

ДОРОГИЕ МАМОЧКИ!

Идеальной пищей для вашего младенца является материнское молоко. Его не заменят никакие самые современные искусственные молочные смеси. Но не такое это простое дело — кормить ребенка грудью.

В этой книге в доступной форме изложена вся необходимая информация о том, как подготовиться к кормлению, приведены основные правила грудного вскармливания. Вы узнаете, как правильно прикладывать новорожденного к груди, какие трудности при этом могут возникнуть и как их решить. Познакомитесь с особенностями кормления недоношенных детей, близнецов, а также кормления после кесарева сечения.

Здесь вы найдете рекомендации по организации питания и быта кормящей мамы, узнаете о том, какие изменения происходят в ее организме в период лактации и как при этом сохранить близкие отношения с мужем, а также как привести грудь в норму после прекращения лактации. Специальный раздел посвящен отлучению ребенка от груди.

Постарайтесь серьезно отнестись ко всем рекомендациям и советам, приведенным в данной книге.

Постоянно находíтесь в контакте с такими врачами, как педиатр, гинеколог.

Желаем, чтобы кормление грудью принесло вам много радости!



ЧУДЕСНОЕ МАМОЧКИНО МОЛОКО

Значимость грудного вскармливания

Грудное вскармливание глубоко заложено в человеческом сознании как естественно-фундаментальный феномен жизни, как практически равное самому рождению чудо. Оно также отражено в истории и искусстве и запечатлено в них наряду с вечными темами *Любви, Жизни, Рождения* и *Смерти*. Подлинным гимном материнству является воссоздание на полотнах величайших художников мира образа мадонны с младенцем и нередко с обнаженной грудью. Нам известно множество исторических фактов и легенд, связанных с грудным вскармливанием: от чудовищного принуждения некоторыми русскими помещиками своих крепостных крестьянок к вскармливанию грудью борзых щенков и до благоговения перед легендарной волчицей, вскормившей Ромула и Рэма — основателей Рима. У некоторых народов в качестве казни практиковалось прилюдное вырывание у женщины грудей раскаленными щипцами — с целью социально умерщвить ее, лишить возможности вскармливать детей, т. е. быть настоящей женщиной, в полном смысле матерью.

Если бы вскармливание грудным молоком не было столь значимым в жизни человека, институту кормилиц (молочных мам) не уделялось бы в истории человечества столько места. Не случайно кормилица почиталась наряду с родительницей и была тесно эмоционально и духовно связана со вскормленным ею ребенком практически всю последующую их жизнь. Именно с ней молочное дитя общалось особенно доверительно. В качестве классического примера достаточно вспомнить описанные



английским драматургом У. Шекспиром в «Ромео и Джульетте» отношения Джульетты со своей кормилицей.

На всю жизнь сохраняли между собой особые отношения близости, теплоты и взаимной привязанности молочные братья и сестры, вскормленные грудью одной женщины, а рожденные разными. Со времен, когда еще не были возможны никакие соответствующие строгие научные обоснования тому и даже просто выдвинуты предположительные гипотезы, люди интуитивно ввели табу на браки между молочными братьями и сестрами. Действительно, вскармливание грудным молоком настолько полно и тонко участвует в становлении различных функциональных систем организма человека, что, возможно, некоторые из этих тонких механизмов частично запечатлеваются в его генетическом коде и способны передаваться по наследству, т. е. общее грудное вскармливание реально делает людей в определенной степени родственниками.

«Что с молоком вошло, выйдет с душой» — гласит народная армянская пословица.

Таким образом, грудное вскармливание весьма трудно переоценить и в чисто физиологическом, и в более тонком эмоционально-духовном плане как для отдельного человека, так и для человеческого общества в целом.

Грудное молоко — идеальная пища для младенца

.....

Слово «воспитать» пришло в русский язык из старославянского и является производным от *питати* — *«воспитывать, кормить»*.

Это значит, что воспитание начинается... с питания!

Чтобы ваш ребенок рос физически и психически здоровым, вы должны обеспечить его прежде всего правильным питанием. Речь идет о грудном молоке — идеальной пище для младенца. Старинная рукопись «Мера здравствующим и целительство болящим» — первая медицинская энциклопедия на русском языке, автором которой был придворный врач царя Василия III, отца Ивана Грозного, Николай Бюлев, указывала: *«Паче всех млек здравственно есть молоко грудей женских матерно младенцем, аще коя жена будет собою телом здрава, леты средостно, а ела бы и пила по достоянию доброе питание»*.

На протяжении многих веков материнское молоко было единственной пищей для совсем маленьких детей. Во многом



благодаря этому человечество не только выжило, но и улучшило свой генофонд.

К примеру, сто лет назад в России 92 % женщин кормили детей грудью. Во второй половине XX века во всех развитых странах на смену грудному молоку пришли молочные смеси, разнообразие которых в то время достигло своего апогея, а их производители соревновались между собой в качестве продукта. В результате число кормящих женщин в этих странах, а также в России стало заметно сокращаться.

К счастью, уже в конце 70-х годов прошлого столетия Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), педиатры и диетологи забили тревогу и стали призывать родителей не лишать новорожденных материнского молока. Врачи вплотную занялись пропагандой грудного вскармливания, разработкой технологии насыщения продуктов витаминами и минералами. Более того, искусственное вскармливание было названо «экологической катастрофой для человечества».

Однако и в наши дни в витринах газетных киосков наряду с женскими гламурными журналами красуются журналы, адресованные мамам, рекламирующие огромное количество продуктов для искусственного вскармливания детей. У женщин, особенно молодых и неискушенных, создается впечатление, что красивой и легкой жизни для себя и своего малыша можно добиться и без кормления грудью.

К счастью, с каждым годом кормящих грудью женщин становится все больше. Так, например, сейчас в Америке 73 % мам выкармливают детей своим молоком: 65 % — до одного месяца, 54 % — до трех и 20 % — до года. Однако в России лишь 45 % женщин кормят детей грудью до трех месяцев, 32 % — до шести, а к году всего 14 % женщин сохраняют грудное вскармливание.

Преимущества грудного вскармливания

Грудное молоко — самый естественный биологический продукт и лучшая пища для ребенка первого года жизни. Его состав до сих пор полностью не расшифрован, и открытия в этой области продолжаются.

Малыш получает натуральное и легкое в усвоении питание, к тому же стерильное и подогретое до оптимальной температуры. Грудное молоко наилучшим образом удовлетворяет потребнос-



ти организма младенца в *белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах*. Причем все основные питательные составляющие находятся в таком молоке 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 дис-



СОДЕРЖАНИЕ

ЧУДЕСНОЕ МАМОЧКИНО МОЛОКО	4
Значимость грудного вскармливания	4
Грудное молоко — идеальная пища для младенца	5
Преимущества грудного вскармливания	6
Вода	8
Белки	9
Аминокислоты	9
Углеводы	9
Жиры	10
Иммунные факторы	10
Витамины, минералы и микроэлементы.....	11
Кормление грудью и развитие психики ребенка	13
Польза грудного вскармливания для женщины	15
Грудное молоко как профилактическое и лечебное средство	16
ПОДГОТОВКА К КОРМЛЕНИЮ	19
Экологический аспект грудного вскармливания	19
Вниманию курящей женщины	21
Подготовка груди к кормлению во время беременности.....	23
Нижнее белье кормящей женщины.....	24
Влияние имплантатов на грудное вскармливание.....	25
Строение молочных желез.....	25
Значение размера женской груди	26
Причины, по которым женщина не может кормить ребенка грудью.....	27
Позитивный настрой.....	28

Консультант по грудному вскармливанию	29
Появление первого грудного молока — молозива	31
Превращения молока	32
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ	34
Как часто надо кормить новорожденного	34
Кормление по требованию	34
Кормление по расписанию	37
Ночные кормления	38
Комфорт мамы и ребенка во время кормления	41
Удобные положения	44
Положения сидя	44
Положения лежа	45
Положения стоя	47
Другие положения	47
Правильное прикладывание	47
Поведение ребенка во время кормления	49
Длительность прикладывания ребенка к груди	50
Потребность ребенка в питьевой воде	51
После кормления	52
Сцеживание молока	53
Ручное сцеживание	54
Сцеживание с помощью молокоотсоса	55
Хранение сцеженного молока	56
Подготовка сцеженного молока к кормлению ребенка	57
Достаточно ли ребенку маминого молока	58
«Золотые» правила кормления	60
Кормление недоношенных детей	61
Кормление близнецов	62
Кормление грудью после кесарева сечения	66
Прием лекарств в период грудного вскармливания	67
Недостаток кальция у ребенка	68
Введение прикорма грудному ребенку	69
Кормление грудью в общественном месте	70
ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ	72
Продукты, которые следует включить в рацион	72
Продукты, не рекомендованные к употреблению	74
Питание матери при коликах у ребенка	75

Питание матери при наличии у ребенка аллергии	76
Витаминные блюда	77
ТРУДНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С КОРМЛЕНИЕМ	84
Ребенок кусает грудь во время кормления	84
Особая форма сосков груди матери	86
Трещины сосков	87
Профилактика появления трещин на сосках	89
Недостаток грудного молока (гипогалактия)	91
Причины гипогалактии	91
Увеличение выработки молока	92
Продукты, повышающие лактацию	92
Упражнения для усиления лактации	95
Помощь ароматерапии	95
Гомеопатия	96
Необходимость докармливания ребенка. Помощь аксессуаров для грудного вскармливания	96
Отказ ребенка от груди	97
Пропало молоко	99
Избыток грудного молока (гипергалактия)	99
Ребенок захлебывается молоком	100
Болезни матери	100
Нагрубание молочных желез	100
Лактостаз	101
Мастит	104
ОРВИ	107
Молочница	107
КОРМЯЩАЯ ЗДОРОВАЯ И КРАСИВАЯ МАМА	111
«Baby blues» не для вас!	111
Преращение в красивую маму	114
Уход за волосами	116
Уход за кожей	118
Процедуры, от которых лучше временно отказаться	119
Организм женщины в период лактации	119
Усталость	121
Зубы	121
Лишний вес	122
Организация быта кормящей матери	124
Деловая мама	127

Кормление ребенка грудью на работе	128
Кормление ребенка маминым молоком из бутылочки	128
Юридическая справка	129
Сохранение близких отношений с мужем	
в период грудного вскармливания	130
Рекомендуемые способы контрацепции	134
Беременная и кормящая женщина	135
Аборт	138
ОТЛУЧЕНИЕ РЕБЕНКА ОТ ГРУДИ	140
Временное отлучение от груди	140
Вынужденное прекращение кормления	
ребенка грудью	141
Необходимость отлучения ребенка от груди	141
Прекращение грудного вскармливания	145
Способы отлучения ребенка от груди	146
Резкое отлучение	146
Самоотлучение	147
Мягкое отлучение	148
Отлучение ребенка от груди с помощью заговоров	151
Способы прекращения лактации	152
Небезопасные методы прекращения лактации	153
Приведение груди женщины в норму	
после прекращения периода кормления	154