

☀ **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

С.В. Баранова

**Здоровые дети -
счастливая семья**



Светлана Васильевна Баранова

Здоровые дети – счастливая семья

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4575500

*Здоровые дети – счастливая семья / под ред. С. В. Барановой.: Новая реальность; Москва; 2012
ISBN 978-5-8040-0093-7*

Аннотация

Книга является учебным пособием для инструкторов, работающих с родителями, а также для самих родителей, и воплощает общий труд инструкторов и преподавателей по подготовке родителей к заботе и воспитанию детей. Издание представляет вторую часть программы «Здоровые дети – счастливая семья» и даёт обширную информацию о том, как вырастить здорового ребёнка, как создать условия для его гармоничного развития. Советы, приёмы и методы, изложенные простым и доступным языком, успешно, в течение более десяти лет, применяются на практике. Наша программа «Здоровые дети – счастливая семья» является комплексной: обучает родителей не только заботиться о физическом здоровье ребёнка, но и помогает выстроить взаимоотношения с ребёнком на принципах уважения и сотрудничества. Дорогие друзья! Вы, конечно, понимаете, что

теория – хорошо, а практика – лучше, поэтому для более полного и адекватного освоения Программы приглашаем вас на наши курсы!

Содержание

Вместо предисловия	5
Раздел 1 Я стала мамой	8
Послеродовой период	8
Период восстановления	14
Как всё успеть	18
Грудное вскармливание	21
Мифы о грудном вскармливании	29
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Под редакцией Светланы Васильевны Барановой

Здоровые дети – счастливая семья

Вместо предисловия

Книга «Здоровые дети – счастливая семья» адресована всем мамам и папам, которые хотят открыть перед своими маленькими детьми новые прекрасные возможности, будущим и уже состоявшимся родителям, педагогам, желающим расширить кругозор, и каждому, в ком ещё мерцает искра и живёт ребёнок, затаившийся в сердце.

Первое издание этой книги быстро разошлось, что подтвердило огромную потребность наших читателей в приобретении знаний и практических навыков, которые помогают лучше общаться с детьми. Книга «Здоровые дети – счастливая семья» состоит из статей о ребёнке, его образе жизни, болезнях и родственниках.

В чём особенность этого издания? Предлагаются простые решения, казалось бы, сложных задач. Подчёркивается важность каждого момента общения и во время купания, и во

время кормления грудью, и при проведении партнёрской зарядки, полезной маме и малышу, и при игре, мягко вводящей ребёнка в реальный мир.

В книге «Здоровые дети – счастливая семья» развенчиваются мифы о нюансах ухода за малышом. Даются ответы на вопросы о том, что такое хорошо и что такое плохо, рекомендации, позволяющие принять правильные решения, и советы, способствующие укреплению нервной системы мам, пап, бабушек и дедушек. Включены даже игры – «хлеб и дрожжи» детского развития.

Благодаря редкому сочетанию простоты, оригинальности и искренности изложения каждый найдёт в этой книге статью по душе. Главное – вовремя провести коррекцию своих взглядов на воспитание и ввести новый опыт в быт.

Восхищает исключительная готовность команды авторов серьёзно трудиться для создания психологического благополучия детей и семей, несмотря на экономические катаклизмы и стрессы нашей современной жизни.

Ценность книги в том, что авторы делятся наработками, проверенными жизнью. Видно, что эти наработки отточены собственным опытом общения с самыми дорогими существами – детьми – будущим нашей Земли!

Положительная реакция на книгу заставила продолжать думать над её содержанием: что ещё было бы полезно в неё включить?

Дальнейших успехов авторам!

И. В. Петранова-Карамушко,

*менеджер сестринского дела, преподаватель дисциплин
«Здоровый человек и его окружение» и «Сестринское дело в
педиатрии», молодая мама*

Раздел 1 Я стала мамой

Послеродовой период

Роды позади, вы встретили своего малыша и теперь осваиваетесь с обязанностями молодой матери. Хотя вы ждали этого несколько месяцев, а возможно, и несколько лет, некоторые вещи могут не соответствовать в точности вашему плану. Будьте терпимы. Хорошими матерями не рождаются, ими становятся, а крепкие семьи нужно строить. Считайте этот период познавательным опытом, пока вы, ваш мужчина и ребёнок будете узнавать друг друга.

Хотя во время родов вы потеряли 5–7 кг, которые добавлял ребёнок, околоплодные воды, плацента и др., потребуются некоторое время, чтобы вернуться к весу, который был до беременности. Помните, что добавочный вес появился у вас не сразу, поэтому не ждите, что он быстро пропадёт.

Матка будет постепенно сжиматься, начиная со дня родов, и на десятый послеродовой день она составит примерно 1/12 часть от того размера, который имела на пике беременности, так что вы больше не будете ощущать её дно (или поверхность) при надавливании на живот. Шейка матки закроется сама, но вагинальный канал может остаться несколько расширенным. Упражнения Кегеля (гимнастика для мышц

промежности) помогут ему вернуться к нормальному состоянию.

Кровотечение, которое называют лохиями, – смесь крови, слизи и ткани с площадки плацентарного расположения, – будет продолжаться несколько недель. Сначала кровотечение будет достаточно интенсивным, ярко-красного цвета, но через две недели после родов оно должно заметно уменьшиться. Небольшие выделения, обычно бурого или розоватого цвета, являются нормой в течение периода до шести недель после родов.

Если в период, когда выделение лохий должно быть незначительным, начнётся сильное кровотечение или выделения станут ярко-красными, возможно, вы слишком возбуждены или испытываете стресс. Успокойтесь и посмотрите, что будет дальше. Обязательно посоветуйтесь со своим врачом, если кровотечение станет ненормальным, продолжительным и обильным, требующим смены гигиенических прокладок чаще, чем через час.

Поскольку кровеносная система больше не работает для двоих, объём вашей крови уменьшится. Кроме того, снова начнутся активные гормональные перемены. Нагрузку на организм из-за всех этих физических изменений могут дополнить и недосыпания, потому что ребёнок, возможно, будет прерывать сон. В этот период вам важно продолжать хорошо питаться и употреблять достаточное количество жидкости, особенно, если вы кормите грудью, а также как можно боль-

ше отдыхать.

И хотя ваше тело может легко вернуться к своему обычному состоянию, которое было до беременности, но в целом ваша жизнь изменится. Возможно, вы будете чувствовать подавленность и неуверенность в себе, поскольку с появлением ребёнка у вас появятся особые обязанности.

Стресс и неуверенность могут спровоцировать послеродовые «гормональные бури». И несмотря на то что ребёнок в течение первых месяцев будет спать до 18 часов в сутки, его просыпания по несколько раз за ночь, чтобы поесть, могут ввести вас в режим недосыпания.

В этом случае хороший ночной сон останется для вас только в воспоминаниях. Поэтому обязательно спите, когда спит ребёнок. Отложите стирку, мытьё посуды и другие домашние дела. Вы должны отдыхать, чтобы сохранить здоровье. Если же вы не можете терпеть беспорядок, то подумайте о том, чтобы воспользоваться чьими-либо услугами.

Обязательно продолжайте укреплять отношения с мужем, которые сформировались ещё во время беременности. Вы ведь уже знаете, как сохранить в равновесии все ваши роли – матери, жены, кормилицы и домохозяйки.

Вот некоторые советы, которые могут вам помочь:

- Помните, что хорошими мамами становятся, а не рождаются. Конечно, материнский инстинкт оказывает влияние, но любая мать может сказать, что только пробы и ошибки в процессе ежедневного ухода за новорождённым, а также по-

стоянный опыт делают из новичка профессионала.

- Вспоминайте своё детство. Снова станьте ребёнком.



Вспомните песенки, стишки и игры своего детства и научитесь снова играть. Тогда ваш ребёнок полюбит играть с вами, а это очень хорошее средство от стрессов.

- Осваивайте новые привычки. День, который длится около 12 часов, для большинства мам кажется коротким. Экономьте часть времени, сократив список дел, которые «нужно обязательно сделать».

Воспользуйтесь службой доставки, которую предоставляют магазины, вместо того, чтобы самой покупать продукты и предметы, необходимые для ухода за ребёнком.

- Устанавливайте приоритеты. То, что вы всегда брали дополнительные проекты на работе или устраивали приём в выходные дни для всей семьи в своём доме, не означает, что следует продолжать это делать и теперь. Сейчас у вас другие заботы, поэтому установите приоритеты и придерживайтесь их. Передайте другим те обязанности, на выполнение которых у вас нет времени или желания.

- Выбирайте тайм-ауты. В перерывах между сменой пелёнок, кормлениями, постоянным желанием поспать и домашними делами выберите время, чтобы просто сесть и поиграть со своим малышом. Есть только один шанс стать свидетелем первых улыбок, слов и шагов, которые сделает ваш ребёнок при выходе в жизнь. Бросайте всё, чтобы наслаждаться общением с малышом.

Период восстановления

В первые 3–4 дня после родов рекомендуется делать послеродовой массаж матки по 4–5 раз в день в течение 5–10 минут.

Лёжа на спине, через переднюю стенку живота очень аккуратно, но уверенно обжимайте матку со всех сторон, смещая её до исходного положения, т. е. на два пальца выше лобковой кости.

Подобный массаж ускоряет восстановление нормального размера матки, укрепляет её, способствуя сужению сосудов матки и прекращению кровотечения.

Продолжительность периода полного восстановления после родов будет зависеть от конкретных родов и вашего физического состояния. После обычных вагинальных родов, без осложнений и разрывов, вы можете испытывать некоторое раздражение и чувствительность в области промежности в течение недели, хотя в некоторых случаях дискомфорт может ощущаться и гораздо дольше.

Акушер может порекомендовать сидячие ванны – когда вы сидите в мелкой (до уровня бедра) ванне с тёплой водой, которая омывает область промежности. Посещение туалета может быть затруднено. Мягкий стул будет способствовать более лёгкому облегчению, а обмывание тёплой водой поможет содержать швы (если у вас была эпизиотомия) в чистоте

и смягчить ткани в области промежности. Для восстановления после эпизиотомии можно также порекомендовать крем «Малавтилин», однако помните, что если вы кормите грудью, то прежде чем начать применять какое-либо лекарство, необходимо посоветоваться со своим врачом.

Если продолжительное сидение причиняет боль, попробуйте подкладывать на стул специальную мягкую подушку (например, для шеи). Такие подушки относительно недороги и их можно купить в любом месте.

Если вы не кормите грудью, то менструальный цикл у вас возобновится примерно через 3–8 недель после родов. У женщин, кормящих грудью, восстановление цикла будет зависеть от их физиологических особенностей, а также того, как долго они кормят ребёнка.

Многие врачи, чтобы снизить риск инфицирования, советуют возобновлять сексуальную активность только через 6 недель после родов. При этом вам следует убедиться, что вы достаточно здоровы. Во время послеродового осмотра поговорите со своим врачом о методах контрацепции.

Женщинам, *родившим через кесарево сечение*, с разрывом промежности или эпизиотомией, конечно, потребуется более продолжительное время для восстановления. При второй степени эпизиотомии или разрыва промежности, которые встречаются чаще всего, может потребоваться до двух месяцев на лечение, в то время как третья и четвертая степени разрывов могут причинять боль и через три месяца и

даже дольше.

Тем, кто рожал через кесарево сечение, придётся ещё справляться с послеоперационной болью и физическими ограничениями. Кесарево сечение – серьёзная операция, поэтому вам нужно замедлить темп жизни, а окружающие должны вам обязательно помогать, чтобы полное восстановление прошло быстрее.

Обычно после кесарева сечения женщинам требуется шесть недель для отдыха и восстановления сил. Вам придётся ограничить себя в некоторых вещах, например, нельзя поднимать тяжести (не поднимайте ничего тяжелее ребёнка), водить автомобиль, а также следует снизить свою активность. Врач может выписать обезболивающее средство, чтобы уменьшить дискомфорт и дать возможность хорошо отдыхать. Женщины, решившие кормить малыша грудью, должны поговорить с врачом о возможном влиянии обезболивающего на ребёнка.

В течение первых недель после родов швы будут болезненными, а живот – очень чувствительным. На самом деле, сидеть и вставать из положения лёжа будет очень трудно. Помогайте себе руками или просите мужа, но не напрягайте брюшные мышцы. Всегда подкладывайте полотенце или подушку, когда держите или кормите ребёнка, чтобы не напрягать область разреза.

Перед выпиской из роддома врач даст вам рекомендации по уходу за швами. Кроме того, он должен ознакомить

вас с симптомами, на которые необходимо обращать внимание, например: лихорадка, покраснение области разреза, повышение температуры, нагноение, набухание или кровотечение – это может говорить об инфицировании раны или других проблемах. Если появился один из этих симптомов, срочно свяжитесь со своим врачом.

Как всё успеть

Игнатьева Татьяна

Первые две-три недели после родов для вас самые непростые, особенно если это были первые роды. В этот период почти каждая мать переживает психологическое напряжение, связанное с усталостью и беспокойством за малыша. Нужно просто это знать и адекватно относиться к своему новому состоянию.

Вам также необходимо помнить, что от вашего эмоционального состояния зависит качество и количество грудного молока, а значит, и здоровье ребёнка. Поэтому, даже если через каждые полчаса и днём, и ночью вы прислушиваетесь, дышит ли ваш малыш, то делайте это хотя бы с внутренней улыбкой. Знайте, что это Природа пробуждает в вас родительский инстинкт.

Зная о предстоящих трудностях, подготовьтесь к этому периоду. Вот несколько советов из практического опыта:

- Ещё до родов позаботьтесь о наличии продуктов в холодильнике, чтобы не беспокоиться о самом необходимом в первые дни. В морозильнике прекрасно хранятся свежемороженые овощи, отваренная соя и вареники. Пусть у вас будет и запас хорошо хранящихся продуктов – крупы, овощи, молоко, масло и пр.

• Если вы не выспались ночью, обязательно поспите днём. Это гораздо важнее и полезнее, чем кажущиеся вам недоделанные домашние дела.

• Если у вас есть дома помощники – бабушки, дедушки или няни – пусть помогают в домашних делах, а гулять с малышом ходите сами.

• Очень благоприятно действуют на нервную систему поездки в гости и выход в город по магазинам. Однако «часов пик» лучше избегать.

• В течение дня выделите время, хотя бы несколько минут, для занятий любимым делом – почитать, пошить, повязать, написать статью и т. п.

• Для улучшения лактации несколько раз в течение дня пейте горячий чай с молоком. Чтобы не тратить время на кипячение чайника и приготовление заварки, заваривайте чай в термосе, и тогда в любой момент у вас будет горячий чай.

• Испачканное бельё стирайте один раз в день, а не бегайте с каждой пелёнкой для стирки. Замывайте только обкаканное бельё, остальное собирайте в тазике с мыльным раствором. Накопившиеся за день вещи останутся только прополоскать.

• С рождения приучайте ребёнка к самостоятельности. Оставляйте его в комнате одного на несколько минут, но каждый раз говорите, куда вы идёте и когда вернётесь. Даже 1—2-месячный малыш отлично всё понимает и скоро научится занимать себя игрой или созерцанием, пока вы заня-

ты.

- Вечером расслабляйтесь с помощью душа или ванны с пенными ароматическими добавками. Чашка успокаивающего травяного чая, зажжённая свеча и дымок от ароматической палочки помогут вам снять напряжения дня.

А ваша находчивость, чувство юмора и служение Жизни помогут вам найти ещё массу способов оставаться спокойной и всеуспевающей.

Грудное вскармливание

Кормление грудью имеет как для мамы, так и для ребёнка огромное биологическое и психологическое значение. По данным ВОЗ ЮНИСЕФ, около полутора миллиона младенцев на Земле ежегодно погибают из-за того, что матери не кормят их грудью.

Грудное молоко – лучшее питание для младенца. Оно очень питательно и идеально подходит для его пищеварительной и иммунной системы. Однако вопрос «кормить или не кормить» часто состоит не в питательности, так как иногда возникают проблемы эмоционального, социального, культурного и рабочего характера, которые могут повлиять на решение относительно питания ребёнка.

За несколько дней до появления молока грудь начнёт вырабатывать желтоватое вязкое вещество, называемое *молозивом*.

Молозиво содержит антитела, которые помогают укрепить иммунную систему новорождённого. Этот предшественник молока содержит мало углеводов, но много белка, поэтому идеально подходит для несформировавшейся пищеварительной системы ребёнка и помогает сбалансировать его кишечную флору (полезные бактерии) в пищеварительном тракте.

Примерно на третий день после родов появляется *моло-*

ко. Вы поймёте, что это случилось, потому что молочные протоки (альвеолы) в груди наполнятся молоком. Грудь станет тяжёлой и болезненной к прикосновениям. Кормление уменьшает это чувство дискомфорта. Помогают также тёплый компресс и массаж. Некоторые утверждают, что болезненность – это временное явление. Если кормить грудью регулярно, то некомфортное ощущение тяжести быстро проходит, а если вы не можете вовремя покормить ребёнка и чувствуете тяжесть, то используйте грудной отсос или сцедите молоко руками, это облегчит состояние. Но не сцеживайте молоко, чтобы просто уменьшить напряжение, так как подобное действие будет только стимулировать его выработку.

Существует множество способов, как следует держать ребёнка во время кормления. Общее правило – удобство: поверните к себе не только головку, но и всё тело ребёнка.

Убедитесь, что во время кормления ребёнок захватил весь сосок и большую часть ареолы. Вы можете помочь ребёнку, поддерживая свою грудь и направляя сосок в его рот. Чтобы ребёнок широко открыл рот, прижмите сосок к его нижней губе. Этот рефлекс называют «укоренение». Прислушайтесь к звукам глотания.

В первые недели малыш будет кушать очень часто – до 12 раз в день. Частое кормление способствует установлению выработки молока, а ребёнок, по мере роста, начнёт есть реже. Некоторые молодые мамы волнуются, что он голоден, потому что постоянно просит есть. Если малыш мочится 6–8

раз в день, а испражняется 3 раза в день, то он получает достаточное количество молока.

Недоношенные дети или новорождённые, имеющие проблемы со здоровьем, могут не справляться с грудью, потому что не имеют сил взять сосок или сосут слабо, и поэтому получают недостаточное питание. Грудной отсос помогает поддерживать выработку молока до тех пор, пока малыша можно будет полноценно кормить грудью.

Хотя инстинкт, конечно, играет роль, но настойчивость и терпение – более важные факторы для успешного кормления грудью. Кроме того, беспокойство и стресс, ставшие результатом одной неудачи, могут сорвать ваши дальнейшие попытки. Попросите совета и помощи и помните, что всё приходит с опытом.

• Что делать, если после родов пришло много молока?

Как правило, большое количество молока приходит на 3—5-е сутки после родов. Если же мама с первых дней кормит малыша не по строгому графику, а по требованию, т. е. так часто, как нужно ребёнку, то активный приход молока не опасен. Ритм прихода молока отладится очень быстро, и его будет поступать столько, сколько необходимо ребёнку. И в этом случае нет необходимости в регулярных сцеживаниях. Если же всё-таки вы чувствуете болезненную наполненность груди, то в течение 1–3 суток немного сцеживайте молоко до ощущения облегчения. Делайте это не более трёх раз в сутки. Как правило, за двое суток поступление молока нор-

мализуется.

• *Говорят, что если не сцеживать молоко, оно «перегорает» в груди. Так ли это? Нужно ли сцеживать молоко до конца?*

Если вы кормите своего ребёнка по требованию, то нет никакой необходимости сцеживать молоко после каждого кормления. Сцеживание бывает необходимо при: «нагрубании» груди, лечении лактостаза или мастита, при недостатке молока для увеличения его выработки или при лечении трещин сосков. Мнение о том, что молоко может «перегореть» в груди, не более чем *миф*. Находясь в молочной железе, молоко не может испортиться. И сцедить молоко «до конца» невозможно, так как оно вырабатывается постоянно. Молоко всегда будет течь, хотя бы по капельке.

Регулярные сцеживания могут привести к травмам груди, занимают много времени и превращают процесс кормления ребёнка из радости в обузу.

• *Что делать, если всё-таки появилось болезненное уплотнение в груди из-за застоя молока?*

Если ребёнок не до конца высасывает молоко или кормление прерывается, может возникнуть застой молока и даже повыситься температура у мамы. В этом случае нужно обязательно продолжать кормить ребёнка и делать массаж груди лёгкими, не травмирующими поглаживаниями от основания груди к соску. Постарайтесь сцедить молоко, размяв уплотнение. Хорошо помогает приложенный к болезненно-

му месту капустный лист. Но если в течение полусуток вам не удалось справиться с этой проблемой, не затягивайте и обращайтесь за помощью к вашему мужчине! Пусть он хорошенько почистит зубы и, вспомнив детство, отсосёт молоко, одновременно делая массаж груди. Глотать молоко ему совсем не обязательно. Облегчение у вас наступит буквально в течение 5 минут.

• ***Нужно ли предлагать ребёнку обе груди в одно кормление? Сколько времени кормить новорождённого?***

Предлагать малышу вторую грудь следует только после того, как он высосет первую. Дело в том, что материнское молоко в груди неоднородно. Сначала поступает раннее молоко, более жидкое и сладкое, а в конце кормления – более густое и сытное. Таким образом, ребёнок в начале кормления пьёт, а потом – ест (всё по правилам здорового питания). Если вы поторопитесь предложить ему вторую грудь, он недополучит позднего молока, богатого жирами. В результате у крохи могут возникнуть проблемы с пищеварением. Продолжительное сосание одной груди (10–30 мин.) обеспечит полноценную работу его кишечника.

• ***Отчего возникают трещины и ссадины на сосках?***

Есть несколько причин появления таких проблем.

Первая – неподготовленность груди. К кормлению следует начинать готовиться ещё во время беременности. Для этого за 2–3 месяца до рождения ребёнка необходимо регулярно после душа обливать грудь прохладной водой и аккуратно

растирать соски и грудь махровым или вафельным полотенцем. Массировать соски и, если они плоские или втянутые, слегка оттягивать их. В бюстгальтер можно вложить тряпочку из грубой натуральной ткани и постоянно ходить с ней.

Вторая – это неправильное прикладывание ребёнка к груди. Ребёнка нужно держать так, чтобы он располагался лицом к груди. Шея не должна быть согнута или повернута. Чем шире ребёнок открывает рот, тем легче будет происходить процесс кормления. Нижняя челюсть малыша должна находиться ниже основания соска. Ребёнок должен захватывать ртом не только сосок, но и ареолу. Сосок продвигается в рот до мягкого нёба, что стимулирует процесс сосания. Грудь во время кормления нужно поддерживать.

Третья – регулярное мытьё груди до и после кормления. Если вы регулярно моете грудь мылом, да ещё обрабатываете её зелёной, проблемы могут возникнуть даже для подготовленной груди и при правильном прикладывании. Частое мытьё уничтожает защитный слой, который вырабатывают специальные железы, расположенные вокруг соска. Эта смазка предотвращает потерю влаги, обладает мощным бактерицидным действием и подавляет рост патогенных микроорганизмов. После кормления нужно просто промокнуть грудь салфеткой. Если в первые недели кормления возникают болезненные ощущения, то смазывайте сосок и ареолу маслом «Витон».



- ***Как увеличить приход молока?***

К продуктам, увеличивающим приход молока, относятся: грецкие орехи, сухофрукты, молочные продукты и чай «Лактогон». Повышает лактацию и любой горячий напиток с молоком (чай, какао, зерновой «кофейный» напиток, цикорий), выпитый сразу после кормления или за 10–15 минут до кормления. Главное для нормальной лактации – спокойствие и желание кормить ребёнка грудью.

- ***Как отучить ребёнка от соски-пустышки?***

Если вы ощутили, что уже пора отучать ребёнка от пустышки, можно, конечно, её выбросить, но такой способ может вызвать стресс у ребёнка. Попробуйте сделать так.

Возьмите пустышку и отрежьте у неё самый кончик. Она перестанет «сосаться», и ребёнок будет удивлён изменением качества пустышки, но, поскольку пустышка не исчезла, он будет продолжать ею пользоваться. Через день отрежьте ещё маленький кусочек резинки, потом ещё и так до тех пор, пока ребёнок не сможет удерживать пустышку губами.

Этот метод даёт возможность без стресса отказаться от пустышки за 7—10 дней. Ну а лучше вообще не приучать ребёнка к пустышке.

Мифы о грудном вскармливании

Назирбекова Ирина

Родители частично осознанно и большей частью неосознанно при общении с собственными детьми воспроизводят модель поведения, усвоенную в детстве. Движимые естественным человеческим желанием воспитать своих детей лучше, чем воспитывали нас, мы хотим обогатить воспитательскую модель семьи.

Один из способов осуществить это благородное желание – почерпнуть из книги новые подходы и неожиданные решения в общении с малышом. Именно психологическая и педагогическая литература способна опровергнуть устоявшиеся мнения, изменить привычные стереотипы поведения, развенчать сложившиеся мифы в области воспитания и ухода за ребёнком. А мифов о воспитании, которые убедительно опровергнуты научными экспериментами и доказаны многочисленными исследованиями, множество. Вот некоторые из них.

Новорождённый малыш – «чистый лист».

Миф. Прежде всего, стоит помнить, что новорождённый малыш – не совсем «чистый лист». Многие из его предпочтений обусловлены внутриутробными впечатлениями.

В околоплодных водах, которые окружают ребёнка в материнской утробе, содержатся все химические компоненты запаха матери и вкуса её молока. Поэтому ребёночек, который первый раз взял грудь, переживает своего рода «узнавание» – в материнском молоке, этой амброзии и пище богов, он узнаёт знакомый вкус. Находясь в материнском животе, ребёнок весьма активно заглатывает околоплодную жидкость, и вкус околоплодных вод формирует его вкусовые предпочтения.

Порядка 12 лет назад были проведены эксперименты, наглядно показавшие, что из шести предложенных ваток, намоченных молоком кормящих женщин, ребёнок, получавший с рождения грудь и которому всего неделя от роду, устойчиво выбирает запах молока своей мамы.

Непривычный мир, в который ребёнок появился, покажется вполне уютным местом при восстановлении тактильного и сенсорного контакта «кожа к коже» с матерью. Красивое и сложное на первый взгляд понятие «сенсорный мир матери» обозначает всю сумму впечатлений, которые даёт ему живое присутствие мамы рядом, а именно: её тепло и стук сердца, который сопровождал ребёнка, пока он рос в материнском животе. Это так легко узнаваемый запах мамы. Это мамин голос и лёгкое покачивание, контакт «кожа к коже», ну и, конечно же, – вкус материнского молока.

Считается, что многие взрослые и почти все дети любят мороженое именно потому, что из всех продуктов только мо-

роженое по сладости, жирности и общему вкусу напоминает грудное молоко.

Пока молоко не пришло, новорождённому надо кормить смесями или глюкозой.

Миф. Раньше, после рождения, ребёнка сразу же отлучали матери и начинали кормить смесью. Это было вредно как с психологической, так и с физиологической точек зрения.

Новорождённому важно адаптироваться к новой среде как можно мягче и без потрясений. Поэтому сразу после рождения малыша необходимо приложить к материнской груди, чтобы он почувствовал рядом маму и её запах. На первых порах у мамы молока нет, но у неё выделяется молозиво, поэтому ребёнок не нуждается в докармливании смесью. И в это время ребёнка важно кормить именно молозивом. Тогда и матери легче адаптироваться, и ребёнок получает специально подготовленную именно для него еду.

Также раньше кормили детей по часам, сегодня же от этого отказываются, считая, что ребёнка следует кормить по первому его требованию, так как это формирует у него нормальное пищевое поведение и предотвращает стрессы.

Кормление грудью должно начаться, когда придёт «зрелое молоко».

Миф. Кормление грудью должно начаться не позднее 30 минут после рождения. Попросите медсестру приложить ре-

бёнка к обеим грудям по очереди, это важно для дальнейшего успешного прикладывания малыша к груди. Если же к двум грудям приложить не получается, то выберите сначала ту, которая кажется вам менее удобной для прикладывания. Ребёнку необходимо запомнить именно её в самые первые мгновения узнавания вкуса.

Молозиво – наиболее полноценная и информативная еда. Молозиво содержит иммунный родовой код, и в первые сутки жизни даже по объёму соответствует потребностям доношенного ребёнка: 10–12 мл на одно кормление.

Не стоит прикладывать ребёнка к той груди, к которой легче приложить, так как в дальнейшем он вообще будет отказываться брать менее удобный сосок!

Ночью не надо кормить ребёнка, тогда днём будет больше молока.

Миф. Ночные кормления ребёнка обеспечивают устойчивую лактацию и в 96 % случаев предохраняют женщину от преждевременной следующей беременности до восстановления организма через шесть месяцев. Кроме того, ночные кормления наиболее полноценны.

Младенец сорвёт себе желудок, если будет часто есть.

Миф. Новорождённый малыш хочет кушать очень часто (иногда раз в 40–60 минут) – и это нормально. Сон и еда – его главная «работа». Хотя вполне вероятно, что врач-педиатр,

а также и все ваши родственницы старшего поколения будут твердить, будто вы перекармливаете ребёнка, когда предлагаете ему грудь по его первому кряхтению. Вам могут настойчиво рекомендовать делать это не чаще, чем раз в три часа, «чтобы дать желудочку отдохнуть», а заодно – начать докармливать его чем-то более «солидным», т. е. смесью.

Чаще всего такой совет следует от мам деток-искусственников, поэтому они вам не советчицы. Консультанты по грудному вскармливанию единогласно утверждают, что пищеварительная система маленьких детей готова переваривать грудное молочко хоть целые сутки без перерыва. Вашего молока ребёнку вполне достаточно, а начав докорм чем бы то ни было, вы рискуете свести на нет грудное кормление в целом.

Грудь надо мыть дважды с мылом перед каждым кормлением.

Миф. При частом мытье груди удаляется защитный слой жиров ареолы и соска, т. е. бактерицидный секрет, что приводит к образованию трещин. Грудь следует мыть не чаще одного раза в день во время гигиенического душа.

Желудок ребёнка должен отдыхать от грудного молока, поэтому нужно выдерживать перерывы в прикладываниях.

Миф. Это «правило» перекочевало из правил кормления

детишек-искусственников. Ребёнок, получающий большие порции смеси, действительно должен иметь время для их переваривания.

Но грудное вскармливание имеет принципиальные отличия. Во-первых, ребёнок, как правило, не высасывает из груди тот объём, который он получает за один раз из бутылки со смесью. Из груди он ест часто, но понемногу. Во-вторых, молоко от смеси отличается по составу, качеству, количеству и пропорциям компонентов. В молоке 87–90 % воды, а все питательные вещества укладываются в оставшиеся 10–13 %! В составе грудного молока преобладают легко усваиваемые белки, что отличает его от коровьего молока, на основе которого производится большинство смесей. Поэтому грудное молоко – это лёгкая субстанция, которая не перегружает желудок ребёнка, даже если поступает в него с короткими промежутками.

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.