждый день съедайте *витаминный супчик*. Приготовить его легко. Очищенные сырые овощи: морковь, свеклу, капусту натрите на крупной терке, уложите в кастрюльку и залейте кипятком. Накройте крышкой, укутайте потеплее и оставьте настаиваться в течение 4–6 часов. Готовый супчик заправьте сметаной. Можете не съедать овощи, но выпейте настой.

♥ Многие кормящие грудью мамы не употребляют *чеснок* в пищу из-за сильного запаха и боязни, что ребенок не возьмет грудь. Некоторые целители считают это ошибкой. По их наблюдениям, чем больше мама ест чеснок, тем активнее сосет и больше высасывает молока ее малыш. И тем дольше он не отказывается от груди. А чтобы запах чеснока не докучал вам и окружающим, достаточно вынимать из чесночной дольки «сердечко», а после употребления чеснока пожевать зелень петрушки.

Продукты, не рекомендованные к употреблению

♥ *Зеленый горошек и капуста* могут вызвать **повышенное газообразование в кишечнике**.

♥ *Шоколад, сладости, пирожные с кремом, мед, апельсины* могут **вызвать аллергию** у малыша.

♥ *Лук-порей, чеснок, спаржа, капуста, сельдерей, сладкий перец* способны **испортить вкус молока**, и малышу это может не понравиться.

♥ Избыток *апельсинов, грейпфрутов, вишен, слив и винограда* может **вызвать понос** у крохи.

♥ *Кофе и крепкий чай* могут вызвать у ребенка **колики, излишнюю возбудимость, плач и затрудненное дыхание**. Остерегайтесь также кофеина в напитках и лекарствах, в шоколаде.

♥ Откажитесь от *экзотических фруктов и орехов*, которые могут **вызвать аллергию**.

♥ **Исключите** из своего рациона все *жирные, копченые, консервированные, жареные* продукты и полуфабрикаты.

♥ **Избегайте** *рафинированной, приправленной, химизированной, замороженной, подкрашенной пищи*.

♥ **Опасайтесь** *продуктов с большим содержанием пищевых добавок (консервантов, красителей и ароматизаторов), в пластиковых упаковках и бутылках*.

Запрещается употреблять *алкоголь*, так как он оказывает токсическое действие на ребенка. Около 10 % принятого матерью алкоголя в неизменном виде поступает в молоко и может привести младенца в состояние заторможенности, вызвать у него двигательные нарушения, изменить ритм «сон – бодрствование». Регулярное употребление спиртных напитков кормящей матерью приводит к задержке умственного и физического развития ребенка. Если вы позволили себе больше 100 мл сухого вина, сцеделите молоко и воздержитесь от грудного вскармливания в течение нескольких часов (из расчета 2 часа на каждые 10 г абсолютного спирта).

Трудности, связанные с кормлением грудью

Особая форма сосков груди матери

Особая форма сосков груди матери может быть одной из причин, приводящей к раннему прекращению кормления грудью. Грудь с *плоскими* или *втянутыми сосками* ребенку сложнее захватить и удерживать во рту во время сосания. Поэтому маме придется проявить терпение. Надо настойчиво вкладывать грудь в рот малышу и следить, чтобы он захватывал весь околососковый кружок. Во время кормления поддерживайте грудь, облегчая малышу сосание.



Любой ребенок отлично обучается сосать даже самую неудобную, с нашей точки зрения, грудь. Сосок в процессе сосания адаптируется, вытягивается и принимает более удобную форму за 3–4 недели. Существенную помощь вам смогут оказать устройства для вытягивания соска. Их еще называют *формирователи соска*. Они надеваются после кормления, когда сосок стараниями малыша вытянут, и носят до следующего прикладывания. Если же сосок не удастся вытянуть, то в таких случаях кормление осуществляется через специальные накладки для сосков. Они имеют анатомическую форму, что облегчает ребенку процесс сосания.



Если у вас втянутые или плоские соски, важно, чтобы до кормления грудью малыш не получил соску или пустышку. Иначе он сразу поймет, что их сосать проще, и может отказаться от груди.

Трещины сосков

Основной причиной появления трещин на сосках является **неправильное прикладывание** ребенка к груди, когда младенец захватывает только сосок, а не всю ареолу. Такой захват может быть очень болезненным для матери – и это главный сигнал опасности.

Кормление ребенка не должно причинять боль!

Самое надежное средство профилактики и лечения трещин – аккуратное соблюдение всех правил гигиены. В комплексе с гигиеническими процедурами можно посоветовать

использовать одноразовые *прокладки для груди*. Они очень удобны, имеют анатомическую форму, хорошо впитывают молоко и предотвращают раздражение сосков.

Для того чтобы *избежать воспаления или трещин сосков*, следует:

- не допускать нагрубания молочных желез;
- до приложения ребенка к груди стимулировать рукой прилив молока;
- прикладывать ребенка в первую очередь к менее болезненному соску: утолив первый голод, малыш меньше травмирует более болезненный;
- во время кормления держать малыша так, чтобы он мог захватить ртом сосок вместе с околососковым кружком;
- менять положение ребенка, чтобы при сосании нагрузка на сосок распределялась равномерно;
- после окончания кормления не сразу надевать бюстгальтер, так как во влажной и теплой среде на трещинах создаются все условия для развития микробов.

Если же соски стали болеть и появились трещины, то нужно немедленно сделать все, чтобы они поскорее затянулись, не инфицировались и не воспалились. Иначе ситуация может настолько ухудшиться, что придется прекратить грудное вскармливание.

Смажьте сосок остатками *грудного молока* и подождите, пока оно высохнет. В молоке содержатся заживляющие и бактерицидные компоненты.

Можете также смазывать соски *мазью календулы* или *облепиховым маслом*. Такая обработка спасет их от появления новых трещин.

Смесь *розового* (1 капля), *апельсинового* (2 капли) и *облепихового* (1 ч. л.) *масел* – прекрасное средство при трещинах и язвочках на сосках. Следите только за тем, чтобы эфирное масло не попало в рот вашему малышу.

Недостаток грудного молока (гипогалактия)

Гипогалактия (низкая секреция грудного молока) бывает первичной и вторичной.

Первичная – это когда молока мало с самых первых дней после рождения ребенка. Ее причинами, как правило, являются серьезные, главным образом эндокринные, заболевания у женщины (с признаками инфантилизма) и кесарево сечение.

Вторичная гипогалактия отмечается в более поздние сроки лактационного периода. Ее пики приходятся на 2, 3 и 5-й месяцы после рождения малыша.

Увеличение выработки молока

♥ Если грудного молока вырабатывается недостаточно, то прежде всего нужно прикладывать ребенка к груди как можно чаще, поскольку процесс сосания стимулирует приток молока.

♥ Помните о необходимости быть спокойной, побольше отдыхать и чаще расслабляться, думать о хорошем и избегать негативных мыслей и поступков.

♥ Потребляйте продукты, повышающие лактацию: *зеленый чай с молоком, гречневую кашу, грецкие орехи, курагу*.

На протяжении нескольких недель съедайте ежедневно 2–3 раза в день *морковь, сваренную в молоке*.

Необходимо есть *кисломолочные продукты* и в умеренном количестве *все овощи и фрукты*, в том числе и цитрусовые, которые не вызывают аллергии.

Рецепты травяных молокогонных чаев, отваров и настоев.

Взять в равных долях *семена аниса, укропа огородного, фенхеля*. Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытом сосуде 1 час, процедить и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день через 1 час после еды.

Засыпать в термос (0,5 л) 1 ст. л. *плодов аниса*, залить 2 стаканами кипятка. Дать настояться и выпить в течение дня в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.

Смешать в равных частях *плоды аниса, фенхеля и траву душицы*. Залить 1 ч. л. смеси 200 мл крутого кипятка, настоять в течение 30 минут и процедить. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

Смешать по 10 г *семян укропа и травы душицы*, залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 2 часов и пить 2 раза в день.

Залить 2 ч. л. *плодов тмина* 2 стаканами воды, кипятить 3–5 минут. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Взять 5 г измельченной *травы донника желтого*, залить 1 стаканом холодной воды. Настоять в течение 3 часов и принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Залить 1 стаканом кипятка 5 г *цветков ромашки*, настоять в течение 20 минут и выпить натошак, подсластив медом. Принимать 2 стакана днем и 1 стакан – на ночь в течение недели.

Взять 1 ст. л. раздавленных или растертых *семян фенхеля* и 250 мл воды. Вскипятить, настоять в течение 5 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Смешать в равных частях *плоды тмина и фенхеля, валериану* (корневище с корнями), *цветки ромашки аптечной и листья мяты перечной*. Взять 2 ст. л. измельченного сбора, залить 0,5 л кипятка и настоять в течение 2–3 часов. Процедить и пить по 1 стакану с 1 ч. л. меда 2 раза в день.

Смешать в равных пропорциях *листья майорана, плоды аниса и семена укропа огородного*. Взять 1 ст. л. смеси, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и пить в течение дня.

♥ Увеличивают лактацию аромасла *аниса, вербены, укропа сладкого, фенхеля, тмина, жасмина, шалфея мускатного, челно-бородника лимонного и ромашки*.

Хорошо помогают втирания в грудь и компрессы массажных масел следующего состава:

- 10 капель *фенхеля* и 5 капель *укропного эфирных масел* в 50 мл растительного масла (оливкового или персикового);
- 3 капли масла *укропа сладкого*, 2 капли *челнобородника лимонного* и 1 капля *шалфея мускатного* в 20 мл несущего растительного масла.

♥ Множество препаратов, помогающих при возникновении проблем с грудным вскармливанием, предлагает также гомеопатия. Например, по мнению специалистов, *Calcarea carbonica, Pulsatilla* и *Urtica* стимулируют приток молока. Не пренебрегайте помощью опытного гомеопата, если имеете возможность обратиться к нему за консультацией.

Избыток грудного молока (гипергалактия)

Гипергалактия – повышенное выделение молока молочными железами кормящей женщины (суточное количество молока может достигать 4–5 литров). Эта проблема требует внимания и участия специалистов (гинеколога, эндокринолога).

Если молоко прибывает слишком активно и в явном избытке, так, что молочные железы становятся напряженными и болезненными, а малыш с трудом захватывает сосок и околососковый кружок при сосании, то:

- перед кормлением следует сцедить немного молока руками или с помощью молокоотсоса;
- в этих случаях целесообразно прикладывать ребенка к груди и ночью, чтобы не скапливалось слишком много молока.

Иногда грудные железы бывают столь полны, что сцедить их практически невозможно.

В подобном случае можно делать горячий компресс на каждую грудь перед кормлением и между кормлениями холодный компресс на обе груди.

Чтобы предотвратить закупорку протоков молочной железы (лактостаз) и последующее развитие ее воспаления (мастит), рекомендуется:

- регулярно выполнять круговые взмахи руками, стимулируя свободную циркуляцию молока;
- не носить слишком тугий бюстгальтер;
- при каждом кормлении менять позу.

*Если по той или иной причине желательно уменьшить приток молока, рекомендуют маме пить **чай из ольхи** или **перечной мяты**. Также уменьшает лактацию **согревающий компресс** из **камфарного масла**.*

Ребенок кусает грудь во время кормления

В то время, когда у малышей режутся зубки, некоторые из них начинают кусать грудь.

Для мам, даже настроенных на длительное грудное вскармливание, это может оказаться поводом для отлучения от груди. Постарайтесь сохранить кормление. Однако проблему нужно срочно решать.

Что же делать? Прежде всего проверьте, *не режутся ли у ребенка зубки*. Если малыш беспокоен, капризничает, грызет игрушки, пускает слюни, у него набухли и покраснели десны, значит, скоро он обзаведется зубиком. Тут понадобятся прорезыватели и гели с обезболивающим эффектом.

Иногда непроизвольно кусается малыш, у которого *забит носик*, так что следите за носовым дыханием ребенка.

Правильно приложенный к груди малыш укусить не может. Когда он захватывает сосок и ареолу, ротик у него широко открыт, нижняя губа вывернута вперед и на нижних зубах лежит язык. Кроме того, во время активного сосания у ребенка нет никакого желания кусаться, так как он занят едой. А вот в конце кормления он вполне может это сделать. Если малыш отклоняется назад, «съезжает» с ареолы на сосок, его челюсти напрягаются – это сигнал о желании укусить. Поэтому вам следует постоянно контролировать ситуацию. При попытке «съехать» с ареолы аккуратно вдвигайте грудь глубже (следите за тем, чтобы малышу было удобно дышать). Если заметите, что ребенок смыкает челюсти, не стоит резко убирать грудь, иначе вы рискуете повредить сосок. Лучше аккуратно введите между челюстями малыша указательный палец, а уже потом отнимите грудь. Тогда будет практически невозможно поранить ее зубами.

И еще один момент. *Объясняйте ребенку, что вам не нравится, когда он кусается.* Как только он это сделает, аккуратно отнимите грудь и строго скажите: «Кусаться нельзя». Затем снова дайте грудь со словами: «Аккуратненько! Вот молодец!» Если кроха снова вас укусит, надо отнять грудь, сделать замечание и положить его на кровать на 1–2 минуты, затем снова дать грудь.

Обычно этих мер вполне достаточно. Если же малыш снова кусается, отнимите грудь и выйдите из комнаты на 1–2 минуты, затем вернитесь и успокойте его, продолжив кормление.

На укус всегда надо реагировать, а не терпеть боль, иначе ребенок не узнает, что вам больно, и не прекратит кусаться. Только не заигрывайте с ним, потому что у малыша возникнет желание укусить только лишь для того, чтобы посмотреть, как смешно мама подпрыгивает и визжит.

Дети старше 7–8 месяцев могут кусаться *от скуки*, если мама не обращает на них внимания, или даже таким образом пытаются начать игру. Тогда укусы сопровождается хитрый взгляд. Поэтому во время кормления сосредоточьтесь на малыше и процессе.

Если же в течение дня ребенок кусает вас не только за грудь, но и за щеку или руку, то это значит, что ему *не хватает подвижных игр и острых ощущений*. Поэтому ваша задача – организовать их.

Есть и еще одна причина того, что ребенок кусает мамину грудь во время кормления, – *переживание мамой злости* непосредственно во время кормления. Дело в том, что малыш, словно чувствительный радар, улавливает настроение своей мамы и, видимо, входит в подобное настроение. Происходит непроизвольное сдавливание челюстей, вроде как сжимание кулаков. Поэтому маме необходимо сохранять позитивный настрой во время кормления и думать только о приятном и хорошем.

Если малыш вас так сильно укусил, что появилась ссадина или даже ранка, вам необходима помощь.

Измените способ прикладывания таким образом, чтобы нижние зубы находились под другим углом к молочной железе и не травмировали ссадину. Например, если вы кормили в положении «голова ребенка на руке», то попробуйте положение «из подмышек» или лежа параллельно с ребенком.

Перед кормлением лучше чуть-чуть сцедиться, чтобы уменьшить напряжение молочной железы и, как следствие, давление на нее челюстей ребенка.

Не очень удачная идея – использовать силиконовые накладки на грудь, так как малыш может перепутать их с силиконовой соской и укусить так, что к одной ссадине добавится еще несколько.

Для того чтобы ускорить заживление, можно использовать мази д-пантенол, бепантен.

Искусственное вскармливание

Особенности современных смесей

Женщин приучили думать, что искусственные молочные смеси почти так же хороши, как грудное молоко. На самом деле это не так, хотя современные молочные средства, конечно, лучше, чем те, которыми пользовались в прошлом.

Большинство смесей приготовлены на основе коровьего молока с применением специальных технологических приемов. При этом учитываются все основные компоненты – белки, жиры, углеводы и витамины.

Смеси нового поколения содержат ряд ценных аминокислот – *валин, триптофан, гистидин, таурин*.

Важно, чтобы искусственная пища напоминала грудное молоко и по жировому компоненту. Для этого молочный жир заменяют смесью растительных масел (кукурузное, рапсовое, соевое, пальмовое, кокосовое или подсолнечное).

Для адаптации углеводного компонента в заменители добавляют лактозу (молочный сахар), которая способствует развитию благоприятной кишечной флоры.

Современные искусственные смеси обогащают всеми необходимыми витаминами, минеральными веществами и микроэлементами, включая железо, цинк, йод и другие, в соотношении, которое способствовало бы их лучшему усвоению.

Виды смесей

Смеси для здоровых малышей

Смеси для здоровых малышей вырабатывают из высококачественного коровьего молока и обогащают витаминами, незаменимыми аминокислотами, пре- и пробиотиками и другими полезными веществами. Все это делается для того, чтобы приблизить искусственную смесь по составу и питательным качествам к грудному молоку.

Выпускают два варианта смесей: менее адаптированные и высокоадаптированные.

Менее адаптированными смесями являются так называемые казеиновые формулы. Они изготавливаются на основе сухого обезжиренного коровьего молока, белковой основой в котором является *казеин*. В этих смесях нет ряда биологически активных компонентов и полиненасыщенных жирных кислот. Помимо этого, коровье молоко, хотя и переработанное, может вызвать аллергию.

Высокоадаптированные смеси созданы на основе *сывороточных белков*. Благодаря этому уменьшается риск развития у малыша пищевой аллергии. Кроме того, они обогащены многими полезными веществами.

♥ Для вскармливания младенцев в течение первых шести месяцев жизни нужно выбирать высокоадаптированные смеси.

♥ Для детей старше полугода следует выбирать смеси, в названии которых присутствует цифра @, означающая «второе полугодие жизни». Они адаптированы лишь частично, но их пищевая и энергетическая ценность выше.

Пресные и кисломолочные смеси

В первые 2–3 недели жизни малышу подходят только *пресные смеси*, так как кисломолочные в этом возрасте могут вызвать или усилить срыгивания. Потом вы можете сочетать пресные и кисломолочные. Причем важно придерживаться их равного соотношения в рационе. *Кисломолочные смеси* содержат чистые культуры ацидофильных палочек, бифидо- и кисломолочных бактерий, которые улучшают переваривание пищи, нормализуют кишечную флору.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.