

Ирина Рюхова

Ваш грудничок старше года

Ресурс
2014



Ирина Михайловна Рюхова

Ваш грудничок старше года

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35485665
ISBN 978-5-905392-18-4

Аннотация

Кормление грудью малышей после года – тема для России во многом новая и сложная. Культурные традиции второй половины XX века сложили стереотип, по которому докормить ребенка грудью до года – это некая планка: мать сделала для ребенка все, что могла. И после того, как эта вершина покорена, сама женщина и педиатр ее ребенка могут поставить мысленную галочку и закрыть тему грудного вскармливания... Установка, по которой после года кормление грудью из необходимости превращалось в излишество, поддерживалась десятилетиями. Только в начале XXI века мы начали пусть трудно, но выходить из этой советской традиции. И до сих пор кормящие мамы, когда малыш достигает возраста около года, испытывают давление прежнего стереотипа и нередко входят в конфликт: с одной стороны, в открытых источниках есть множество данных о пользе продолжительного кормления грудью. С другой – есть внешнее, а зачастую и семейное окружение, которое уверяет в отсутствии пользы или даже во вреде продолжения кормления. На отношение окружающих наслаивается отсутствие

положительного опыта или примера: если о кормлении детей первых месяцев жизни говорят много, и кормить грудью начинает большинство женщин, то для долгокормящих мам опыт часто становится «сыном ошибок трудных», пока еще мало кому везет иметь поддержку подруг, успешно кормящих дольше года-двух... Если вы заинтересовались этой книгой, значит, тема кормления после года вам близка. Из нее вы узнаете, как складывалась история долгокормления в России и других странах, чем именно продолжительное кормление хорошо для мамы, ребенка и всей семьи. Какие вас могут ожидать сложности и что делать, чтобы с ними справиться. Живые примеры, данные исследований, опыт других матерей – все это придет вам на помощь, если вы не хотите заканчивать минуты вашей особенной любви и близости с малышом только потому, что ему исполнился год (или полтора, или два, или три...) Я надеюсь, что вы найдете эту книгу полезной, интересной и укрепите в своем намерении.

Содержание

Предисловие автора	5
Глава 1. История вопроса	7
Во всем мире	7
У нас в России	12
Глава 2. А что происходит сегодня?	19
В мире и России	19
Что влияет на решение кормить дальше?	23
Глава 3. Чем полезно кормление после года	29
Польза для здоровья ребенка	31
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Ирина Рюхова

Ваш грудничок старше года

Предисловие автора

Кормление грудью малышей после года – тема для России во многом новая и сложная. Культурные традиции второй половины XX века сложили стереотип, по которому докормить ребенка грудью до года – это некая планка: мать сделала для ребенка все, что могла. И после того, как эта вершина покорена, сама женщина и педиатр ее ребенка могут поставить мысленную галочку и закрыть тему грудного вскармливания... Установка, по которой после года кормление грудью из необходимости превращалось в излишество, поддерживалась десятилетиями.

Только в начале XXI века мы начали пусть трудно, но выходить из этой советской традиции. И до сих пор кормящие мамы, когда малыш достигает возраста около года, испытывают давление прежнего стереотипа и нередко входят в конфликт: с одной стороны, в открытых источниках есть множество данных о пользе продолжительного кормления грудью. С другой – есть внешнее, а зачастую и семейное окружение, которое уверяет в отсутствии пользы или даже во вреде продолжения кормления. На отношение окружающих на-

слаивается отсутствие положительного опыта или примера: если о кормлении детей первых месяцев жизни говорят много, и кормить грудью начинает большинство женщин, то для долгокормящих мам опыт часто становится «сыном ошибок трудных», пока еще мало кому везет иметь поддержку подруг, успешно кормящих дольше года-двух...

Если вы заинтересовались этой книгой, значит, тема кормления после года вам близка. Из нее вы узнаете, как складывалась история долгокормления в России и других странах, чем именно продолжительное кормление хорошо для мамы, ребенка и всей семьи. Какие вас могут ожидать сложности и что делать, чтобы с ними справиться. Живые примеры, данные исследований, опыт других матерей – все это придет вам на помощь, если вы не хотите заканчивать минуты вашей особенной любви и близости с малышом только потому, что ему исполнился год (или полтора, или два, или три...) Я надеюсь, что вы найдете эту книгу полезной, интересной и укрепите в своем намерении.

Глава 1. История вопроса

Во всем мире

Матери, которые продолжают кормить грудью своих малышей старше года, нередко слышат от старших родственников: «Вот придумывают какие-то новомодные веяния!.. В наши времена все было не так...» В их времена действительно было не так. Но еще одно-два поколения вглубь – и мы увидим все ту же традицию долгокормления. А небольших и отдаленных сел послевоенная тенденция отлучения в год и вовсе не коснулась... Но пойдем по порядку, с самых давних известных нам моментов.

Очень интересное открытие сделала в 2012 году международная исследовательская группа, внимательно изучившая редкостную находку – коренной зуб неандертальского малыша, и опубликовавшая эти данные в майском журнале Science. Группа исследователей-дантистов предположила, что особенности питания, в том числе кормления грудью, можно достаточно точно определить в зависимости от уровня накопления бария в ткани зубов, определяемых лазерным сканированием. Проверка на зубах современных младенцев и молодых макак эту гипотезу подтвердила, после чего ученые взялись за сканирование зуба младенца ста тысяч

четелней давности, найденного в пещере в Бельгии. Выяснилось, что примерно семь месяцев древний малыш находился на исключительно грудном вскармливании, затем ему был введен какой-то прикорм, но кормление грудью продолжалось. Закончилось оно в возрасте около 1,2 года – это было резкое отлучение, а умер этот ребенок в возрасте около восьми лет. Конечно, сейчас невозможно сказать, по какой причине было прекращено кормление – была ли это культурная традиция, или дело было в смерти или беременности матери ребенка; к более точным выводам можно будет прийти после сканирования других зубов неандертальцев, если они окажутся доступны для изучения в достаточной сохранности. Но то, что кормить в первые полгода только грудью и продолжать кормление после года – никак не «новая придумка», это исследование уже показало!

Также могут быть удивлены те, кто представляет долгокормление как новую традицию, заглянув в религиозные источники. Священные книги всех основных религий мира содержат в себе упоминания и даже прямые предписания долгокормления!

Так, Талмуд говорит: «Кормите грудью по крайней мере два года; четыре года, если мать и ребенок хотят; пять лет, если ребенок болезненный». Одна из еврейских загадок спрашивает: «Что это значит: девять уходят, восемь приходят, двое наливают, один пьет, двадцать четыре прислуживают». И дается ответ: «Девять уходят – это девять месяцев бере-

менности; восемь приходят – это восемь дней от рождения до обрезания; двое наливают – это материнские соски; один пьет – младенец; двадцать четыре прислуживают – число месяцев для кормления грудью».

В Библии срок кормления не предписывается прямо, однако в финале ветхозаветной истории, о которой повествуют неканонические книги Маккавеев, мать говорит сыну: «Сын! Сжался надо мною, которая три года питала тебя молоком...» (2 Макк. 7.27-29). В ветхозаветной книге «Плач Иеремии» есть такое сравнение: «Даже чудовища подают сосцы и кормят своих детенышей, а дочь народа моего стала жестока подобно страусам в пустыне».

Мусульманство предписывает женщине кормить своего ребенка грудью минимум до двух лет. В Коране много пишется о важности кормления ребенка молоком матери. Так, уже Сура 2 говорит: «А родительницы кормят своих детей полных два года»; этот срок называется неоднократно.

По мнению антропологов, средний срок кормления грудью в неиндустриальных сообществах – около тридцати месяцев, причем в традициях большинства культур мальчиков кормили грудью дольше, как более «полезных» для семьи и рода. Некоторые антропологи, такие как Кэтрин Деттвайлер, полагают, что естественные рамки отлучения от груди находятся в промежутке от 2,5 до семи лет. Кэтрин Деттвайлер аргументирует эту точку зрения сравнением с другими приматами (ведь люди как биологический род относятся имен-

но к приматам). При этом учитываются соотношение срока беременности и срока кормления (так, шимпанзе и гориллы кормят свое потомство грудью примерно в шесть раз дольше, чем вынашивают), появление постоянных зубов, срок наступления половой зрелости (<http://www.kathydettwyler.org/detwean.html>). Хотя можно принять и другую, тоже вполне логически обоснованную идею в той же биологической модели, когда самка приматов для выживания своего вида должна родить и выкормить не менее трех-четырех детенышей (двое, то есть простое воспроизведение себя и мужа, явно недостаточно, должен быть некоторый запас на неожиданную смертность). При предполагаемой короткой продолжительности жизни в 30-40 лет и возможности давать полноценное потомство с пятнадцати лет нормальный естественный срок кормления получится как раз три-четыре года, во всяком случае не более пяти. Хотя и то, и другое – просто разные гипотезы, но во всяком случае среди антропологов, вовлеченных в тему грудного вскармливания, менее 2,5 лет на период грудного вскармливания не отводит, кажется, никто.

Обзор исследований традиционных обществ до 1940-х годов показал, что в те времена средняя продолжительность грудного вскармливания в мире составляла 2,8 года! Когда ученые исследовали практики ухода за детьми в неиндустриальных сообществах, то из 35 сообществ, по которым были данные, только в двух было обнаружено прекращение корм-

ления грудью еще на первом году жизни. В семи других отлучение от груди было принято между годом и двумя, и намного чаще это происходило куда позже: в возрасте от двух до трех лет – в 14 сообществах, и в 12 оставшихся – только после трех лет (Nelson E.A.S. et al, 2000).

Все это говорит нам о том, что кормить ребенка не просто дольше года, а дольше двух лет – было распространенной традицией у самых разных народов. И когда нам сегодня пытаются объяснить, что после года кормление грудью становится по какой-то причине вредным – отрицается опыт тысячелетних традиций всего человечества.

У нас в России

Как же складывалась история длительного кормления грудью в России? До революции в купеческой и крестьянской среде было принято кормить детей достаточно долго – в обществе было хорошее понимание, что кормление грудью делает ребенка более здоровым и повышает его шансы на выживание. Обычно длительность кормления грудью определялась по принципу «трех длинных постов» – то есть мать кормила два Больших поста и один Успенский, либо два Успенских и один Большой, получалось в среднем от полутора до двух лет. В летнее время, когда детская смертность становилась особенно высокой из-за кишечных инфекций, от груди не отнимали даже подросткового ребенка. Но вместе с тем в крестьянской среде из-за необходимости постоянной работы вне дома исключительное кормление грудью было затруднено, и последствием становилась высочайшая смертность, возмущавшая дореволюционных специалистов по детскому здоровью.

После революции, хотя в городах и шли самые разнообразные эксперименты в половых вопросах и в воспитании детей, но в деревнях все оставалось по-прежнему. И к концу 30-х – началу 40-х годов советская медицина давала рекомендации, немногим отличающиеся от нынешних: начинать прикорм в возрасте около шести месяцев, после чего

продолжать кормление грудью параллельно с прикормом. В 1938 году, по материалам детских консультаций Ленинграда, в год продолжали кормиться грудью 87,7 % детей, а в 14-15 месяцев – 75 % детей; доцент О.З. Мичник, собравшая в 40-х годах эти данные, называла кормление грудью «здоровой вековой традицией, общей у всех народов Советского Союза». «Памятка для участковых врачей» С. Лютемберга 1944 года издания указывала, что грудное вскармливание может продолжаться до 18-24 месяцев.

Все изменила Отечественная война и связанная с ней необходимость поднимать страну из разрухи. В 40-х годах и в последующее десятилетие женщины стали основной рабочей силой и надеждой для восстановления СССР. Медицинские советы в глобальных политических интересах были изменены таким образом, чтобы через несколько недель после рождения ребенка женщина могла отдать его в ясли и выходить на работу. Окончательно утвердилось кормление по режиму – именно так удобнее было кормить детей сначала в роддомах, а затем в яслях. Стала утверждаться идея, что ребенок ночью «должен спать», потому что работающая женщина будет слишком разбитой, вставая к ночным кормлениям – и женщине теперь объясняют, что правильно просто игнорировать кричащего ребенка. Ну и конечно, кормление после года стало считаться неправильным и даже опасным: с того момента, как ребенок принципиально может питаться той же едой, что и взрослые, без какой-либо специаль-

ной адаптации, ему уже отказывают в праве на мамину грудь. Женщина просто не должна отвлекаться на своего ребенка, тратя нужные государству силы: ведь для страны гораздо лучше, если о тридцати детях будут заботиться две женщины, нянечка и воспитатель, а матери этих детей не будут отрываться от производства для кормлений и ухода за детьми! И уже в конце 60-х годов, по исследованиям Л.И. Плетневой на данных поликлиник Волгограда, после года продолжали получать мамино молоко почти в десять раз меньше детей, чем перед войной – уже всего 8,8 %...

Тем не менее, традиции длительного кормления грудью утеряны все же не были, несмотря ни на что, потому что во многих семьях все еще жило крепкое представление о том, что для здоровья и счастья ребенка это важно. Люди предвоенных и военных поколений еще помнят длительное кормление! Вот, например, фрагмент из интервью известного хирурга Лео Бокерия: *«Годы моего раннего детства пришлось на Великую Отечественную войну... Время было трудное, и я до пяти лет прикладывался к маминной груди. Продолжалось это до тех пор, пока родная сестра мамы не сказала: „Слушай, отучай ты его от этого занятия. Стыдно уже, мужик-то растет“. И намазала ей грудь горчицей. Тетя потом рассказывала, что я прибежал с футбола, привычно потянулся к маминной кофте, попробовал и... стал плевать. Большие маму я не тревожил».*

Приведу также семейные истории некоторых кормящих мам:

«Бабушка мужа рассказывала, как раньше кормили до пяти лет детей каждого. Ее мужа мама так выкормила и остальных детей, а их у нее было четверо. И каждого так. И он потом это рассказывал ей, как уводил свою маму в другую комнату „пошептаться“. В военные годы это вообще было часто – еды не было, а тут хоть какое-то питание... Ксения».

«Дедушка мужа рассказывал, как его мама кормила. У него было очень много теплых и добрых воспоминаний. Он был уже взрослым, и звал маму за сарай, потому что при всех уже стыдно было, уже в школу пора было идти, он все „сиську сосал“. Я спросила, как же он смог бросить, если так сильно ему нравилось. Он ответил: „Мамы не стало“. Алена».

«А мне бабушка говорила, что раньше в деревне кормили до двух – двух с половиной лет. Только работали много, на тите детки не висели. Титя была в поле где-нибудь. На ночь, утром, вечером. А спали, пока на печь сами не могли залезть-слезть – с родителями. Большие спальных мест и не было. Дина»

«Историю эту мой дедушка рассказал. Учился он в высшей партийной школе в Новосибирске в 60-х годах. Там студент – работающий в комсомоле вместе с первым секретарем райкомапартии в агитпоездке

был. Приезжают они наградить одного успешного специалиста премией от комсомола, а ударник этот со своей молодой семьей на границе с Казахстаном на стоянке живет. Стоят они, речь толкают и тут первый секретарь замечает, как у жены на руках ребенок грудь сосет. Он ему и говорит: „Что же ты такой большой на мамку залез и титьку сосешь – неприлично?“ А мальчишка отрывается от груди и отвечает „пошел на...“ (слово всем известное) и дальше продолжает сосать. Первый секретарь обомлел, а папаша с гордой улыбкой – „Вострый мальчишка растет!“ Конечно, мы наших детей так отвечать не научим – действительно не нормативная лексика, но вот как она замечательно действует на тех, кто такие вопросы задает! Дарья»

«Дедушка мужа, семидесяти пяти лет, узнав, что мы еще кормимся (год и восемь месяцев) назвал „интересным экземпляром“ и сказал, что мы „с Бамбова“. Рассказывает: в каком-то давнем году работал на переписи населения, заходит в один из барачков, переселенцы, видимо, там были. У женщины на коленках сидит мальчишка, лет трех, и сосет титю. Он стал расспрашивать, мол, кто такие и откуда. Тут парнишка от своего дела отрывается и гордо заявляет ему „А мы с Бамбова! (Тамбова)“. Теперь это у нас пароль такой секретный! Надежда»

Почему же тогда сегодня так массово нам рассказывают, что кормление грудью после года ненужно, бесполезно, глу-

пая современная выдумка? Все дело в том, что «компетентные в своей области специалисты», так же, как большинство других матерей, следующих партийной линии медицины, заканчивали кормить рано. У кого молоко «само кончалось», а кому везло, до года кормили, а потом уж продолжать кормить – значило получать «унизительные» сравнения с «деревней» и упреки в классовой несознательности... Так и сформировалось в городской среде мнение, что порядочная советская женщина кормит грудью максимум до года. А когда в конце XX века началась «переоценка ценностей» с разворотом к грудному вскармливанию, перед теми, кто десятилетиями честно делал все для продвижения задач партийной медицины, встал огромный моральный вопрос: признавать ли, что они раньше поступали неправильно? Вопрос на самом деле очень тяжелый, потому что это означает признание хотя бы перед самим собой, что да, детям (в том числе и собственным!) причинялся вред преждевременным отлучением.

Кто-то оказался в состоянии это признать, и, кстати, из таких врачей получают горячие защитники длительного кормления грудью – в частности, среди консультантов по грудному вскармливанию есть такие врачи, они говорят, что именно хотели бы помочь другим мамам не совершать ошибок, которые делали раньше они сами. Но многие не могут допустить для себя саму мысль, что они действительно совершали и массово советовали другим действия, идущие де-

тям во вред. И начинают придумывать и транслировать дальше всякие интересные объяснения, почему все же правильно делать так, как делали в свое время они...

Глава 2. А что происходит сегодня?

В мире и России

Средние сроки окончания кормления грудью значительно отличаются в разных странах, кое-где до сих пор длительное кормление является культурной традицией. Так, в 2004 году было проведено исследование в Бангладеш, охватившее 5364 матери, где была зафиксирована средняя продолжительность грудного вскармливания 32 месяца. Народность инуитов и сегодня традиционно кормит грудью по пять-шесть лет.

Конечно, можно возразить, что это страны и народы из числа неразвитых. Однако длительность грудного вскармливания постепенно растет и в «цивилизованных» странах, как часть борьбы женщин за свои права заботиться о детях так, как они считают нужным, и за права детей на наилучший достижимый для них уровень здоровья. Многие смогут вспомнить скандально известную обложку журнала Times, на которой мгновенно получившая всемирную известность Джейми Линн Груммет кормила грудью своего трехлетнего сына под девизом «А ты достаточно мама?» И действительно, женщин, которые считают длительное кормление важной частью своего материнства становится все больше. И хотя реакция

общества пока еще остается очень яркой, но чем больше будет таких матерей и в том числе разговоров вокруг этой темы, тем больше длительное кормление будет утверждаться в качестве нормы.

В тех же Соединенных Штатах Америки, по данным официальной статистики, за десять лет (с 2000 по 2010) число женщин, продолжавших кормить грудью к году, возросло с 15 до 27 %. И часть из этих женщин – около 10 % всех матерей США – продолжали кормить грудью и к полутора годам своих малышей. Дальше четкой статистики по всем матерям США нет, но антрополог Кэтрин Деттвайлер провела собственный опрос среди матерей 1280 долгокормящихся детей в США. Средний возраст их отлучения от груди составил 4,24 года, и хотя почти треть всех этих детей отлучилась в промежутке между тремя и четырьмя годами, но были и такие, кто продолжал кормление до 9,5 лет (<http://www.kathydettwyler.org/detsurvey.htm>).

Статистика Минздравсоцразвития РФ, к сожалению, не отличается такой ясностью, и все, о чем она может сообщить в сравнении с американской – это то, что в 2000 году на грудном вскармливании было около 30 % всех детей в возрасте от шести месяцев до года, а в 2012 году число грудничков этого возраста было уже 40,6 %.

Гораздо более интересным и наглядным для нас будет исследование, которая провела автор не переведенной на русский язык книги «Грудное вскармливание старших детей»

Энн Синнотт (Ann Sinnott). Она сама, долгокормящая мать, решила на своем сайте сделать глобальный опрос относительно длительности кормления и мнений матерей. В ее онлайн-опроснике было получено 2040 ответов относительно 4038 детей, которые были присланы из 48 стран мира, включая и Россию. И вот сроки, в которые продолжали прикладываться к груди дети, мамы которых сообщили об этом Энн Синнотт:

- 0-17 месяцев – 776 детей
- 18-23 месяца – 385
- 2-3 года – 729
- 3-4 года – 907
- 4-5 лет – 603
- 5-6 лет – 358
- 6-7 лет – 158
- 7-8 лет – 75
- 8-9 лет – 33
- 9-10 лет – 7
- 10-11 лет – 4
- дольше 11 лет – 3

По этому поводу Энн Синнотт пишет следующее (перевод автора): «Мы все имеем склонность думать, что мы поступаем правильно, и я не исключение. Имея дочь, которая самоотлучилась в 6,5 лет, и зная, что в некоторых странах это продолжается до восьми лет, я полагала восемь лет верхним пределом и сомневалась, когда слышала о более высо-

кой планке. Поворотным моментом для меня стало связаться с матерью, которую когда-то кормили грудью, пока ей не исполнилось девять лет, и ее воспоминания о грудном вскармливании были полны любви. А когда я узнала, что грудное молоко используется как метод лечения рака, мои предубеждения наконец полностью разрушились. Кажется очень странным и причудливым, что для детства мы отрицаем грудное молоко, со всеми его целебными свойствами, и считаем продолжительность грудного вскармливания далеко за пределами младенчества так или иначе извращенной, но при этом мы принимаем потребление грудного молока больными взрослыми как нечто иное и интересное с научной точки зрения! Детская иммунная система созревает в разном возрасте, шесть-семь лет – только среднее значение... возможно, что продолжение кормления грудью девять, десять, одиннадцать лет (самая высокая планка в обзоре) является способом тела избавиться себя от начинающейся болезни и установить здоровье. Мы не знаем – потому что не было никаких исследований!.. Если нет ничего беспокоящего в поведении и развитии ребенка, я была бы склонна доверять ребенку». (источник http://www.mumsnet.com/Talk/mumsnet_live_events/933467-Live-webchat-with-Ann-Sinnott-author-of-Breastfeeding-Older-Children/AllOnOnePage)

Что влияет на решение кормить дальше?

Итак, малышу близко к году, и кормящая мама начинает слышать вопросы разной степени ненавязчивости о том, как долго еще она намерена продолжать грудное вскармливание. И даже если она не готова говорить об этом вслух, то в глубине души примерно к году, как к первой заметной вехе в жизни ребенка, какое-то решение мамой уже принимается. После чего кто-то продолжает кормить, а кто-то прекращает...

Под влиянием каких основных факторов кормление все-таки заканчивается? Конечно, у каждой кормящей мамы ответ свой и причины свои, но есть и общие закономерности. Исследование, проведенное в Турции (Carmudan et al 2008) учло мнения 1230 турецких матерей, по собственной инициативе прекративших кормление грудью в возрасте ребенка до двух лет. Средняя продолжительность кормления в этой довольно большой выборке составила 11,4 месяца. Те, кто окончил кормить еще до наступления года, главными причинами считали озабоченность количеством молока и выход на работу. Где-то даже парадоксально, но мнение матери о том, что у нее мало молока, нередко сподвигает ее не на действия по увеличению лактации, а на ее прекращение («какой смысл продолжать, если его все равно мало»). Идея, что мало

лучше, чем нисколько, увы, в расчет не принимается, как и то, что сам по себе выход на работу еще не означает необходимости прекращать кормление грудью. Также есть закономерность, что прекращение кормления грудью до года связано с кормлением из бутылки и неисключительным грудным вскармливанием (с использованием докорма смесью или допаивания водой и другими жидкостями) в возрасте трех-шести месяцев.

Те, кто прекращал кормление грудью в возрасте ребенка от года до полутора, в качестве основной причины называли нежелание ребенка есть твердую пищу на фоне грудного вскармливания. А те, кто отлучал от груди детей старше полутора лет, объясняли это тем, что ребенок уже взрослый.

Есть и исследования, которые изучали вопрос с противоположной стороны, концентрируясь на причинах продолжения кормления (Hills-Bonsczyk SG et al, 1994). При сравнении 82 матерей первого ребенка, которые продолжали кормить грудью дольше года, с 541, кто закончил кормить раньше, выяснилось, что дольше будут кормить те, кто старше по возрасту, имеет лучшее образование и те, чьи малыши дольше находились на исключительно грудном вскармливании.

При этом факторы, которые часто полагают мешающими грудному вскармливанию, на самом деле имели не очень большое значение: 68 % продолжающих кормить матерей вернулись на работу до исполнения ребенку года, к тому же более половины детей – 54 % – в возрасте 12-15 месяцев уже

спали в своей кроватке в отдельной комнате. То есть более чем половине матерей эти несомненно осложняющие дело факторы все же не помешали продолжить кормление. Что же все-таки перевесило?

Оказалось, что сами матери главными причинами продолжения грудного вскармливания назвали то, что это особое время для матери и ребенка, дорогое для них обоих, и нежелание сдаться перед обстоятельствами и давлением социума.

Больше половины из продолжающих кормить матерей – 57 % – считали важным фактором продолжения кормления свою группу поддержки грудного вскармливания, а каждая десятая мать полагала, что такая поддержка чрезвычайно важна.

Были названы также и такие причины, как то, что продолжать привычный ход вещей легче, чем остановиться, и то, что сам ребенок не хочет останавливаться (вообще или менять мамину грудь на бутылку), а также то, что малыша не усыпить или очень сложно усыпить иначе как с грудью.

При этом самое интересное то, что до рождения собственного малыша будущая мама может думать и предполагать что угодно – к тому моменту, когда у нее будет на руках не придуманный, а вполне реальный ребенок определенного возраста, со своим характером, своими нуждами и устремлениями, все может очень сильно поменяться. Отлично иллюстрирует эту мысль проведенный в Австралии опрос 107 австралийских матерей, кормящих детей старше двух лет

(Gribble 2008). Как выяснилось, почти все – 87 % – изначально не собирались кормить грудью долго и даже чувствовали отвращение по отношению к идее грудного вскармливания за пределами младенчества!

И это, конечно, дает надежду на то, что продолжительное кормление грудью будет все больше распространяться по всему миру. Ведь главная причина продолжения грудного вскармливания за пределами младенческого возраста, в сущности, очень проста: оно дает чувство любви, близости и спокойствия обоим, матери и ребенку!

«Надюша очень любит титю, причем любовь эта пришла ближе к году. Собственно, и я начала получать особое удовольствие от кормления не сразу, ближе к 7-8 месяцам. Сначала было очень тяжело, после родов я попала в больницу, приходилось сцеживаться, дочь почти две недели была на смеси, грудь после этого взяла без особого удовольствия, прикладывалась нечасто, только для еды, а я в это время заливалась молоком – его было ооочень много. И лактостазы с температурой были, и слезы, и у дочи истерики у груди... Поэтому теперь, когда все наладилось, я просто счастлива и готова кормить столько, сколько будет нужно доченьке. Кормление ребенка после года – это уже совсем другие ощущения, чем с новорожденным. Детки очень забавно ведут себя у груди. Надя может сама попросить „титя ням-ням“, гладит ее, прикладывается в самых мыслимых и немыслимых позах, что-то комментирует по своему,

радуется, а глазенки хитрющие! Ну и, конечно, до сих пор титя – лучший способ успокоиться, утешиться, расслабиться. Не представляю, как бы мы без нее обходились в „зубные“ недели или во время болезни.

В общем, я не совсем понимаю мам, которые стремятся закончить ГВ к году. Самое интересное пропускают! Света»

Действительно, многие мамы вспоминают грудное вскармливание подросших деток как время, наполненное самой большой любовью:

«Я прочувствовала, что грудное вскармливание – это Любовь в чистом виде. Порой бежишь к своему зовущему комочку, на ходу готовишь грудь, ложишься рядом, малыши прикладывается и... бывают моменты просто экстазного счастья (то ли гормоны так играют, то ли высшие материи)... Люба»

«Я теперь твердо знаю, что ГВ не бывает вечным (хоть так порой и кажется), что рано или поздно детки расстаются с любимой титей. Надо слушать только своего ребенка и себя. И радоваться и наслаждаться, пока это есть в вашей жизни. Потому что на самом деле безумно жалко, что эти удивительные и неповторимые моменты близости и сладких чмоков кончаются, что эти пушистые макушки перестают пахнуть молочком, как маленькие щенята. И замечательно, что у меня это счастье случилось целых три раза! Стелла»

И все проблемы, которые возникают при продолжении кормления, по большому счету сводятся к трем основным:

- общественное давление, которое возникает из-за сформировавшегося исторически убеждения в бесполезности и даже вреде продолжительного кормления;
- незнание мамы об особенностях продолжающегося кормления грудью как части общего воспитания ребенка;
- отсутствие поддержки в общем и целом.

Вот об этом всем мы с вами дальше и поговорим...

Глава 3. Чем полезно кормление после года

К сожалению, широко распространено мнение, что в продолжении кормления после года нет никакого смысла, потому что молоко перестает быть полезным для ребенка, а само по себе продолжение кормления грудью становится вредным для матери и даже для всей семьи. Под это пытаются подвести множество оснований, начиная от состава молока и заканчивая пугающими изменениями в психике ребенка. И все это абсолютная неправда!

Если говорить глобально, то, несмотря на большое количество исследований, которые проводятся ежегодно, чтобы выяснить возможное влияние грудного вскармливания на здоровье ребенка или матери, пока еще не зафиксировано ни одного результата, который показал бы с соблюдением необходимых критериев научной достоверности, что кормление дольше какого угодно срока наносит хоть какой-нибудь ущерб здоровью матери или ребенка! И если кто-то утверждает, что по каким-то «научным данным» кормление дольше года, полутора, двух и так далее вредно – спрашивайте у этого человека, где конкретно можно ознакомиться с этими «научными данными», в каком журнале или на каком сайте. После чего уже и рассматривайте внимательно, суще-

ствуют ли эти данные в принципе, и если да – то насколько они объективны, а насколько представляют собой личную точку зрения автора в плотном замесе с общественной мифологией...

Ну а если рассмотреть ситуацию детально, то сейчас накоплен уже большой массив исследовательских данных, которые показывают, что продолжительное кормление представляет пользу для здоровья ребенка или матери практически во всех возможных областях. О части этих данных мы расскажем подробнее.

Польза для здоровья ребенка

Обычная пищевая польза

Чаще всего, когда речь заходит о кормлении дольше года, нам приходится слышать разные вариации на тему «В этом нет смысла, потому что после года в молоке уже нет пользы, одна вода!» Конечно, смысл в этом есть уже потому, что кормление грудью – намного больше для мамы и малыша, чем просто питание. Но даже если оставить в стороне психологический момент и остановиться только на составе молока – все равно это распространенное убеждение является не более чем вымыслом!

Попробуем обратиться к логике и зададим два важных вопроса:

– каким таким образом по достижении некоего возраста грудное молоко, которое многие месяцы после родов представляло собой ценнейшее и единственное питание для ребенка, вдруг превращается в «бесполезную белую водичку»?

– и зачем нам рекламируют «продолжающие смеси» для второго-третьего года жизни? Ведь смесь – это заменитель грудного молока; стало быть, ребенку второго-третьего года жизни все-таки нужно грудное молоко?

Факты вполне подтверждают ответы, к которым можно

было прийти после этих вопросов. На самом деле, действительно, ситуация противоположна распространенному в обществе мнению: грудное молоко не теряет своей ценности ни в полгода, со введением прикорма, ни в год, ни в два, ни далее. Более того: чем дольше кормит женщина, тем более ценным и полезным становится ее молоко!

Даже если иметь в виду самый обычный пищевой состав и ничего больше – весь срок кормления грудное молоко остается ценным источником легкоусваиваемых белков, жиров, кальция и витаминов. И это важная часть рациона грудничка: так, на втором году кормления обычное количество грудного молока, которое получает малыш, находящийся на естественном вскармливании (в среднем 448 мл) обеспечивает 43 % потребности в белках, 36 % потребности в кальции, 60 % витамина С, 75 % витамина А и 94 % витамина В₁₂ (Dewey 2001).

А с точки зрения содержания в молоке длительных сроков кормления жиров и энергии ситуация получается вообще интересная. Несколько лет назад одно из исследований специально изучало, как разнится жирность грудного молока у мам, которые кормили деток первого полугодия жизни, и у тех, кто кормил дольше года. Оказалось, что молоко для малышей в возрасте 2-6 месяцев имело среднюю жирность $7,36 \pm 2,65$ %, а вот те детки, кого мамы продолжали кормить в возрасте 12-39 месяцев, получали молоко практически в полтора раза более жирное -10.65 ± 5.07 % (Mandel

D, Lubetzky R, Dollberg S et al 2005).

То есть мы уже видим, что после года в грудном молоке не просто не становится «одна вода», а, напротив, жирность его растет! Чуть ниже мы подробно рассмотрим, какую роль играют жиры грудного молока для здоровья и развития ребенка. Еще одна наглядная иллюстрация: автору книги удалось поучаствовать в «мини-исследовании» – на конференции по грудному вскармливанию в Венеции, где специалистам представляли прибор под названием Human Milk Analyser. Этот прибор определяет состав донорского молока, что бывает нужно для приведения его к оптимальному для недоношенных деток составу. Средние значения состава грудного молока на первом году кормления, в сравнении с коровьим молоком, примерно таковы:

	коровье молоко	женское молоко
жиры	3,7	4,5
белки	3,5	1,1
лактоза	3-4	6,8
общая твердая масса	12,5	12,6
энергия	51	57

Автор заметки, на тот момент мама двухсполовинойлетнего кормившегося грудью малыша, решила узнать, каким же будет состав ее молока. И вот что показал умный прибор:



Содержание жиров – 17 %, белков – 5,6 %, лактозы – 0,1 %, общая твердая масса – 26,4 %, а энергия – 185 ккал/100 мл!

Как видим, содержание жиров, белков, общей твердой массы, энергии в разы превышало аналогичные показатели грудного молока первого года кормления! Общая твердая масса – это все, что находится в молоке помимо собственно воды; как раз об этом показателе идет речь, когда говорят «молоко у тебя жидкое». И если на третьем году кормления общая твердая масса оказалась в два раза выше, чем в первые месяцы кормления, то есть молоко значительно более густое, то «после года там одна вода» – это просто нельзя принимать всерьез.

Интересно, что даже не в разы, а в несколько десятков раз

оказалось снижено содержание лактозы – молочного сахара, который не всегда хорошо усваивается в организме. После этой картины уже не остается сомнений, что продолжая кормиться после года, детки выигрывают не только в маминой любви, но и элементарно в пищевом отношении!

Нормальные рост и развитие

Конечно, это логически следует из того, что ребенок получает нормальное питание, предназначенное для него природой, а не производителем искусственного заменителя, но не всем это очевидно. И долгокормящим мамам, среди прочего, приходится иногда выслушивать идеи о том, что из-за кормления грудью их ребенок плохо растет или имеет дефицит массы тела...

Здесь необходимо сразу пояснить, что, к сожалению, те таблицы прибавок веса и роста, от которых отталкиваются педиатры на пост-советском пространстве, разрабатывались еще в прежние времена на основании изучения развития детей, которые массово находились на искусственном вскармливании. А дети на искусственном вскармливании набирают вес не так, как груднички! Не так давно, в 2003 году, после масштабного исследования, которое охватило все континенты и несколько тысяч малышей, ВОЗ официально признала, что в прежних таблицах вес детей завышен на 20-30 % от оптимального для детей, которые растут на естественном

вскармливании. Таблицы с кривыми набора веса для грудничков существуют, но, к сожалению, мало кто из педиатров не просто ими пользуется, но хотя бы знает об их существовании...

Есть общая закономерность, по которой обычно растут груднички: чаще всего ребенок на естественном вскармливании активно набирает вес в первые месяцы жизни, а во втором полугодии и особенно после года темпы его прибавок сильно падают. Это действительно совершенно нормальный вариант развития, в то время как стабильные прибавки по 600-800 г весь первый год и далее – вариант, свойственный детям на искусственном вскармливании, которое по определению является неполноценным. То есть модель роста, принимаемая у нас за норму, с точки зрения естественного развития ребенка нормой как раз не является!

Это не просто теория – за рубежом есть подтверждающие ее исследования. Одно из таких исследований наблюдало более чем за 400 детьми, которые родились с разным ростом и весом, в том числе 85 из них – с повышенной массой тела (у матерей с гестационным сахарным диабетом). Выяснилось, в частности, что дети на грудном вскармливании, рожденные с маленькой массой тела, быстро набирали вес в первые два месяца жизни; а дети с повышенной массой тела сильно снижали темпы прибавок начиная с девятого месяца жизни. Но это не главный результат исследования. Оказалось, что в группе риска по развитию лишнего веса, если ребенок

кормился грудью дольше 12 месяцев, то индекс массы тела у него оставался в норме. А если грудное вскармливание прекращалось раньше – то индекс массы тела становился слишком высоким, у ребенка формировался лишний вес и ожирение (Carmudan et al 2011).

К похожим выводам пришли и в другом исследовании, проведенном совсем недавно – изучив данные по 428 малышам в возрасте двух лет, ученые отметили, что грудное вскармливание ассоциировалось с общим снижением индекса массы тела. Причем чем более интенсивным было грудное вскармливание, тем ниже были шансы развития избыточного веса (Nathcock et al, 2013).

Почему так происходит? Потому что грудное молоко содержит специальные регулирующие гормоны, лептин и адипонектин, которые способствуют образованию правильных жиров организма и защищают от переедания. А кормление грудью по требованию помогает выработать у ребенка здоровую привычку есть именно столько, сколько нужно, чтобы наестся – грудничку, которого не ограничивали в кормлении грудью, несвойственно «есть про запас» или «есть, сколько дают и пока дают» – он ест столько, сколько нужно ему, а не кому-то другому! И то, что к году многие полагают, что грудничок мало ест – на самом деле страховка природы от развития ожирения.

Иммунитет и общее здоровье ребенка

А сейчас мы переходим к самым важным природным функциям грудного молока при кормлении после года: речь о сохранении здоровья ребенка в тот период, когда он максимально открыт к воздействию внешней среды, при этом еще не понимая, что хорошо, а что плохо. Ребенок старше года стремится все узнать, все потрогать, все попробовать на вкус; и если малыша, который только ползает или делает свои первые шаги, контролировать относительно просто, то за годовичком еще не каждая мама угонится! Конечно, в такой период активного изучения всего вокруг здоровье ребенка нуждается в усиленной защите. И такую защиту грудное молоко дает.

Всемирная Организация Здравоохранения, как и министерства здравоохранения многих стран мира, рекомендуют продолжать кормление грудью до двух лет – и больше, если это нравится маме и малышу, именно потому, что существует множество исследований, доказавших пользу материнского молока на любом сроке кормления. Как говорится в глобальной мировой стратегии по поддержанию физического здоровья: «Оптимальный состав женского молока формирует такие особенности жирового, углеводного, минерального и энергетического обмена, при которых обеспечиваются оптимальные условия для физического и интеллек-

туального развития ребенка; долголетие, социальная адаптация; снижается последующий риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, ожирения, сахарного диабета, лейкоза и хронических заболеваний кишечника. (Fewtrell, 2004; Global strategy on diet, physical activity and health, 2004)».

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.