

КАК БЫТЬ МАМОЙ

ИЛИ

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ



Светлана Цветкова

16+

Светлана Цветкова

**Как быть мамой, или
Инструкция для чайников**

«Автор»

2021

Цветкова С.

Как быть мамой, или Инструкция для чайников / С. Цветкова —
«Автор», 2021

ISBN 978-5-532-94533-3

Предельно откровенная история мамы – педиатра, в которой раскрываются все трудности первого года жизни ребенка: послеродовая депрессия, отношения с мужем, принятие себя как матери. А так же основы базового ухода за новорожденным.

ISBN 978-5-532-94533-3

© Цветкова С., 2021

© Автор, 2021

Содержание

От автора	5
Глава 1. Здоровье и самочувствие мамы	6
Глава 2. Вскармливание	7
Кормление грудью	7
Уход за молочными железами	16
Питание матери	17
Хранение грудного молока	20
Размораживание и подогрев молока	21
Искусственное вскармливание	23
Глава 3. Основы ежедневного ухода	24
Первая встреча с новорожденным	24
Температура тела новорожденного	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Светлана Цветкова

Как быть мамой, или Инструкция для чайников

От автора

В четверг вечером я сидела у себя в кабинете и заканчивала писать годовой отчёт. А в пятницу, в девять утра, мне провели плановое кесарево сечение. Я стала мамой сморщенного мальчика Миши весом 3200 кг и ростом 51 см. Тогда я наивно полагала, что если я – врач-педиатр и со студенчества работала с новорожденными детьми, то мне будет легче справиться с новой для меня ролью матери.

Но оказалось, что знания по уходу, кормлению и лечению – это только малая часть того, что меня ожидало впереди.

Я прошла все стадии, начиная с сумасшедшего восторга и заканчивая настоящей депрессией, меня как будто вывернули наизнанку и частями возвращали в естественное состояние. Через год немного полегчало. Но мне до сих пор обидно от несправедливости – почему это чудесное время такое трудное? Почему во всех этих заботах, усталости, раздражительности мы не успеваем полностью насладиться маленьким ребёнком? Только-только смогли выдохнуть, а ему уже год!

А ещё я узнала, что врач и мама – это два разных человека во мне. Там, где я, как педиатр, знала ответ на вопрос, я, как мать, звонила коллегам и консультировалась.

Я могу только представить, как трудно женщине, которая первый раз в жизни видит новорожденного. Конечно, в роддоме врачи и акушерки всё подробно рассказывают и показывают, но из-за гормональных изменений, происходящих после родов в организме, мало кто может всё адекватно понять и запомнить.

Поэтому я решила написать пособие по основам ухода за ребёнком, чтобы мамам можно было найти ответы на все волнующие вопросы в одном источнике, а не читать по кусочкам непроверенную информацию в интернете и не слушать советы всех подряд. Я постаралась ответить на основные вопросы, которые слышала на приёмах, и какие возникали у меня самой.

Глава 1. Здоровье и самочувствие мамы

Ребёнку нужна здоровая и счастливая мама, поэтому в первую очередь нужно заботиться о себе. И это логично, ведь если с вами что-то случится, то кто поможет вашему малышу?

Кратко основные рекомендации

- Сходите на приём к гинекологу через месяц после родов для осмотра тазовой области и оценки состояния влагалища.
- Сделайте УЗИ органов малого таза.
- Сдайте общий анализ крови, чтобы исключить воспалительный процесс и узнать уровень гемоглобина (низкий гемоглобин является причиной апатии и усталости).
- Сдайте анализ мочи, чтобы убедиться, что почки работают правильно.
- Обязательно делайте себе клизмы, если у вас не было дефекации два дня, чтобы не провоцировать развитие геморроя. После родов, а тем более после кесарева сечения, это большая проблема.
- Примерно в течение двух месяцев после родов у вас будут кровянистые выделения из влагалища – лохии. Первую неделю они будут обильные, со сгустками, потом – более слизистые и всё меньше и меньше. Но если первые две недели они обильные, а потом резко уменьшились или прекратились полностью, то срочно идите на приём к гинекологу.

Практические советы для мам

Ещё до родов или после обязательно купите себе яркую и красивую домашнюю одежду: это может быть халат или футболка и брюки, или что-то другое. Главное, чтобы нравились вам и были ваших любимых цветов. Возможно, первое время вы не будете вылезать из одной футболки неделями, но, проходя мимо зеркала, вы будете видеть усталую, но всё равно красивую женщину.

Поверьте, когда появится ребёнок, большинству из вас на какое-то время станет безразличен свой внешний вид. В уставшем и расстроенном состоянии, да ещё в старом выцветшем халате недолго и до депрессии себя довести. А так всё уже будет под рукой, и не нужно ни о чём думать.

Ещё купите специальный, подобранный по размеру топик и бюстгальтер для кормления, так как вам нужно будет всегда ходить и спать в них, чтобы не происходило сдавления молочных протоков и застоя молока. Также запаситесь сразу вкладышами в бюстгальтер, которые будут впитывать молоко во время приливов и не дадут промокнуть вашей одежде.

Глава 2. Вскармливание

Кормление грудью

Самый первый и самый важный навык для матери – это прикладывание ребёнка к груди. Кормление грудью является важнейшим этапом в формировании связи мать-ребёнок и запуске процессов выработки молока. А самое главное, что это очень полезно, удобно и дёшево! Взяли малыша к себе в кровать, приложили к груди и спите дальше, а он кушает. И не нужно идти на кухню, греть воду, разводить смесь.

И дело не только в этом. Нет ничего полезней для ребёнка, чем ваше грудное молоко. Ни одна промышленно изготовленная смесь не содержит и приблизительного количества полезных веществ, которые есть в вашем молоке. Но современная реклама смесей настолько развита, что складывается впечатление, что они намного полезнее грудного молока и обеспечивают малыша всем необходимым.

На самом деле адаптированные смеси покрывают лишь минимальный объём потребностей ребёнка, только чтобы он не остался голодным. Не смотрите, что на упаковках пишут о том, что смесь обогащена витаминами, пробиотиками и так далее. Это просто коммерческий ход, рассчитанный на людей, которые не особо интересовались составом грудного молока. Я покажу вам одну таблицу, которая не нуждается в дополнительных комментариях.

Разберём часто встречающуюся фразу: «У меня нет молока». Молоко есть у всех родивших женщин. Скажу даже больше: молоко можно получить даже у небеременной и нерожавшей женщины, которая усыновила ребёнка и хочет кормить его грудью! Молоко появляется в голове, а не в груди женщины. Это рефлекторный процесс, контролируемый мозгом. Поэтому, чтобы было молоко, вам нужно расслабиться и настроиться на хорошее, думать о прекрасном: о любви к своему ребёнку, о любви к мужу.

Если в роддоме не получилось наладить кормление, то первые дни дома вы должны посвятить именно этому. Не бросаться наводить порядок, стирать и готовить, а лечь в кровать с ребёнком на пару дней. Спать, читать, смотреть любимые фильмы, хорошо и правильно есть и при первом зове прикладывать малыша к груди. И ещё желательно, чтобы ваш близкий человек массировал вам шею и плечи перед началом кормления. Эмоциональный и физический покой, близость ребёнка, его запах, любовь – всё это запустит процесс выработки молока. У большинства женщин оно приходит и без таких идеальных условий, но если у вас не получается, то вы и ваши родные должны постараться это обеспечить. А потом всё пойдёт естественным путём.

Сравнительная таблица состава грудного молока и адаптированной смеси

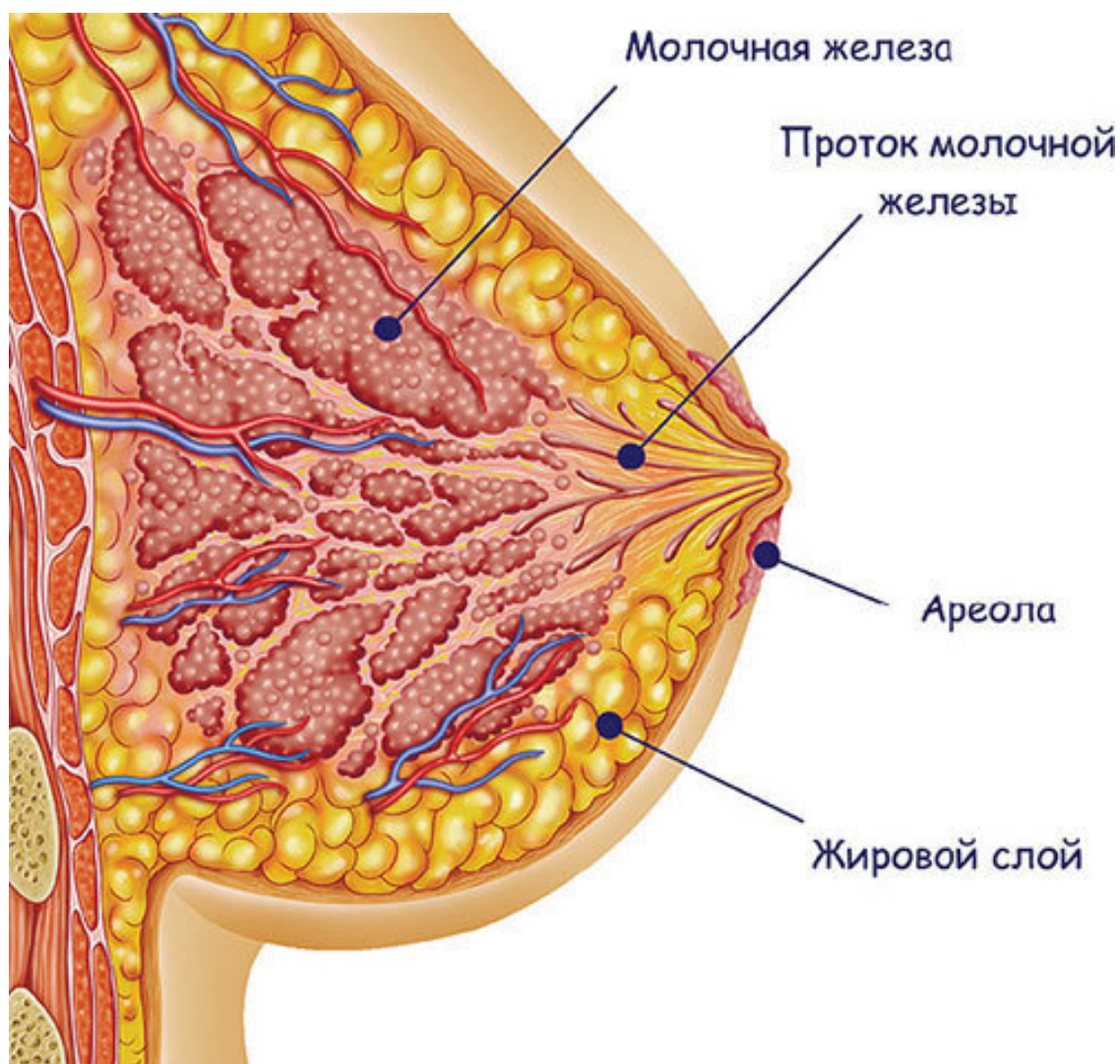
Грудное молоко	Детская смесь
Вода	Вода
УГЛЕВОДЫ	
Лактоза Олигосахариды	Лактоза Кукурузный крахмал Мальтодекстрин
НЕБЕЛКОВЫЕ АЗОТИСТЫЕ СОЕДИНЕНИЯ	
Креатин Креатинин Мочевина Мочевая кислота	

НУКЛЕОТИДЫ		
5-аденозин монофосфат (5 АМФ) 3,5-циклический АМФ (3,5-АМФ) 5-цитидин монофосфат (5-ЦМФ) Цитидин дифосфат холин (ЦДФ холин) Гуанозин дифосфан Гуанозин дифосфат-манноза 3-уридин-монофосфат (3-УМФ) 5-уридин-монофосфат (5-УМФ) Уридин-дифосфат Уридин-дифосфат гексоза (УДГ) Уридин-дифосфат-N-ацетил-гексозамин (УДФАГ) Уридин-дифосфоглюкуроновая кислота (УДФГК) Несколько новых нуклеотидов УДФ типа		Цитидин-5-монофосфат Двунатриевый уридин-5-монофосфат Аденозин-5-монофосфат Двунатриевый гуанозин-5-монофосфат
БЕЛКИ (СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ МЫШЦ И КОСТЕЙ)		
Сывороточный белок Альфа лактальбумин HAMLET (человеческий альфа лак- тальбумин-киллер опухолевых клеток) Лактоферрин Множество противомикробных факторов Казеин Сывороточный альбумин		Частично гидролизированный деминерализованный концентрат белка сыворотки коровьего молока
КАРБОНОВЫЕ КИСЛОТЫ		
Альфа-гидроксидная кислота Молочная кислота		
АМИНОКИСЛОТЫ (СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ БЕЛКОВ)		
Аланин Аргинин Аспартат Глицин Цистин Глютамат Гистидин Изолейцин Лейцин Метионин	Фенилаланин Пролин Серин Таурин Теронин Триптофан Тирозин Валин Карнитин	Таурин L-карнитин

МИНЕРАЛЫ			
Кальций	Марганец	Калия цитрат	Натрия хлорид
Натрий	Йод	Калия фосфат	Меди сульфат
Калий	Селен	Кальция хлорид	Калия йодид
Железо	Холин	Трикальция	Марганца
Цинк	Сера	фосфат	сульфат
Хлор	Хром	Натрия цитрат	Натрия селенат
Фосфор	Кобальт	Магния хлорид	
Магний	Фтор	Железа сульфат	
Медь	Никель	Цинка сульфат	
ФАКТОРЫ РОСТА (ВОССТАНАВЛИВАЮТ ПОВРЕЖДЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ КИШЕЧНИКА)			
Цитокины Интерлейкин 1 бета (ИЛ-1 бета) ИЛ-2 ИЛ-4 ИЛ-6 ИЛ-8 ИЛ-10 Гранулоцитарный колониестимулирующий фактор (ГКСФ) Макрофагальный колониестимулирующий фактор (МКСФ) Тромбоцитарный фактор роста (ТФР) Фактор роста сосудистого эпителия Фактор роста гепатоцитов —альфа ФРГ —бета Фактор некроза опухоли Интерферон гамма Фактор роста эпителия Трансформирующий фактор роста-альфа (ТФР-альфа) ТФР бета 1 ТФР бета 2 Инсулиноподобный фактор роста-1 (ИПФР-1), также известный как соматомедин С ИПФР 2 Фактор роста нервной ткани Эритропоэтин Пептиды (комбинации аминокислот) Человеческий фактор роста 1 ЧФР 2			

<p> ЧФР 3 Холестикинин Бета-эндорфин Паратиреоидный гормон Паратиреоидный гормон-родственный пептид Бета-дефензин-1 Кальцитонин Гастрин Мотилин Бомбезин (желудочный высвобождающий пептид, также известный как нейромедин В) Нейротензин Соматостатин Гормоны (химические передатчики сигналов от клетки или группы клеток к другой клетке через кровь) Кортизол Трийодтиронин (Т3) Тироксин (Т4) Тиреоид-стимулирующий гормон ТСГ (тиреотропин) Тиреоид-высвобождающий гормон Пролактин Окситоцин Инсулин Кортикостерон Тромбопоэтин Гонадотропин-высвобождающий гормон Лептин (участвует в регуляции чувства голода) Грелин (участвует в регуляции чувства голода) Адипонектин Обратный ингибитор лактации Эйкозаноиды Простагландины (получаются из жирных кислот путем ферментации) ПГ-Е 1 ПГ-Е2 ПГ-Е2 Лейкотриены Тромбоксаны Простаглицлины </p>	
---	--

МЕТАЛЛЫ		
Молибден (важная составляющая многих ферментов)		
ФЕРМЕНТЫ (КАТАЛИЗАТОРЫ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ХИМИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ В ТЕЛЕ)		
Амилаза Арисульфатаза Каталаза Гистаминаза Липаза Лизоцим	ПАФ-ацетилгидролаза Фосфатаза Ксантин оксидаза	Трипсин
АНТИПРОТЕАЗЫ		
Альфа-1 антитрипсин Альфа-1 антихимотрипсин		
АНТИМИКРОБНЫЕ ФАКТОРЫ		
Лейкоциты (белые кровяные тельца) Фагоциты Базофилы Нейтрофилы Эозинофилы Макрофаги Лимфоциты В лимфоциты (в-клетки) Т-лимфоциты (с-клетки) SIg A (секреторный иммуноглобулин А самый важный противомикробный фактор) Ig A2 Ig G Ig D Ig M Ig E Комплемент C1 Комплемент C2 Комплемент C3 Комплемент C4 Комплемент C5 Комплемент C6 Комплемент C7 Комплемент C8 Комплемент C9 Гликопротеины	Муцин (прикрепляется к бактериям и вирусам, предотвращая их внедрение в слизистые оболочки) Лактадгерин Альфа-лактоглобулин Альфа-2-макроглобулин Антигены Льюиса Рибонуклеаза Ингибитор гемагглютинаина Бифидус фактор (способствует росту лактобактерий Бифидус — хороших бактерий) Лактоферрин (захватывает железо, препятствуя его использованию бактериями и вирусами) Лактопероксидаза B12-захватывающий белок (лишает микроорганизмы витамина B12) Фибронектин (повышает агрессивность фагоцитов, уменьшает воспаление, восстанавливает последствия воспаления) Олигосахариды (более 200 разных видов)	



Строение молочной железы

Не имеет значения размер груди, молоко в любом случае вырабатывается при помощи гормонов и только потом поступает в молочные железы. Также не имеет значения форма соска и его размер, ведь при кормлении ребёнок должен захватить не только сосок, но и большую часть ареолы. Проблемы могут возникнуть только с втянутыми сосками, что встречается редко, или с очень крупными сосками, но для этого в продаже есть специальные накладки.

Очень важный момент – выбор правильного положения для кормления. Главное, чтобы матери было удобно, потому что неправильное положение повлечёт за собой боли в спине и шее, которые переходят в головные боли. Помните, что для ребёнка главное – это здоровая и счастливая мама, которая сможет понять и адекватно отреагировать на его сигналы. А какая адекватность может быть, если кроме боли вы не можете ни о чём думать?

У малыша уже есть врождённый сосательный рефлекс, который легко вызывается, если провести пальцем по его губам. Он откроет ротик и будет вертеть головой в поисках маминой груди. Именно так нужно начинать кормление. Поводите соском по губам ребёнка, а когда он широко откроет рот, дайте ему грудь так, чтобы его губы обхватывали большую часть ареолы, а не только сосок. Для этого направьте сосок немного вверх, к нёбу малыша. Не наклоняйтесь вперёд, придвигая свою грудь к ребёнку, а притяните движением руки его поближе к своей груди.

Проверьте, что ребёнок сосёт ареолу: его десны не должны находиться на основании соска, а должны как минимум на 2 см заходить на ареолу. Резервуары, в которых скапливается молоко, расположены под ней, и если ваш ребёнок не будет их сдавливать, он не получит достаточно молока. Губки должны быть вывернуты наружу, подбородок прижат к вашей груди, носик тоже может касаться груди. Если нос сильно прижат, то придвиньте ребёнка ближе к себе за спинку и попу, чтобы изменить положение головы относительно вашего тела.



Если ребёнок неправильно захватит грудь, и у вас появятся болезненные ощущения, тогда нужно аккуратно засунуть кончик своего мизинца в уголок рта, чтобы малыш его открыл, но не смог прикусить сосок и достать грудь. Попробуйте дать грудь ещё раз и делайте так, пока не научитесь сами и не научите малыша правильному кормлению. В этом вопросе главное – запастись терпением и поддержкой близких людей. Не жалейте времени и сил на становление лактации и позже вы оцените всю прелесть и удобство грудного вскармливания.

Первые дни вы будете чувствовать, когда молоко прибывает в молочную железу. В этот момент из них будет выделяться молоко, и вы будете чувствовать покалывание или распиравание. Позднее такие приливы вы будете ощущать только через несколько секунд после начала кормления. Но не у всех женщин возникают такие ощущения, так что не переживайте, если у вас их нет.

Когда ребёнок начинает сосать одну грудь, молоко рефлекторно поступает в обе молочные железы, поэтому из другой несколько секунд будет струйкой течь молоко. Так и должно быть, поэтому просто приготовьте пелёнку, чтобы всё вокруг не промокло. Если струя слишком сильная и ребёнок не успевает глотать, а молоко льётся у него из носа и рта, то попробуйте кормить лёжа на спине, чтобы малыш лежал на вас сверху.

Первое время у вас будут болезненные ощущения в момент присасывания ребёнка. Не переживайте, к концу 2–3-й недели соски адаптируются, и вскармливание станет полностью комфортным и естественным процессом. Даже если сейчас в это трудно поверить, потерпите немного, оно того стоит.

Уход за молочными железами

Не мойте грудь с мылом перед каждым кормлением и после него! Это высушит кожу, и появятся трещины сосков. Вполне достаточно мыть грудь раз в день, например, во время вечернего душа. После кормления соски можно ничем не обрабатывать, так как оставшиеся на них частички молока не дадут коже высохнуть.

Главное в заботе о груди – это правильный захват младенцем соска и ареолы и удобное бельё. Если всё же появились трещины, то купите в аптеке специальные накладки, с которыми будет немного легче.

Питание матери

Большинство матерей – счастливицы, так как могут есть, что захотят, и ребёнок реагирует хорошо. Но есть и такие, которые много месяцев едят гречу с курицей, рис с индейкой, картофельный супчик и чай с сахаром. Но однозначно нужно исключить из рациона сладкое, жареное, соленья, копчености и есть пищу вареную, тушёную или запечённую.

В роддомах женщине обычно говорят, что она может есть всё, но понемногу. А потом участковые педиатры приезжают на вызов к ребёнку, который без остановки кричит или покрылся сыпью. Поэтому моя личная рекомендация и многих педиатров – первый месяц после родов придерживаться диеты построже. Дайте кишечнику малыша привыкнуть к тому, что теперь пища поступает не в готовом виде, а её нужно переваривать самостоятельно. Потом можно пробовать и смотреть на реакцию малыша.

Всю свою жизнь до этого вы ели всё, что хотелось, когда хотелось и сколько хотелось, а после окончания вскармливания также сможете есть, что будет душе угодно. Поэтому, пожалуйста, потерпите несколько месяцев. Тем более, что с самым невероятно трудным этапом – выносить и родить нового человека – вы уже справились! По сравнению с этим, диета – это цветочки, к тому же она поможет быстрее сбросить лишние килограммы.

Помните, что не все боли в животе – это колики. И не все дети должны мучаться от болей в животе. Коликами можно считать, если у ребёнка несколько дней в неделю или каждый день начинает болеть живот примерно в одно и то же время. Резкое начало приступа и такое же резкое его завершение. Вы не видите никакой связи ни с едой, ни с конкретной ситуацией. Очень часто бывает так, что мама ест почти всё, а крик ребёнка списывает на колики. Не спит ночами, думая, что у всех так и это нужно перерасти, что к трём месяцам станет легче. А потом оказывается, что если исключить определённые продукты, то никаких бессонных ночей больше не будет, а малыш спокойно спит всю ночь, просыпаясь лишь на кормления.

Если у ребёнка появляется в кале кровь и слизь, а анализы на вирусы и бактерии ничего не выявили, то в первую очередь исключаем молочные продукты и возможную аллергию на белок коровьего молока.

Тревожные симптомы:

- выраженное беспокойство ребёнка, плач после еды;
- срыгивания во время каждого кормления;
- слизь в кале (если подгузник с калом сложить пополам и потом раскрыть, то слизь будет тянуться);
- прожилки крови в кале;
- водянистый кал с неприятным запахом;
- сыпь и корочки на щеках и в естественных складках (локтевых, подколенных, за ушами).

Если вы заметили что-то из вышеперечисленного, то обязательно скажите об этом участковому педиатру. В первую очередь убирайте молочные и все сомнительные продукты из своего рациона и начинайте вести пищевой дневник. Записывайте не только, что вы ели, но и какого производства этот продукт. Ведь аллергия может быть не на само мясо, а на мясо конкретного бренда. Когда вводите что-то новое в рацион, начинайте с чайной ложки, одного кусочка, одной ягоды, а не килограмма. И тогда будет понятно, что это именно аллергия, а не перекорм. Ещё раз повторю, что кишечник новорожденного не созрел, защитный барьер ещё очень слаб: если даже у ребёнка нет аллергии на этот продукт, но вы съедите его много, то какая-либо нежелательная реакция будет, так как детский кишечник не сможет всё переварить.

Если вы едите молочные продукты, и ребёнок всё хорошо переносит, то главное их не переедать. Норма для кормящей женщины в сутки – два стакана молока или кефира и 50 грамм творога, а не пачка творога и литр молока каждый день, потому что произойдёт перегрузка белком почек и кишечника новорожденного, да и самой матери это на пользу не пойдёт.

Если вы сами не переносите молочные продукты или не очень хорошо себя чувствуете после их употребления (подташнивание, вздутие живота, разжижение стула), то лучше их полностью исключить, так как велика вероятность появления тех же симптомов и у вашего ребёнка.

После выписки из роддома я ела кашу с молоком, пила чай с бутербродами с маслом и сыром. Через три дня мой сын, который до этого спал почти всю ночь и особо не плакал, начал реветь и спать только на руках, у него появилась слизь в кале и урчание в животе. Я сразу поняла – что-то не так с моим питанием. Я перешла на гречу с курицей и картофельный суп, чай с сахаром и простым печеньем «Мария». Через пару дней всё наладилось, и я решила попробовать чайную ложку творога. Ночью Миша сильно кричал и успокаивался только на руках. Так было две ночи. Я уходила на кухню и до утра качала сына. Потом муж уходил на работу, а мы оба засыпали.

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ		
Исключается	Ограничить	Разрешается
Рыба, икра, морепродукты (раки, крабы, креветки, крабовые палочки) Яйца Грибы Орехи Мёд Шоколад, кофе, какао Цельное и сгущённое молоко, сливки Кисломолочные продукты с фруктовыми наполнителями Глазированные сырки Тропические плоды, клубника, малина, вишня, черешня	Цельное молоко — только в каши, сметана — в блюда Абрикосы, персики, дыня, сливы Хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия — из муки высшего сорта Кондитерские изделия, сладости Сахар — до 40 грамм Соль	Крупы (гречневая, кукурузная, рисовая, овсяная) Овощи и фрукты (брокколи, кабачки, патиссоны, цветная капуста, картофель, яблоки, груши) Мясо (говядина, нежирная свинина, филе индейки и цыплёнка в отварном и тушёном виде или в виде паровых котлет) Чай, компот, морс Кисломолочные продукты (бифидок, кефир, ацидофилин)

Проходило 3–4 дня, и я пробовала что-нибудь из молочных продуктов, например, малосольный кусочек сыра, и опять – две бессонные ночи. Потом попробовала говядину и всё повторилось. Так опытным путём я и поняла, что мой сын не переносит всё, что связано с белком коров: говядину, сыр, масло, молоко, творог, кефир.

Больше с едой не экспериментировала, потому что такого сильного крика от болей в животе больше не хотела слышать, не хотела делать уколы спазмолитиков, а мечтала спать ночью в кровати. Я шесть месяцев ела гречку с курицей, рис с курицей, кукурузную кашу на воде, паровые куриные котлеты, картофельный суп с курицей или свининой и чай с пече-

нем «Мария». Кстати, этого печенья оказывается очень много видов, но мне подходило только самое простое – наверное, в его составе есть только вода и мука.

Потом попробовала обычный белый зефир – у Миши немного высыпало на щечках, но животик не болел. Меня трясло при виде конфет, до ужаса хотелось сыра с маслом и творога. Я даже овощей и фруктов не ела после того, как съела половинку зелёного яблока, и сын орал всю ночь. Потом попробовала запечь яблоко, как рекомендуется вместо свежих фруктов, но результат был тот же. И я просто смирилась. Но самое интересное: когда перестала кормить грудью, творог и бутерброды поела максимум раза четыре. Потому что именно запретный плод сладок, а если разрешено, то не очень-то, оказывается, и хочется.

А ведь я могла бы продолжать есть всё и думать, что это колики и нужно просто перерастить. Ещё мама мне говорила: «А как же мы раньше – всё ели и ничего». При этом выяснилось, что до полугода меня по очереди мама и бабушка ночами носили на руках. И даже при попытке сесть на стул я просыпалась и плакала – нужно было именно ходить. Через два месяца у мамы пропало молоко, меня стали кормить разбавленным коровьим молоком, как это раньше было принято. Появляется вопрос: «Было ли всё нормально или просто раньше не было нужной информации?»

У мужа примерно такая же ситуация была в детстве. Да он и сейчас не очень усваивает молочные продукты. Так что рекомендую изучить свои пищевые непереносимости и родственников, а также узнать, как протекал период до года у вас и отца ребёнка, возможно, это поможет избежать некоторых ошибок.

Кстати, очень часто слышу, что молочные продукты нужно есть, чтобы у женщины не перестало вырабатываться молоко, и оно было более жирное. Но если задуматься: ни одно млекопитающее не пьёт молоко, чтобы кормить своих детенышей. Будьте спокойны: в вашем молоке есть всё необходимое для малыша. И даже если вы не очень хорошо питаетесь, то будут расходоваться запасы вашего организма, но в составе молока всё равно будет всё, что нужно ребёнку.

Помните, что все рекомендации нужно рассматривать с учётом индивидуальных особенностей. Если продукт находится в списке разрешённых, это не значит, что на него не может быть аллергии или непереносимости конкретно у вашего малыша. Аллергическая реакция может быть абсолютно на всё. Есть дети с аллергией на гречку.

В начале грудного вскармливания каждые месяц-полтора наступает лактационный криз, когда количество вырабатываемого молока заметно уменьшается. Многие женщины в этот период совершают ошибку и начинают докармливать смесью, думая, что молоко скоро совсем перестанет вырабатываться. Ребёнок начинает реже просить грудь, так как наедается смесью, и молока действительно становится меньше.

На самом деле нужно просто чаще прикладывать малыша к груди, хорошо питаться, пить больше жидкости и через 3–5 дней молоко снова появится в прежнем объёме.

Хранение грудного молока

Если вам нужно выйти на работу или не можете быть рядом с ребёнком какое-то время, то вы спокойно можете сцедить молоко, это в любом случае полезнее, чем переходить на смесь. Главное – соблюдать правила хранения.

- Сцеженное материнское молоко можно хранить при комнатной температуре +16–29 °С до 6 часов.

- Хранить в холодильнике можно до 4 дней.

- Хранить в морозильнике с отдельной от холодильника дверцей или в отдельном морозильнике до 6 месяцев (оптимально до 3 месяцев).

- Сцеживать лучше в специальные пакеты для хранения грудного молока.

- Если вы планируете долго хранить молоко, то лучший способ – это заморозка. Для этого свежесцеженное молоко оставляйте в холодильнике на 2 часа, а потом уже убирайте в морозилку.

- Если же сцеженная порция молока будет использована в течение четырёх дней, то её лучше хранить в холодильнике. Молоко в охлаждённом виде сохранит практически все полезные вещества. Главное правило – хранить не в дверце, а ближе к задней стенке.

- Не заполняйте бутылочки или пакеты более чем на 3/4 объёма, так как молоко при замерзании расширяется.

- Можно смешивать сцеженное в разное время молоко только после охлаждения его в холодильнике.

- Обязательно запишите дату на этикетке.

Размораживание и подогрев молока

- Чтобы разморозить порцию молока, сначала выставляем её в холодильник, чтобы не было резкого перепада температур. Там оно может храниться до 24 часов.
- Затем переливаем нужную порцию в бутылочку для кормления и подогреваем на водяной бане или в посуде с тёплой водой.
- Для удобства разогрева молока можно приобрести подогреватель для бутылочек.
- Нельзя подогревать материнское молоко на водяной бане с кипящей водой или в микроволновке.
- Остатки размороженного и подогретого молока можно использовать в течение 4 часов с момента размораживания. По истечении этого времени их нужно выбросить.
- Жир, содержащийся в молоке, имеет тенденцию отделяться и скапливаться на поверхности, поэтому размороженное материнское молоко нужно аккуратно перемешать.
- Перед употреблением обязательно проверить его температуру, капнув каплю из бутылочки себе на запястье.

Я молоко постоянно не сцеживала, так как в этом не было необходимости. На вторые сутки после родов, когда молоко пришло, а моя грудь увеличилась в два раза и были неприятные ощущения, я только сцеживала ручным молокоотсосом. Потом ребёнок высасывал всё сам. Когда решила закончить грудное вскармливание и почувствовала уплотнение в груди, то сцеживала руками. Сначала не очень получалось, но потом научилась. Особенно хорошо дело пошло, когда лежала в ванне с горячей водой. Чем больше сцеживать, тем больше будет молока, поэтому не нужно сцеживать остатки после кормления, если кажется, что ребёнок высосал не всё. Это только увеличит выработку молока, а ребёнку столько не нужно. И наоборот, если чувствуете, что молока не хватает, то сцеживайте между кормлениями.



Искусственное вскармливание

Если по каким-то причинам вам не удалось наладить грудное вскармливание и кормите ребёнка адаптированной смесью, то ни в коем случае не переживайте. Главное, что ваш ребёнок получает питательные вещества, которые ему необходимы для роста и развития. И это в любом случае лучше, чем кормить разведённым коровьим молоком или овсяным отваром. Но вам всё равно нужно внимательно следить за реакцией на смесь.

Подобрать смесь бывает так же трудно, как подобрать питание для кормящей матери. К тому же встречается много детей с аллергией на белок коровьего молока.

В этом случае обязательно нужно переходить на смесь, в составе которой высокогидролизированные белки или на аминокислотные, если аллергические проявления очень выраженные. Стоимость смеси высока, но это идеальный вариант, чтобы сформировать здоровый кишечник у ребёнка и снизить риск развития серьёзных заболеваний в будущем (бронхиальная астма, атопический дерматит).

Кормление смесью будет строго через 3 часа, чтобы всё съеденное успело перевариться, и не было нагрузки на желудок.

Глава 3. Основы ежедневного ухода

Первая встреча с новорожденным

Когда мы смотрели рекламу подгузников или детского питания, то видели чистеньких, пухлощёких и крепких малышей. Примерно такого же ребёнка мы ожидаем, когда идём на роды.

А что мы увидим на самом деле, лучше описать цитатой из книги докторов Сирс: «Голова удлинённая, повёрнутая набок; резкие бугры; сморщенная кожа, спутанные волосы; мягкие на ощупь участки там, где в центре сходятся кости. Ручки маленькие и толстые, сморщенные, синеватые, крепко сжатые в кулачки. Кожа белая, покрытая творожистым веществом, особенно в складках; слегка посиневшие ручки и ножки; пушистые волоски на плечах и спине. Приплюснутый нос, пухлые щёки; красные пятнышки на лбу и веках; шея закрыта жировыми складками. Припухшая вульва или яички. Ножки согнуты, как у лягушки; выгнуты дугой. Ступни повернуты внутрь, кожа сморщенная. Ручки и ножки крепко прижаты к груди и животу; редкие или хаотичные движения конечностей; быстрое неровное дыхание, иногда с шумящими звуками; пружинящие мышцы. Глаза припухшие, как щёлки; открываются время от времени».

Первая мысль многих мам: «Какой страшненький». И она вполне нормальна, так как слишком велика разница с тем, что мы ожидали увидеть, и что увидели. Но через несколько часов сморщенное личико разгладится, малыш приоткроет глазки, вы покормите грудью, и он навсегда станет для вас самым красивым ребёнком на свете.

Температура тела новорожденного

У младенцев очень слабая терморегуляция, поэтому их легко перегреть или переохладить. Оптимальная температура в комнате, где будет спать ребёнок – 22 градуса тепла. Для взрослого человека это может быть прохладно, так как большинство из нас привыкли к 25 градусам, но для малыша это самая полезная и комфортная температура. Поэтому при измерении температуры тела нужно учитывать и температуру в помещении, и время суток (вечером температура немного выше, чем в утренние часы).

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.