

На здоровье!

Кулинарная КНИГА



кормящей мамы



- От чего зависит количество и качество молока
- Правила грудного вскармливания
- Какие продукты вызывают аллергию
- Вкусно маме, полезно малышу

Галина Ивановна Дядя Кулинарная книга кормящей матери

*Текст предоставлен издательством «Эксмо»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170372
Кулинарная книга кормящей матери: Эксмо; М.: 2006
ISBN 5-699-16618-1*

Аннотация

Когда женщина кормит ребенка грудью, то, что она съедает, — пища не только для нее самой, но и для ее малыша. От состава ее рациона зависят жирность, вкус, питательные свойства грудного молока. Однако это не значит, что на протяжении всего периода кормления грудью вам предстоит ограничивать себя во всем. В этой книге представлен огромный выбор рецептов блюд, несложных в приготовлении и не противоречащих рекомендациям врачей. Они будут полезны малышу, а маме позволят не страдать от строгостей диеты и баловать себя чем-нибудь вкусеньким. Здесь также указаны продукты, которые при кормлении грудью употреблять не рекомендуется.

Содержание

Введение	4
Преимущества грудного вскармливания	5
Что такое лактация и от чего она зависит	11
Советы кормящим мамам по сохранению лактации	16
Рецепты травяных чаев	17
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Галина Дядя

Кулинарная книга кормящей матери

Введение

Самое дорогое для человека – здоровье. Когда человек здоров, он красив, бодр, активно воспринимает окружающий мир. У здорового человека всегда хорошее настроение, а это особенно важно для женщины.

Забота о здоровье женщины-матери – это прежде всего создание необходимых условий для нормального развития новорожденного. А ведь для каждой мамы нет ничего дороже, чем здоровый, хорошо растущий ребенок, и я уверена, что любая мама приложит все силы для того, чтобы ее ребенок гармонично рос и развивался.

В связи с этим каждая мама должна знать, что нормальное развитие ребенка, хорошая сопротивляемость его организма заболеваниям возможны только при условии рационального питания. Вот почему важно, чтобы всех детей раннего возраста матери вскарммливали грудью.

Преимущества грудного вскармливания

Неоспоримы преимущества грудного вскармливания.

Хочу еще раз напомнить, что материнское молоко для новорожденного необходимо так же, как чистый воздух и солнце. Никакое другое питание, особенно в течение первых 4—5 месяцев жизни, не заменит материнского молока. В нем имеются все необходимые для растущего организма вещества, а также вещества, предохраняющие новорожденного от расстройства желудка и инфекционных болезней. Кроме того, оно имеет нужную температуру, стерильно, так как из груди попадает прямо малышу в рот.

Должна сказать, что и пищеварительные органы родившегося ребенка отлично приспособлены для переваривания и усвоения материнского молока. Грудное молоко – это идеальный продукт питания для ребенка.

Если женщина по какой-то причине раздумывает, кормить ей или не кормить ребенка грудью, то советую вам прислушаться к следующим фактам.

Во-первых, белок материнского молока (это вещество, необходимое для строительства новых клеток организма) по своему химическому составу очень близок белку организма младенца. В белках грудного молока содержатся все 9 необ-

ходимых аминокислот, которые в раннем детском возрасте являются незаменимыми. Хотя все виды молока (коровье и т. д.) и смеси содержат необходимые аминокислоты, однако их соотношение в женском молоке больше соответствует потребностям ребенка первого года жизни, что очень важно для новорожденного, так как он интенсивно растет, а белки представляют основу структурных элементов клетки и тканей. С белками связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращения мышц, раздражимость нервов, способность к росту и даже высшая форма движения материи – мышление. Помимо структурных белков, к белковым веществам относятся гемоглобин – переносчик кислорода в крови, ферменты – важнейшие ускорители биохимических реакций, некоторые гормоны – тонкие регуляторы обменных процессов, нуклеопротеиды – вещества, в значительной степени определяющие направление синтеза белка в организме, являющиеся носителями наследственных свойств.

Поэтому для нормального роста и развития на первом году жизни ребенок должен получать не менее 3—4 г белка на 1 кг веса тела.

Во-вторых, в грудном молоке много жиров – очень концентрированного пищевого материала, дающего много энергии и тепла, что жизненно важно для новорожденного ребенка. 47 % энергетической ценности женского молока покрывается за счет содержащегося в нем жира. Жиры оказывают большое влияние на рост и развитие ребенка. Коэффициент

усвоения жира женского молока на первой неделе жизни составляет 90 %, а коровьего – 60 %. В дальнейшем коэффициент усвоения жира женского молока повышается и достигает 95 %, а коровьего только – 80—85 %. К тому же в составе жира женского молока преобладают ненасыщенные эссенциальные жирные кислоты, которые не синтезируются в организме человека и особенно ребенка первого года жизни. Состав жирных кислот оказывает влияние на деятельность центральной нервной системы младенца. Большое значение имеет высокая концентрация в жире женского молока фосфатидов. Так, в жире молозива их содержится 6,1 %, в зрелом молоке – 1,7 %, а в конце лактации – 0,8 %. Фосфатиды обуславливают замыкание привратника при переходе пищи в двенадцатиперстную кишку, что обеспечивает равномерную эвакуацию из желудка, более раннее и обильное поступление в кишечник желчи. Также фосфатиды женского молока, среди которых основное место занимает лецитин, ограничивают отложение балластного жира и способствуют синтезу белка в организме ребенка, который необходим для его роста и развития.

В-третьих, углеводы в грудном молоке представлены бета-лактозой, которая препятствует росту кишечной палочки и стимулирует синтез витаминов группы В, поэтому дети, находящиеся на грудном вскармливании, значительно реже болеют желудочно-кишечными расстройствами. Дорогие мамы, я уверена, вы по достоинству оцените это уникальное

свойство грудного молока.

В-четвертых, всем известно, что минеральные соли особенно важны для нормального роста, формирования костной ткани и зубов у детей первого года жизни. Смею вас заверить, что в женском молоке содержится легкоусвояемый кальций в благоприятном соотношении с фосфором, именно это обеспечивает нормальный рост костной ткани и поэтому дети, получающие грудное молоко, реже заболевают рахитом и хорошо растут.

В-пятых, в грудном молоке также содержатся витамины А, В1, В3, В6, В12, С, D, Е, никотиновая и пантотеновая кислоты. Количество витаминов в женском молоке зависит от сезона года и витаминной ценности пищи кормящей матери. Витамины, получаемые с молоком матери, являются незаменимыми веществами для грудного ребенка. Их биологическая роль связана с тем, что они входят в состав важнейших катализаторов – ферментов и гормонов, являющихся мощными регуляторами обменных процессов в организме младенца.

В-шестых, бесспорное достоинство грудного молока заключается в том, что оно имеет защитные антитела. Известно, что после рождения ребенка происходит заселение его кожи, слизистых оболочек органов дыхания и пищеварения вирусами и бактериальной флорой. Однако в первые дни жизни новорожденные отличаются низкой сопротивляемостью и отсутствием активного иммунитета. Это объясняет-

ся анатомо-физиологическими особенностями строения и функций отдельных систем новорожденного. Молозиво и переходное молоко, которые ребенок получает после рождения, иммунологически активны ко многим антигенам, так как в них содержатся различные антитела. Таким образом, с молоком матери ребенок получает пассивный иммунитет, который предупреждает развитие инфекции у ребенка до того момента, пока не сформируется собственный. В связи с этим хочу привести пример. Так, дети до 3 месяцев не болеют корью, потому что они получают надежную защиту от этой инфекции с молоком матери.

В противоположность этим свойствам женского молока коровье молоко и молочные смеси лишены иммунобиологических факторов защиты ребенка, так как они чужеродны.

В-седьмых, в состав женского молока входят ферменты и гормоны. Их немного, но они очень нужны, так как после рождения у ребенка устанавливается интенсивный обмен веществ, в регуляции которого активно участвуют эти вещества. Так, например, ферментативная активность женского молока имеет существенное значение, особенно для детей первых месяцев жизни, так как у них отмечается низкая ферментообразующая функция главных клеток желудка, синтезирующих пепсиноген, и поджелудочной железы, образующей трипсин. Таким образом, некоторые ограничения у детей первых месяцев жизни собственного полостного пищеварения уравновешиваются усилением пищеварения благо-

даря наличие ферментов, содержащихся в женском молоке.

Уважаемые мамы, ознакомившись с составом женского молока, вы теперь знаете, что только оно обладает рядом биологических свойств, которые способствуют нормальному развитию малыша. Любые искусственные смеси, как бы близко они не подходили по своему химическому составу к женскому молоку, не смогут полностью заменить молоко матери, особенно при вскармливании детей первых двух-трех месяцев жизни.

Я надеюсь, что все сомнения (у тех, у кого они были) по поводу того, кормить или не кормить ребенка грудью, у вас отпали. Конечно, кормите!

Если вы здоровы и нет медицинских противопоказаний со стороны матери и со стороны ребенка к кормлению грудью, то нет большего счастья, чем грудное вскармливание. В процессе кормления между матерью и ребенком устанавливается психологическая связь. Замечено, что дети, которых кормили грудью, став взрослыми, более ласковы и внимательны к своим родителям, никогда не теряют с ними связи и всегда готовы прийти на помощь в трудную минуту.

Что такое лактация и от чего она зависит

А теперь давайте с вами поговорим о том, что такое лактация. Со второго-третьего месяца беременности под влиянием гормонов, выделяемых плацентой, плодом и некоторыми железами внутренней секреции, грудные железы женщины начинают выделять в небольшом количестве молоко.

Лактация, т. е. выработка и выделение молока, представляет собой сложный физиологический процесс, в котором принимает участие весь организм. В основе его лежит нервно-рефлекторный механизм, в котором важную роль играют железы внутренней секреции, например гипофиз. Однако гормоны являются только одним из звеньев, регулирующих лактацию.

Лактация зависит от состояния нервной системы, самочувствия женщины, кровопотери в родах и множества других факторов, в частности питания.

Вначале после родов количество отделяемого грудными железами молока незначительно. Особенно мало его у первородящих женщин – в течение первых суток лишь около 10—20 мл. У некоторых женщин на 3—4-е сутки выработка молока резко увеличивается, вызывая нагрубание грудных желез, которые делаются при этом твердыми, болезненными,

молоко из них сцеживается с трудом, возможно даже повышение температуры тела.

При первых признаках нагрубания (таких как быстрое увеличение и напряжение грудных желез) необходимо ограничить питье и жидкую пищу и своевременно сцеживать молоко.

У отдельных женщин, чаще первородящих, при преждевременных родах или с патологией во время родов молоко может прибывать значительно медленнее.

По мере увеличения количества молока в грудных железах состав его постепенно меняется. В период между 3—4-м и 10—12-м днями после родов молоко называется переходным, а с 10—12-го дня – зрелым.

Зрелое грудное молоко – это белая жидкость с голубоватым оттенком, сладкая на вкус, со своеобразным запахом. От переходного оно отличается не только внешним видом, но и биологическими особенностями.

После родов в молоке повышается содержание углеводов, частично жира и резко снижается содержание белка.

Количество молока увеличивается постепенно, достигая к концу 1-й недели после родов 250—400 мл, к концу 2-й недели – 500—600 мл, на 2-м месяце – 1000—1200—1500 мл в сутки; после 7—8-го месяца количество молока постепенно убывает.

Дорогие женщины, вы должны приложить все силы к тому, чтобы обеспечить своему ребенку грудное вскармлива-

ние. К сожалению, встречаются случаи, когда в период кормления грудью у некоторых женщин может появиться гипогалактия – пониженная секреторная способность молочной железы. Каковы же причины столь частого осложнения в послеродовой период?

Недостаточное образование молока иногда бывает сразу после родов, например после операции кесарева сечения или применения препаратов для сокращения матки. Однако и при этом необходимо прикладывать ребенка к груди, так как массаж губами соска, захват околососкового кружка и присасывание стимулируют лактацию. Снижение лактации может наблюдаться вторично после периода нормальной лактации. Такое бывает практически у каждой женщины. Чаще всего количество молока уменьшается в результате плохого сцеживания оставшегося молока, слабого сосания ребенком. Однако помните, что это еще не причина переводить ребенка на искусственные молочные смеси. Стимулятором образования молока является сосание, и отсутствие такого мощного раздражителя, как отсасывание молока ребенком, сказывается на образовании молока и влечет за собой постепенное уменьшение его количества.

В этом случае наоборот – прикладывайте ребенка к груди чаще, пусть через каждый час, и лактация восстановится. Главное, вы и ваши близкие должны быть уверены, что все получится и молока будет достаточно. Постарайтесь не нервничать и не слушать бабушек и подружек, которые мо-

гут дать неверный совет о том, что если молока не хватает, то немедленно надо дать смесь. Такое утверждение в корне неверно. Надо всячески бороться за каждую каплю грудного молока, применять все известные на сегодняшний день методы стимуляции лактации, в том числе и назначенные врачом, и, как правило, лактация восстанавливается.

Недостаточная выработка грудного молока может быть связана с недоразвитием молочных желез, обусловленным отсталостью общего развития организма, болезнями половых органов, неполноценным питанием и нарушением его режима, переутомлением матери, нарушением душевного покоя.

Чтобы бороться с гипогалактией, необходимо строго соблюдать режим кормления и правильно кормить ребенка, оберегать себя от излишних волнений и тревог, полноценно питаться.

К отклонениям лактации относятся самопроизвольное истечение молока вне кормления грудью (галакторея) или из одной молочной железы при кормлении другой. Это состояние объясняют слабостью мышечных волокон, окружающих сосок у его основания, или относят к своего рода неврозам. В таких случаях следует обратиться к невропатологу.

Количество молока зависит от лактационной способности кормящей женщины, образа жизни и питания. От характера питания зависит содержание в молоке витаминов и белка.

И самое главное – вы должны знать, что только врач может

определить, хватает вашему ребенку молока или нет, и при необходимости назначить и рассчитать дозу докорма.

Кормить грудью – это высшее наслаждение, радость, это лучшая защита малыша, возможность создать с ним особые взаимоотношения, которые вы пронесете через всю жизнь. Не отказывайте себе и ему в этом!

Советы кормящим мамам по сохранению лактации

1. Прикладывайте ребенка к груди так часто, как он просит, даже если молока мало.
2. Если ребенок хочет есть, не делайте искусственных ночных перерывов. Пусть он получит свою порцию, а не плачет, не понимая, зачем вы предлагаете ему соску или чай.
3. Еще до родов постоянно говорите себе, что у вас будет достаточно грудного молока, вы будете долго кормить своего кроху грудью и дадите ему все необходимое. Психологический фактор имеет решающее значение.
4. Делайте массаж груди. Для этого сверху вниз надавливающими круговыми движениями передвигайте пальцы к соску, потом, придерживая сосок между указательным и большим пальцами, немного вытяните его. Осторожно потрясите груди, наклоняясь вперед, чтобы помочь молоку спуститься вниз.
5. Очень хорошо при приеме душа сделать водный массаж рассеянной струей.
6. Полезны травяные чаи. Однако помните, что травы могут вызвать аллергические реакции у ребенка. Поэтому применяйте чаи осторожно, внимательно наблюдая за состоянием малыша.

Рецепты травяных чаев

1. Плоды аниса, укропа, траву донника, листья крапивы двудомной взять поровну. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, остудить и процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день через 1 ч после еды.

2. Корень одуванчика, плоды тмина, укропа, листья крапивы взять поровну. Приготовить и принимать, как предыдущий отвар.

3. Листья крапивы – 2 части, плоды аниса и укропа – по 1 части. 2 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка. Выдержать настой 2 ч и процедите. Выпить глотками в течение дня.

4. Плоды аниса, укропа, фенхеля, траву душицы взять поровну. 1 ч. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин и процедить. Пить по 1 ст. л. 2—3 раза в день.

5. 1 ч. л. тмина заварить 1 стаканом кипящего молока, настаивать 10—15 мин и процедить. Выпить глотками в течение дня.

6. 1/2 стакана очищенных грецких орехов заварить в термосе 0,5 л кипящего молока. Настаивать 3—4 ч, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана за 20 мин до кормления, но не ежедневно, а через день или через два, так как в грецких орехах много калорий, и женщины от них быстро прибавляют в весе, а также сырые грецкие орехи могут способствовать значительному изменению состава молока (повы-

шению его жирности), привести к лактостазу и усилить газообразование и запоры как у матери, так и у ребенка.

7. По 1 ст. л. семян укропа, тмина и сухих листьев крапивы заварить 1 л кипятка, настаивать 5—7 мин. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день во время еды.

8. 3 ч. л. сухой крапивы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, затем процедить и выпить глотками в течение дня.

9. 4 ст. л. тертой моркови залить 1 стаканом молока или сливок, пить по 1 стакану 2 раза в день. Этот коктейль готовьте перед употреблением на 1 раз, в холодильнике не храните. Внимательно следите, чтобы у ребенка не возникла аллергическая реакция.

10. Помните, что зелень свежей петрушки является прекрасным лактогенным средством. Добавляйте петрушку в салаты и готовые блюда.

11. Сироп шиповника является лактогенным средством. Принимайте его по 1 ч. л. 2 раза в день.

Из лекарственных препаратов можно пользоваться только таблетками «Апилак», если у вас и у вашего ребенка нет аллергии на продукты пчеловодства, так как этот препарат производится из маточного молочка пчел и может помочь в увеличении количества молока. Принимать его нужно по 1 таблетке 3 раза в день перед едой.

Улучшению лактации способствует также облучение

грудных желез кварцем, которое назначается врачом.

Не переутомляйтесь, пусть часть работы по дому возьмут на себя муж или родственники. Вы должны строго соблюдать режим дня и обязательно высыпаться. Кормящая мама должна быть на особом, почетном положении в доме. Ей необходимы хороший отдых, прогулки на свежем воздухе. Сон должен быть не менее 10 ч, желательно 6—8 ч ночью и 2—4 ч днем. Не отказывайте в помощи по уходу за ребенком домочадцам, особенно молодому папе. Разрешайте ему как можно больше возиться с ребенком, пеленать, купать, играть с ним, носить на руках. И тогда ваши обязанности будут почти равными, а папа будет чувствовать себя необходимым и вам, и малышу.

Полноценно питайтесь. В рацион питания кормящей матери должны входить белки, жиры, углеводы и витамины в достаточном количестве.

Одностороннее, качественно неполноценное питание сказывается на составе молока, а, следовательно, на развитии ребенка. Неблагоприятно влияет на лактацию также передание. Следует подчеркнуть, что избыточное питание и питье не увеличивают образование молока, не улучшают его свойств, а лишь нарушают работу кишечника, усиливают газообразование у женщины, что может вызвать кишечные колики у ребенка.

Как правило, кормящая мама должна получать разнообразную пищу, содержащую достаточное количество свежих

овощей и фруктов. Есть рекомендуется 5—6 раз в день и только свежеприготовленную пищу.

А сейчас рассмотрим наиболее часто задаваемые вопросы, которые волнуют кормящих мам.

1. Когда нужно начинать сцеживание из груди: уже с первых дней после родов или значительно позже?

Как правило, большое количество молока приходит на третьи-пятые сутки после родов. Первые двое суток грудь вырабатывает молозиво и обычно не бывает наполненной. При совместном пребывании, когда мама может кормить малыша не по строгому режиму, а по требованию, молоко приходит в ритме «требование – поступление». Это означает, что молока поступает столько, сколько необходимо ребенку. Если этот ритм начал отлаживаться с первого дня жизни крохи, активный приход молока не опасен. В этой ситуации нет никакой необходимости в регулярных сцеживаниях. Когда приходит молоко и отмечается болезненная наполненность груди, можно сцеживаться в течение двух суток до того, как у вас наступит чувство облегчения, но не более трех раз в день. Как правило, через двое суток неприятные ощущения проходят, и поступление молока нормализуется. Необходимость в регулярных сцеживаниях 5—6 раз в день возникает, если в роддоме нет палат совместного пребывания и малыша

приносят кормить по режиму или по каким-то причинам не приносят вообще.

2. Нужно ли сцеживаться, если я кормлю своего малыша не по режиму, а по требованию. И не перегорает ли молоко в груди, если его не сцеживать?

Если вы кормите ребенка по требованию, то нет необходимости в сцеживании молока после каждого кормления. При нормальной лактации сцеживание только отнимает у мамы время, которое лучше было бы посвятить малышу или домашним делам.

3. Сколько должно длиться кормление?

Кормление должно длиться 20—30 мин, обычно за это время ребенок высасывает нужное ему количество молока. Но есть так называемые ленивые сосуны. Им для кормления требуется больше времени. Этого лучше не допускать, а стимулировать ребенка к сосанию.

4. Нужно ли допаивать ребенка между кормлениями водой или чаем?

Грудное молоко является сбалансированной пищей и питьем для младенцев. Оно полностью удовлетворяет все жиз-

ненные потребности ребенка. При грамотно организованном грудном вскармливании, включающем правильное прикладывание, частые и продолжительные кормления ребенка и сон, малыш не нуждается в дополнительном питании до 4—5 месяцев жизни, кроме соков, которые назначаются с первого месяца жизни.

Исключения составляют случаи, когда допаивание кипяченой водой назначается врачом (например, при избыточной массе тела ребенка, когда он не выдерживает промежутки между кормлениями и беспокоится), или при заболеваниях грудных детей кишечными инфекциями, когда наступает истинное обезвоживание организма ребенка. Иногда также врач может рекомендовать допаивание грудного ребенка первых месяцев жизни в условиях жаркого климата. Это связано с тем, что у маленьких детей несовершенен центр терморегуляции, и они легко перегреваются, что в свою очередь также ведет к обезвоживанию. В этих случаях вы должны неукоснительно следовать рекомендациям врача.

5. Можно ли кормить ребенка ночью? Не вредно ли это?

Обычно в режиме кормления грудного ребенка предусматривается ночной перерыв. С возрастом он меняется. Так, если в первые 2 месяца ночной перерыв составляет 5—6 ч, то от 2 до 4 месяцев он уже имеет продолжительность

до 7 ч, а с 4 до 12 месяцев – до 8 ч. Если ваш ребенок крепко спит и не беспокоится ночью, то лучше его не будить и выдерживать ночной перерыв между кормлениями. Но все дети разные, и многие не выдерживают ночного перерыва и беспокоятся. В этом случае лучше покормить ребенка.

Делайте так, как удобно вам и вашему малышу, а рекомендации хороши в том случае, если они приносят вам пользу.

6. Не вредно ли пользоваться сосками и пустышками и, поев из бутылочки, не откажется ли ребенок в дальнейшем от груди?

Грудь и соску или пустышку дети сосут по-разному. Ребенок, которого покормили из бутылочки, будет неправильно брать материнскую грудь, и поэтому после бутылочного кормления у мамы могут возникнуть проблемы с грудным кормлением ребенка. Многочисленные примеры доказывают, что порой даже одного кормления из бутылочки достаточно, чтобы ребенок отказался от груди и возникла масса осложнений с дальнейшим грудным вскармливанием.

Не менее опасным является использование пустышки. Ребенок, получающий пустышку, реже прикладывается к груди. В результате он недополучает материнского молока и хуже набирает в весе. При использовании пустышки у детей возникает «путаница сосков» и они чаще отказываются от груди. Если женщина действительно хочет выкормить ребен-

ка грудью, то лучше не кормить ребенка из бутылочки и не использовать пустышку.

7. Нужно ли докармливать ребенка из второй груди, и с какого возраста?

Не следует переключать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую. Молоко в материнской груди неоднородно. Оно делится на раннее молоко, которое ребенок получает вначале кормления, и позднее молоко, которое ребенок получает в конце кормления. Раннее молоко более жидкое и сладкое, а позднее – более густое и сытное. Если мать поторопится предложить малышу вторую грудь, то он не дополучит позднего молока, богатого жирами. В результате у него могут возникнуть проблемы с пищеварением: лактозная недостаточность, пенистый стул и т. д. Продолжительное сосание одной груди (около 30 мин) обеспечит полноценную работу кишечника. А кроме того, если часть молока будет оставаться в первой груди, то это приведет в дальнейшем к уменьшению лактации.

Кормление из обеих грудей может потребоваться ребенку после трех месяцев и если это вам рекомендовал врач.

8. Как избежать трещин и травм сосков?

Если ребенок правильно захватывает и сосет материн-

скую грудь, то он может сосать сколь угодно долго, не причиняя маме никаких неприятностей. Правильное прикладывание к груди оберегает женщину от трещин и ссадин на сосках, лактостаза, т. е. закупорки молочных протоков, и мастита. Поэтому очень важно научиться правильно прикладывать ребенка к груди и следить за этим. Если малыш захватил грудь неправильно или изменил положение во время кормления, необходимо отнять грудь и предложить ему захватить ее еще раз.

При правильном прикладывании:

- 1) кормление ребенка не вызывает болезненных ощущений, боль может возникать только в момент захватывания ребенком груди;
- 2) не возникают травмы сосков, мастит и другие проблемы;
- 3) ребенок высасывает достаточно молока.

При неправильном прикладывании:

- 1) возникают болезненные ощущения при кормлении ребенка;
- 2) возникают повреждения сосков, мастит, лактастоз и иные проблемы;
- 3) возникает необходимость ограничить время кормления;
- 4) ребенок высасывает мало молока и не наедается.

Очень важно, чтобы при кормлении мать принимала удобную позу и придавала удобное положение ребенку.

Удобная поза при кормлении обеспечивает хороший отток молока из груди и является профилактикой лактостаза.

9. Как правильно прикладывать ребенка к груди?

В настоящее время практикуется ранее прикладывание ребенка к груди (в течение 6 ч после рождения), разумеется, если роды протекали благоприятно и нет противопоказаний для раннего прикладывания ребенка к груди ни со стороны матери, ни со стороны ребенка.

В первые три дня после родов кормление ребенка лучше всего производить в положении лежа на боку. Чтобы младенцу было удобно захватить ртом не только сосок, но и часть прилегающей к нему кожи, матери нужно слегка приподнять грудь и, придерживая ее между большим и остальными пальцами ладони, поднести к губам малыша. На протяжении всего кормления необходимо верхнюю поверхность молочной железы слегка отдавливать книзу, чтобы она не закрывала нос ребенка и не мешала ему дышать.

Начиная с 3—4-го дня после родов кормите ребенка сидя на стуле, поставив ногу на низкую скамейку.

Вам нужно взять ребенка на руки, удобно сесть, поставив ноги на небольшую скамеечку высотой 20—30 см. Голова ребенка не должна быть запрокинута или согнута вперед. Поддерживайте ребенка легко, без нажима.

Прикоснитесь соском к груди ребенка. Если ребенок сра-

зу берет грудь, то нужно постараться быстро ввести в его рот и сосок и всю область ареолы до поддерживающих пальцев.

Если ребенок сразу не реагирует, то сделайте несколько поглаживающих движений соском по губам, коснитесь языка и даже, нажав сверху пальцем, сцедите несколько капель молока в рот ребенка, а при начале сосания введите сосок с ареолой.

Не позволяйте ребенку брать сосок неглубоко и жевать его, так как это не обеспечивает кормления и травмирует кожу соска.

От кормления к кормлению чередуйте груди, чтобы обе молочные железы полностью опорожнялись. Остатки молока обязательно сцеживайте, так как при постоянном неполном оттоке молока лактация может снизиться.

Чтобы сцедить молоко руками, тщательно вымойте руки теплой водой с мылом, высушите полотенцем. Грудь также вымойте с мылом, протрите ее настоем ромашки и осторожно помассируйте пальцами с обеих сторон в направлении соска.

Помните, что грудь нельзя мять и грубо тереть. Молоко рекомендуется сцеживать в течение 15—20 мин. Важно помнить, что чем лучше грудь будет опорожнена, тем больше в ней появится молока.

Довольно часто хорошему сосанию мешает активность ребенка. Он жадно хватается сосок, сильно тянет и вместе с молоком заглатывает воздух. Затем ребенок быстро перестает

сосать, краснеет, плачет, вертится, пока не срыгнет часть выпитого молока. Чтобы этого не случилось, ребенка во время кормления следует держать, немного приподняв грудь и голову. При очень активном сосании и некотором захлебывании ребенка через 8—10 мин нужно прервать кормление и подержать ребенка вертикально в течение 1—2 мин, пока он не срыгнет воздух, затем снова приложить к груди на 8—10 мин и опять поносить малыша в вертикальном положении 5—10 мин для отрыгивания воздуха. После этого можно положить младенца на бок.

Если грудь перед кормлением очень полная, то сцедите немного молока.

Закончив кормление, не вытягивайте через силу сосок изо рта ребенка, достаточно легонько зажать одну половинку носика или надавить пальцем на подбородок, и ребенок откроет рот и отпустит сосок.

10. Как определить достаточно ли ребенку молока, и что делать, если молока мало?

Этот вопрос очень волнует кормящих мам. Женщины спрашивают, может ли случиться так, что ребенок родится, а молоко у мамы не появится или его очень мало? Если женщина настроена на то, чтобы кормить ребенка грудью, готовится к этому во время беременности, то молоко обязательно появится. Просто вначале его будет не слишком много.

Со временем меняется и состав молока – организм женщины создает его для ребенка по индивидуальной программе. Абсолютно не бывает молока в очень редких случаях.

А на всякий случай вы должны знать, как можно увеличить выработку молока.

Самое простое средство – чай с натуральным (не консервированным) коровьим молоком. Чашку такого чая нужно выпить за 30—40 мин перед кормлением ребенка или же пить его хотя бы 3—4 раза в день.

Очень полезна в этом случае морковь. Если нет к ней аллергии, с удовольствием пейте сладкий морковный сок или ешьте тертую морковку со сметаной.

Хорошим лактогеном является зелень петрушки. Ешьте ее по одному пучку в течение 4—5 дней после родов.

Неплохо помогает черная смородина, лучше всего свежая, однако можно использовать и протертую с сахаром, заготовленную летом. Повышению активности молочных желез способствуют пищевые добавки. В магазинах появилась молочная смесь «Олимпик». Ее разрабатывали для спортсменов, но оказалось, что эта смесь прекрасно повышает секреторную способность молочных желез.

Существуют гомеопатические лактогенные препараты, например млекоин. Ничуть не устарели испытанные временем средства народной медицины – настои и отвары из лекарственных трав. А теперь в аптеках продается чай для кормящих мам, приготовленный из этих же растений – аниса,

крапивы, фенхеля, тмина, мелиссы.

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.