

Книга поддержки кормящих мам

# Грудное вскармливание мифы и реальность

Полина Лыкова



 Ресурс

Полина Лыкова

**Грудное вскармливание:  
мифы и реальность. Книга  
поддержки кормящих мам**

«Издательство Ресурс»

2022

УДК 57.302  
ББК 613.221

**Лыкова П.**

Грудное вскармливание: мифы и реальность. Книга поддержки кормящих мам / П. Лыкова — «Издательство Ресурс», 2022

ISBN 978-5-6045918-1-9

Кормление детей не всегда складывается легко и просто. Женщинам требуются информация и помощь, которых может быть недостаточно от близких. Ведь у всех разные цели и пути. «Налаженное грудное вскармливание» не всегда означает 100 % молока из груди. Эта книга даст также необходимую поддержку при кормлении сцеженным молоком или смешанном вскармливании. Если у вас есть ребенок, вы наверняка уже встречались с разными противоречивыми советами. В книге вы найдете более сотни мифов и их опровержений – от подготовки к грудному вскармливанию до завершения кормления. Вы узнаете, как общаться с непрошеными советчиками, где взять уверенность в своих силах, что делать при проблемах с лактацией. Автор подробно разбирает самые частые родительские тревоги – о грудном молоке, груди, поведении младенцев, состоянии матерей.

УДК 57.302

ББК 613.221

ISBN 978-5-6045918-1-9

© Лыкова П., 2022

© Издательство Ресурс, 2022

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение                                      | 6  |
| Откуда берутся мифы?                          | 8  |
| Что важно знать до родов                      | 9  |
| Нужно ли современным людям кормление грудью?  | 9  |
| Как правильно?                                | 11 |
| Что делать, если есть тревоги и сомнения?     | 12 |
| Подготовка груди и сосков к кормлению         | 14 |
| Форма груди и сосков                          | 16 |
| Мамины союзники                               | 18 |
| Как могут помочь наши близкие?                | 21 |
| Как выбрать няню?                             | 23 |
| Как общаться с непрошеными советчиками?       | 24 |
| Мамины помощники                              | 26 |
| Слинги[1]                                     | 26 |
| Переноски – шезлонг, качели, кокон            | 28 |
| Помощники в быту                              | 29 |
| Старшие дети, родственники и кормление грудью | 30 |
| Внимание, опасность!                          | 31 |
| Может ли грудное вскармливание навредить?     | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента.             | 33 |

**Полина Лыкова**  
**Грудное вскармливание:**  
**мифы и реальность. Книга**  
**поддержки кормящих мам**



© ООО «Издательство Ресурс», 2022

## Введение

Есть много разных книг по уходу за малышом. С одной стороны, это хорошо, с другой – не во всех источниках содержится объективная информация. Я с удовольствием советую книги врачей и консультантов по грудному вскармливанию, придерживающихся современных рекомендаций, стоящих на позиции доказательной медицины. Но по опыту работы и общения с кормящими мамами я прихожу к выводу, что женщинам не хватает краткого и емкого справочника, объединяющего период беременности и родов с последующим кормлением грудью. Эта книга – своего рода продолжение моего блога [www.instagram.com/polina.lykova](http://www.instagram.com/polina.lykova), в котором я даю ответы на наиболее часто возникающие вопросы о кормлении и уходе за малышами и рассказываю о том, каким может быть грудное вскармливание.

Главное для меня – искренняя поддержка любого выбора матери и любого варианта кормления. Нагрузка на современных женщин огромна, и не всегда получается справиться со всеми проблемами и задачами, возникающими в материнстве. В моей книге нет пренебрежения и снисхождения к тем, кто кормит смесью, но в то же время нет и псевдоподдержки кормления смесью типа «и на смеси дети прекрасно вырастают». Такие слова обесценивают усилия кормящих мам в момент работы над какой-то проблемой. Я подробно расскажу, как лучше поддержать всех женщин, кормящих и грудным молоком, и его заменителями.

Моя книга не о том, «как правильно» в любой ситуации, но здесь вы найдете всю информацию, которая позволит вам сделать информированный, осознанный выбор в кормлении детей.

Вот что написано об этом на сайте ресурса обмена донорским молоком «Молочная мама»: «Информированный выбор производится на основе анализа всей доступной достоверной и поддающейся проверке информации, путем тщательного и объективного взвешивания всех вариантов и их возможных последствий в будущем. При этом важно, чтобы вся информация принималась во внимание, а не только та, которая совпадает с собственным мировоззрением».

Информированный выбор касается всех наших решений – не только относительно детей и, конечно же, не только относительно их питания. Отдавая предпочтение тому или иному варианту, мы неизбежно лишаемся чего-то другого. Но осознанный и информированный выбор позволяет нам испытывать меньше сомнений и сожалений в будущем.

Увы, та пропаганда грудного вскармливания, с которой мы встречаемся, нередко отталкивает и пугает родителей. Я не буду убеждать вас в том, что грудное вскармливание важно или полезно, и я не дам вам однозначных ответов на вопросы, что лучше в вашей конкретной ситуации: исключительно грудное или смешанное вскармливание, докорм из бутылки или чашки. Я собрала самые частые вопросы, ответы на которые позволят мамам спокойнее отнестись к временным трудностям и дадут возможность понять, к кому и когда обращаться за помощью. Имея объективную информацию, вы сможете самостоятельно подобрать для себя оптимальный вариант кормления вашего малыша.

Когда я рассказываю о своей работе, не все понимают, что это вообще за профессия и зачем она нужна. Какие там могут быть проблемы в кормлении – бери и корми! Грудное вскармливание – это же естественно! Но почему тогда не у всех женщин кормление складывается так успешно, как хотелось бы? И успешным ли оно было у тех, кто считает, что помощь с кормлением не нужна?

Действительно, кормление грудью – естественный способ накормить младенца. Но не всегда зачатие, беременность и роды проходят естественно, и обычно этот момент не вызывает вопросов у современных людей – да, мы используем вспомогательные репродуктивные технологии, мероприятия по сохранению беременности и оперативные роды. Лактация – часть

репродуктивного процесса, поэтому с кормлением грудью тоже не всегда все складывается само собой. Я не поддерживаю идею о том, что грудное вскармливание – это легко, приятно и дешево именно потому, что легко, приятно и дешево не всем. И те, кому было непросто, подтвердят, сколько усилий – и физических, и психологических – было вложено в кормление.

Отдельно хочу остановиться на тезисе о том, что грудное вскармливание бесплатно. Даже если не учитывать траты на консультации со специалистами, расходы на те или иные приспособления для кормления, женщины тратят на кормление грудью свои ресурсы и время. Конечно, женщина в материнстве меняется независимо от типа вскармливания, но кормление грудью требует дополнительных временных затрат, зачастую принося маме боль и тревогу. Поэтому грудное вскармливание может не стоить денег, но все равно оно может многого стоить.

Некоторые из нас сталкиваются с психологической травмой от грудного вскармливания. Она может возникнуть не только потому, что мать не смогла кормить так, как ей хотелось, но и потому, что стремилась кормить во что бы то ни стало. Иногда цена кормления может быть слишком высока. Или наоборот – женщина не в силах кормить грудью, но продолжает делать это. В таком случае тоже возникает травма. Если вам кажется, что тема грудного вскармливания задевает вас особенно сильно, прислушайтесь к себе более внимательно. Возможно, стоит обратиться за профессиональной поддержкой.

Я уверена, что нельзя делиться на группы и коалиции по тому, кто чем и как кормит. Это не приносит никому пользы, а лишь порождает ненужные конфликты и увеличивает уровень агрессии в обществе. Кормление ребенка – зона ответственности его родителей. Не зная обстоятельств других людей, лучше не вмешиваться в их жизнь. Именно поэтому я не поддерживаю лозунги «Грудное вскармливание – самое важное, что может дать мама» и рекомендую «не причинять добро» подругам и родственницам без их на то просьбы.

Грудное вскармливание в любом виде – труд всей семьи, но иногда – только мамы, которая не получает необходимой поддержки. Нередко мы сталкиваемся с разными мнениями вроде: «у нас все немолочные», «что ты мучаешься, наверное, молоко пустое», «и на смеси прекрасно дети растут». В этой книге я расскажу о том, как именно члены семьи могут помочь женщине с грудным вскармливанием и облегчить уход за малышом.

К сожалению, сегодня кормление грудью – определенная привилегия. Многие из нас живут и работают в таких условиях, которые не позволяют сохранять грудное вскармливание; часто бывает, что женщины не обладают достаточными знаниями о его ценности. Увы, повлиять на первое я не могу, но надеюсь, что современная и достоверная информация, которая содержится в моей книге, поможет тем, кто интересуется темой грудного вскармливания.

Довольно долго я не могла выбрать, как лучше сгруппировать ссылки на источники информации, которыми пользовалась для написания книги. С одной стороны, хочется, чтобы читатели могли найти каждое исследование, на результаты которого я ориентируюсь. С другой стороны, эта книга для матерей, а не для специалистов, и обилие ссылок скорее затруднит и усложнит чтение. Поэтому я приняла решение не перегружать текст. Все утверждения в этой книге подтверждаются данными исследований. Ссылки на них вы найдете в источниках, указанных в конце книги.

## Откуда берутся мифы?

Когда я готовила подборку мифов о грудном вскармливании для одного выступления, у меня их набралось около сотни!

Почему так много странных советов, рекомендаций, представлений о кормлении грудью? В первую очередь, потому что то, что советовали нашим мамам и бабушкам, расходится с тем, что советуют сейчас нам. Конечно же, эти изменения связаны с данными, полученными в результате исследований и наблюдений биохимиков, антропологов, социологов. Благодаря их работам мы точно знаем, что кормление по требованию лучше подходит матери и ребенку, чем кормление по режиму. А сцеживание в правильной технике и режиме не портит грудь и не уменьшает объем молока. Но сколько же требуется терпения, дотошности и уверенности в себе, чтобы игнорировать вредные советы!

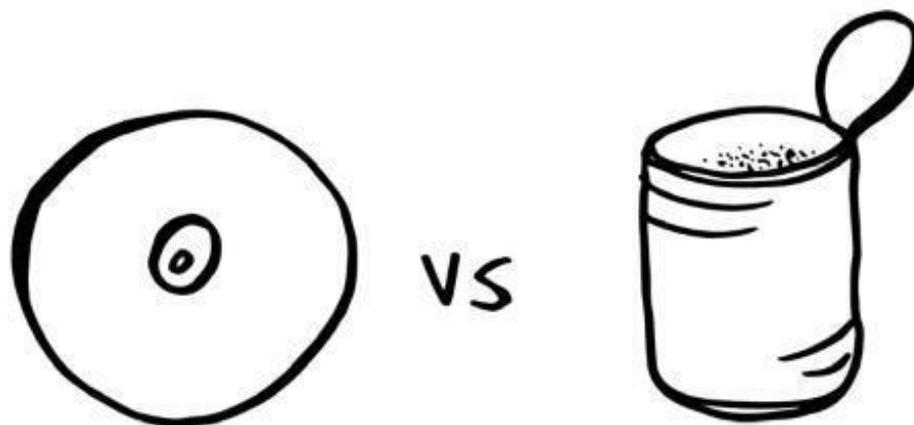
Мифы и реальное положение вещей мы разберем в начале каждой главы этой книги.

## Что важно знать до родов

### Нужно ли современным людям кормление грудью?

**Миф:** современные смеси вполне могут заменить грудное молоко.

**Реальность:** каких бы высот ни достигла пищевая промышленность, в ближайшее время невозможно будет создать продукт, хоть немного напоминающий грудное молоко. Это связано с тем, что молоко содержит не только питательные вещества, а еще и непитательные – к ним относятся огромное количество белков (ферменты, гормоны, иммуноактивные компоненты) и небелковых соединений, комплексы веществ, цельные клетки, факторы роста.



Современные условия довольно сильно отличаются от того, как жили люди всего 150–200 лет назад. Женщины ведут активный образ жизни, мужчины нередко работают из дома, а значит, родители могут на равных растить детей. Нам доступны репродуктивные технологии, заменители грудного молока, масса аксессуаров для кормления. Может быть, кормление грудью – пережиток прошлого и без него можно обойтись? А вот и нет! Множеством исследований доказано, что грудное вскармливание имеет значение не только для ребенка, но и для матери. Речь идет не просто о психологическом комфорте, удовлетворенности и чувстве выполненного долга, как часто говорят, а о том, что прекращение лактации несет настоящие риски для здоровья матери. Если оно произошло раньше, чем женщина планировала, то может стать одним из факторов, увеличивающих риски ментальных проблем (в том числе послеродовой депрессии), онкологических заболеваний молочной железы и яичников. Лактация предохраняет от развития сахарного диабета второго типа, повышения артериального давления и сердечно-сосудистых заболеваний. На мой взгляд, это вполне логичная задумка природы: женщину, имеющую потомство, надо беречь от проблем со здоровьем. Как разобраться, у кого дети выжили, а у кого нет – кого надо охранять тщательнее? Почему бы и не по лактации?

Одно из самых жестоких заблуждений относительно грудного вскармливания состоит в том, что любая женщина может выкормить ребенка, было бы желание. Увы, это не всегда так. На лактацию влияют многие состояния и внешние обстоятельства. Если нет возможности кормить ребенка только своим молоком, стоит сохранять смешанное вскармливание, не вводя полный объем смеси. Даже в таком случае ребенок получит несомненную пользу, ведь в капле грудного молока содержатся миллионы живых клеток и биологически активных веществ. И

небольшой объем молока вовсе не обесценивает его пользу, а становится своего рода эликсиром здоровья.

Правда, можно столкнуться со странными убеждениями, что якобы нет смысла в смешанном вскармливании: так больше нагрузка на желудочно-кишечный тракт ребенка и пропадает вся польза от грудного молока. Нет ни одной научной работы, доказывающей, что смешанное вскармливание вредит младенцам. Наоборот, есть данные, что с увеличением доли грудного молока в рационе ребенка риски для здоровья малыша уменьшаются. Таким образом, можно сделать вывод, что смешанное вскармливание – один из возможных вариантов кормления. Конечно же, хорошо, если ребенок получает только грудное молоко. А когда такой возможности нет, каждая капля человеческого молока будет приносить пользу и ребенку, и матери!

То же относится и к кормлению сцеженным молоком – если нет возможности кормить грудью, оно тоже принесет пользу! Подробнее о кормлении сцеженным – на стр. 318.

В общем, думаю, вы уже поняли, в этой книге мы рассмотрим все варианты грудного вскармливания: и грудью, и сцеженным молоком, и смешанно. То есть о том, как дать ребенку оптимальное питание.

Может показаться странным, но я не поддерживаю лозунги типа «Грудное молоко – лучшее питание для младенцев». Грудное молоко – это нормальное питание! Если норма – это грудное молоко, а не отсутствие пищи вообще, получается, что все, кроме грудного молока, «менее подходящее» для младенцев.

У вас лучшая машина или та, которую вы себе можете позволить? Лучшее жилье или доступное для вас? Так же и с питанием для малыша. Норма не любое питание, а грудное молоко. Нормальное не значит «лучшее».

Да, не всегда грудное вскармливание получается или идет так, как планировалось. В таком случае следующий шаг – кормление сцеженным молоком. Это будет хорошо и для матери, и для ребенка! Нет собственного сцеженного – подумайте о донорском. Если оно недоступно или неприемлемо для родителей – берем адаптированную смесь. И не факт, что смесь понадобится в полном объеме, если еще есть кормления грудью или маминым сцеженным молоком.

Вы устали, хотите отдохнуть, вам кажется, что кормление грудью мешает привычной жизни? Возможно, проблема не совсем в этом. Мы обсудим особенности кормления подросших младенцев, кормление после года, завершение грудного вскармливания, и, я надеюсь, вы увидите разные варианты решения.

## Как правильно?

**Миф:** если не получается кормить только грудью, нет смысла «мучиться».

**Реальность:** кормление грудью / грудным молоком – это не только питание.

Вы наверняка обращали внимание, как в современном информационном пространстве подогревается родительское чувство вины. Эта тема довольно активно обсуждается в последнее время. Но часто такое чувство формируют специалисты, работающие с женщинами и детьми, – и это я считаю катастрофой. Вспомните, ведь вы наверняка уже встречались с таким, начиная с беременности (не то ешь, не принимаешь витамины, летаешь на отдых / не отдыхаешь), родов (не стараешься, душишь ребенка, не готовилась), кормления (не так / не тогда / не тем / не сколько надо кормить) и заканчивая воспитанием (надо учить читать с пеленок, ходить на развивающие занятия, социализироваться с шести месяцев).

Все это успешно возвращает в матерях то самое противное чувство вины. И тут, как спаситель, появляется некто, обучающий «правильному» родительству, проводящий марафон по «правильному» засыпанию, продающий курс «правильного» прикорма, «правильных» развивающих занятий. А какое оно, это правильное? Ведь у всех свое!

И тогда у женщин возникает недоумение и недовольство – деньги потрачены, а ожидаемого эффекта нет... И в это время от категоричных специалистов, обучающих «правильному», будто в свое оправдание звучат слова «просто не хотела кормить», «не готова к родам, кормлению, родительству» и прочее. Но подготовка не панацея! Мы действительно готовимся, ориентируемся на полученные знания, возникают определенные представления и ожидания, а реальность оказывается другой! И совсем не потому, что женщина не готовилась, а потому, что реальность и ожидания редко совпадают. Как говорит прекрасный психолог, создательница психологического центра помощи Good Point Вера Якупова, «Лучшая подготовка – не иметь никаких ожиданий».

Чувство вины подстерегает везде, «поймать» его можно в самых разных ситуациях, и я не представляю, как современным родителям от него уберечься. Но если вина и недовольство собой возникают после общения с теми, от кого вы ждете помощи, если вам неловко обсудить какие-то моменты, значит, стоит поискать другого специалиста.

А еще можно обсудить проблему с чутким и внимательным психологом, разделяющим ваши принципы родительства. Не бойтесь искать «своего» специалиста, наиболее подходящего именно вам. Это совершенно нормально, взаимопонимание с первым же встреченным человеком случается довольно редко.

## Что делать, если есть тревоги и сомнения?

Нормально, если новый и неизвестный процесс вызывает тревогу. Ее подогревают разные страшные истории близких и знакомых – маститы, искры из глаз при кормлении, круговерть с бутылками. Чаще всего нам хочется поделиться сложностями и способами их преодоления. Важно помнить: люди рассказывают о кормлении свои личные истории, не стоит проецировать все случившееся на себя.

Итак, чего же чаще всего боятся родители?

- Будет ли достаточно молока?

Заранее это предсказать невозможно. Но чтобы ребенок получал грудное молоко в нужном количестве, мы можем сделать то, что в наших силах. Начало грудного вскармливания во многом зависит от того, как пройдут роды. Да, на этом пути бывают разные препятствия, но все они так или иначе преодолимы. Неидеальные роды не синоним невозможности грудного вскармливания.

Чтобы вероятность успеха была выше, стоит выбрать роддом, в котором поддерживают грудное вскармливание, готовиться к родам, подбирать подходящую родильную команду.

Тем не менее, несмотря на подготовку, мотивацию, помощь и поддержку, некоторые женщины сталкиваются с недостатком молока. Но это не наследственный фактор, если у вашей мамы не получилось кормить грудью, это не значит, что и вы не сможете кормить. Не забывайте, что мама опирается на другие знания и не сможет в полной мере поддержать ваше грудное вскармливание, что, в свою очередь, может привести к преждевременному завершению кормления. Причина тут в индивидуальном опыте, а не в наследственности.

Количество вырабатываемого молока совершенно не влияет на продолжительность грудного вскармливания: вы можете кормить столько месяцев или лет, сколько захотите. Мы обязательно обсудим, что делать, если молока недостаточно, – читайте об этом на стр. 249.

- Изменения груди

Максимальные изменения происходят еще во время беременности, см. стр. 17. Само по себе грудное вскармливание не вредит груди. Человек относится к млекопитающим, отличительная черта которых – вскармливание детенышей материнским молоком. Более того, риск возникновения опухолевых процессов у кормящих ниже, так как кормление позволяет клеткам молочной железы использовать весь свой потенциал.

- Вред для ребенка

Кажется, что если мы питаемся не идеально чистыми продуктами, дышим не идеально чистым воздухом, значит, и молоко, которое вырабатывает наш организм, не идеальное. Что уж говорить, если у женщины есть какие-то болезни! На самом деле, что бы ни происходило с нашим телом, грудное молоко всегда будет более подходящей пищей для младенца. Это связано с процессом образования молока – оно не становится хуже и вреднее, а все полезные компоненты сохраняются в полном объеме. Даже самая современная смесь содержит в сотни раз меньше компонентов, чем грудное молоко.

Второй момент – продолжительность кормления. Есть ли возраст, после которого кормить не полезно для развития ребенка, для его психики? Нет! Никаких достоверных исследований на этот счет нет. Рекомендации по продолжительности грудного вскармливания мы обсудим на стр. 142. Все, что приводят в качестве аргументов противники долгого кормления, – частные мнения экспертов в разных областях, причем кто-то из них честно говорит о личном мнении, а кто-то пытается выдать такое мнение за универсальную рекомендацию. К сожалению, грудное вскармливание – настолько эмоционально значимая и задевающая людей тема, что без глубокой проработки личного опыта обойтись порой невозможно. Иначе постоянно

происходит ретравматизация, избавиться от которой получается, только насаждая и отстаивая свой личный опыт.

- Влияние на здоровье женщины

Если женщина хочет кормить своего ребенка, вреда для ее здоровья нет. Подробно о грудном вскармливании и болезнях матери – на стр. 196.

- Зависимость от ребенка

Человеческие дети рождаются совершенно беспомощными, поэтому нормально, что первое после родов время мать буквально донашивает ребенка на своих руках. Чем старше становится ребенок, тем меньше родительского внимания и заботы ему требуется.

Кто может помочь, если у вас есть вопросы?

Книги, авторы которых точно в теме – педиатры (но, увы, не все), консультанты по грудному вскармливанию. Список литературы, которую я советую родителям, приведен в конце.

Консультанты по грудному вскармливанию. Наша работа заключается в том числе и в общении до родов. Можно обсудить проблемы, с которыми вы столкнулись в прошлый раз, можно поговорить о тревогах и задать самые разные вопросы.

Психологи умеют работать с кормящими. Имена тех, кому я доверяю, вы встретите в этой книге.

## Подготовка груди и сосков к кормлению

**Миф:** надо готовить соски к кормлению.

**Реальность:** нет смысла в физической подготовке, но нужна подготовка информационная.

Беременность – время постепенного перехода в материнство. Весь организм под действием гормонов перестраивается под новые условия работы. У женщины нет необходимости специально каким-то образом готовить грудь или соски к кормлению, природа уже позаботилась об этом. В течение первого триместра беременности разрастаются и удлиняются протоки молочной железы. Грудь увеличивается, венозная сеточка под кожей может стать более яркой и заметной. Темнеют соски и ареола – кожа тоже готовится к грядущим изменениям, в этом ей помогает пигмент меланин, который предохраняет нашу кожу от повреждения. Также область вокруг сосков получает дополнительное увлажнение – смачивается специальной жидкостью, которую вырабатывают железы Монтгомери, маленькие пупырышки на ареоле. Обычно достаточно использовать кремы от растяжек или любые увлажняющие средства, если вы хотите поддерживать нежную кожу груди.

Иногда беременные жалуются на сухость кожи на сосках – для ее обработки можно использовать высокоочищенный ланолин. Подробнее о средствах для сосков на стр. 104.

Раньше считалось, что для профилактики трещин нужно растирать соски полотенцем. Но в последние десятилетия стало ясно, что механизм возникновения трещин связан не со свойствами кожи матери, а с особенностями сосания ребенка. Поэтому растирания не предохраняют от образования трещин. Более того, при растирании можно повредить тот самый защитный слой меланина, травмировать кожу и получить обратный эффект – если через микротрещины проникнут болезнетворные микроорганизмы, могут начаться воспалительные изменения.

Поиск полезной тематической информации по грудному вскармливанию и общение с кормящими мамами – лучшая подготовка к кормлению грудью.

Читайте книги, ищите сайты, блоги, страницы, ресурсы с актуальной информацией по грудному вскармливанию, посещайте курсы подготовки к родам, группы поддержки кормящих мам. Постарайтесь заранее найти консультанта по лактации (грудному вскармливанию). Это сэкономит вам время, если понадобится обратиться за помощью, а в случае возникновения проблем будет комфортнее общаться с уже знакомым человеком. Не надо прогнозировать проблемы, но важно понимать, с чем вы можете столкнуться в силу особого состояния здоровья (см. стр. 75).

Важнейшим этапом подготовки к грудному вскармливанию является подготовка к родам – выбор роддома, врача и способа родоразрешения.

Доказано, что ход родов, использованные в это время медикаменты и манипуляции оказывают влияние на успешность грудного вскармливания. Чем больше вмешательств было во время родов, тем может быть сложнее наладить кормление. К сожалению, матерям не всегда сообщают о том, что безобидные, на первый взгляд, процедуры могут оказать существенное влияние на грудное вскармливание. Неплохо, если рядом с будущей мамой во время родов находится близкий человек или доверенное лицо, это может уменьшить вероятность вмешательств и даст такую нужную поддержку. Не всем хочется видеть рядом с собой партнера или родственниц, некоторым женщинам комфортнее ощущать поддержку опытной помощницы – доулы.

Доула (буквально «служанка / рабыня») – компаньонка, обученная помогать женщине во время родов. Доула – не медицинский работник, хотя я знаю прекрасных доул с медицинским образованием. Она оказывает информационную и психологическую поддержку, владеет разными немедикаментозными техниками помощи во время родов.

К сожалению, не все врачи и акушерки знают, чем занимаются доулы. Некоторые считают, что доула отговаривает женщин от тех или иных вмешательств, хотя обычно происходит наоборот – доула бережными словами объясняет происходящее и доносит до родителей важность проведения тех или иных процедур. Присутствие на родах знакомого, приветливого человека успокаивает и расслабляет женщину, а это, в свою очередь, упрощает и облегчает работу врача и акушерки. Есть исследования, демонстрирующие, что роды с доулой снижают процент оперативных родов и других вмешательств, повышают удовлетворенность женщины своими родами.

Важный момент в подготовке – готовность к неопределенности, неожиданностям, к обучению и получению нового опыта, спокойное отношение к неизвестным и внезапным изменениям. Сложности возникают не потому, что мы плохо готовились, а потому, что родительство – очень сложная задача. Это новые роли, освоение новых функций с огромной ответственностью, большим объемом информации и тревогами.

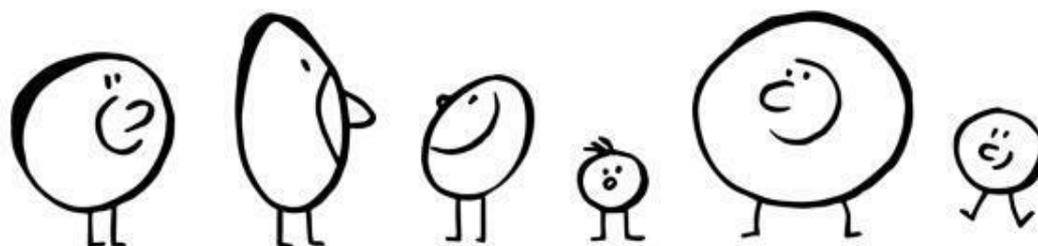
## Форма груди и сосков

**Миф:** с втянутыми сосками кормить не получится.

**Реальность:** вариантов кормления множество, вы точно найдете свой!

По данным исследователей из Университета Willanova (Вилланова), опубликованных в 1993 году, средняя длина соска составляет 0,7 см, диаметр – 1,6 см, средний диаметр ареолы – 6,4 см. Но не забывайте: форма, размер груди и сосков индивидуальны у каждой женщины.

| Имеет ли значение форма и размер груди для кормления?                            |   |
|--|---|
| <b>Нет</b><br>Женщина с любым размером груди может полноценно выкормить ребенка. | <b>Да</b><br>В некоторых случаях определенная форма груди говорит о возможных ограничениях, например о недоразвитии железистой ткани. Но! Нет смысла заранее исследовать грудь на предмет возможных особенностей, все решается только в процессе кормления — начните грудное вскармливание, работайте над хорошим опорожнением груди и только после этого разбирайтесь, имеются ли именно у вас проблемы. |



| Имеют ли значение форма и размер соска для кормления?  |   |
|--|---|
| <b>Нет</b><br>Если ребенок хорошо захватывает грудь и эффективно сосет, скорее всего, у него не будет затруднений. | <b>Да</b><br>Если у малыша есть индивидуальные особенности сосания, он не может создать достаточный вакуум и определенным образом двигать языком, высасывание молока может быть затруднено. |

Действия с сосками во время беременности могут быть неприятны и к тому же не всегда дают ожидаемый эффект. Основная работа – прикладывание – вас ждет после родов.

Как проверить, все ли в порядке с соском? Есть тест, который проясняет ситуацию: если соски выступают и твердеют, реагируя на холод и сексуальное возбуждение, – все в порядке!

Если у вас:

- *крупные соски* – убедитесь, что ребенок достаточно прибавляет в весе. О достаточной прибавке веса подробнее на стр. 107;

- *плоские соски* – чаще это обычный сосок, расплющенный от обилия жидкости (когда через капельницу вводят какие-то растворы, например). Плоский сосок может хорошо отвечать на стимуляцию, и тогда ребенок спокойно будет держать его в ротике. Достаточно сформировать сосок руками, чтобы он вытянулся, создать плотную складку на груди. Большое значение имеет положение малыша у груди. Если вы держите ребенка так, что включаются все нужные для сосания рефлексy, ему будет легче захватить грудь;

- *втянутые соски* – бывают разными, визуально в таком случае место соска обозначает лишь тонкая черточка или маленькая точка. Более распространены соски, которые вроде как прячутся, но легко вытягиваются при стимуляции, хорошо реагируют на холод или прикосновение. Такие соски называют псевдовтянутыми. Если у малыша нет проблем с сосанием, он успешно справится с такими сосками и со временем вытянет их. После завершения кормления псевдовтянутые соски, скорее всего, скроются обратно;

- иногда сосок при вытягивании не выступает вперед, а, наоборот, как бы прячется еще глубже. Чтобы успешно кормить в таком случае, скорее всего, понадобятся разные техники и хитрости, которые может подсказать опытный консультант. Самое простое, что можно придумать, – кормить, используя силиконовую накладку (подробнее на стр. 68). Возможно, понадобится дополнительное формирование соска перед кормлением. Для этого тоже существуют специальные приспособления – формирователи сосков. Кроме того, можно вытягивать сосок молокоотсосом или сделать формирователь сосков из обычного медицинского шприца. Кожа, уходящая внутрь соска, очень нежная и легко повреждается – будьте бережны и аккуратны. После кормления дайте соску обсохнуть, используйте ланолин или собственное молоко для уменьшения неприятных ощущений. Со временем чувствительность втянутых сосков снижается.

Еще раз обращу ваше внимание: не стоит что-то делать с сосками до родов, это не имеет смысла и причиняет больше боли и вреда, чем пользы.

## Мамины союзники

**Миф:** если женщина хочет кормить, ей никто не может помешать!

**Реальность:** очень тяжело сопротивляться близким людям, от которых ждешь помощи и поддержки. Чтобы поддержать женщину наилучшим образом, потребуется максимум деликатности и такта.

Этот раздел вы можете дать почитать своим партнерам и мамам.

Будет ли кормление грудью успешным, в значительной мере зависит от поддержки окружающих. Наиболее важна поддержка со стороны отца ребенка и собственной матери. Есть несколько интересных исследований о влиянии отношения близких к грудному вскармливанию на его успешность и продолжительность. На основании этих данных организаторы здравоохранения пришли к выводу, что курсы подготовки к родам и грудному вскармливанию будут полезны не только мамам, но также папам и бабушкам.

В 2003 году шведские исследователи изучали, как отцы и бабушки поддерживают кормящих. Авторы обнаружили, что кормление грудью зависит от того, кормили ли грудью саму женщину и знает ли она об этом. Почему так?

Во-первых, считается, что грудное вскармливание является одним из факторов, способствующих близким отношениям с матерью. Скорее всего, мать, поддерживающая грудное вскармливание, чутко относящаяся к дочери, будет одобрительно относиться и к кормлению своих внуков. Если в семье есть младшие дети, девочка видела, как их кормят грудью – это станет нормой для нее и опорой в кормлении собственных будущих детей.

Исследуя потребности женщин, Джейн Грэсли (Jane Grassley) и Валери Эшити (Valerie Eschiti) пришли к выводу, что советы бабушек могут быть устаревшими и неконструктивными, а значит, медицинские сотрудники должны обеспечивать современной информацией старшее поколение.

Если мать не кормила грудью, ей сложнее поддерживать дочь. Ведь все мы ищем одобрения и поддержки у самых близких людей, а когда нет личного опыта кормления, поддерживать намного сложнее. Есть данные, подтверждающие, что женщина, имеющая близкие отношения с собственной матерью, которая не кормила грудью, сама прекращает кормить раньше. Это происходит потому, что мать не может поддержать дочь и отстаивает свои принципы кормления. Причем вредные советы могут быть непреднамеренными. Обычно это происходит действительно из лучших побуждений. Бабушка может предложить накормить ребенка смесью, дать соску, не будить спящего малыша, чтобы, например, дочь отдохнула.

### ПОДДЕРЖКА

«Я уверена, что ты справишься с трудностями»

«Чем я могу помочь тебе?»

«Хочешь, я поищу, где можно получить специальную помощь?»

Известно, что чем женщина моложе, тем большее влияние на нее оказывает собственная мать. Как бабушка я вижу в этом факте огромное поле для работы над собой: не давить, не склонять к «правильному / неправильному», а поддерживать своих детей в любом их выборе.

Если женщина сама хотела кормить, но у нее почему-то не получилось, скорее всего, она поддержит дочь в стремлении кормить грудью. Но многое здесь зависит от причины, по которой у бабушки не сложилось собственное грудное вскармливание. Это могло случиться из-за раздельного пребывания, кормления по режиму, докорма смесью. «Он снова ест?! Разве он голодный?!» – может спрашивать бабушка, и дочь неизбежно задумается, нет ли ошибки в том, чтобы кормить ребенка грудью по требованию.

Видя проблемы, возникающие у дочери, желая поддержать ее, бабушка, не достигшая своих целей в кормлении, может сказать: «Я тоже не смогла кормить». Но такие слова не дадут поддержки, а только усугубят страхи и тревоги кормящей мамы, вызовут у нее сомнения в своей компетенции.

Бабушка может даже подсознательно саботировать желания и успехи дочери, потому что вспоминает себя и чувствует себя не столь хорошей матерью.

Важно: я пишу совсем не о том, что бабушки плохие, неправильные и вообще вредители! Но я хочу обратить ваше внимание на то, как мы должны быть бережны в общении друг с другом, как важно понимать мотивацию того или иного поведения и насколько нам всем нужна поддержка.

#### *Какова роль отца в кормлении детей?*

Известно, что поддержка партнера может сыграть решающую роль в успехе кормления ребенка. По данным одного опроса, 81 % отцов хотят, чтобы их детей кормили грудью. Это логично: в природе невозможность вскармливания означает гибель потомства.

#### НЕ ПОДДЕРЖКА

«Ты уверена, что все в порядке?»

«Давай я покормлю /покачаю малыша»

«Наверное, у тебя непитательное молоко»

Еще одно наблюдение, опубликованное в 2019 году: процент грудного вскармливания выше, если отец принимал участие в дородовой подготовке. Ведущие занятий обычно рассказывают, как важна лактация матери и ребенку и где найти профессиональную помощь при проблемах с кормлением. Если возникают сложности, отец уже знает, куда бежать.

Многие современные мужчины искренне хотят разделить обязанности по уходу за ребенком с партнершей – и это совершенно нормально, когда оба родителя ухаживают за детьми на равных. Отцы принимают участие в консультациях, задают вопросы, делятся наблюдениями, подсказывают важные детали.

При этом отмечу значимый нюанс: если женщина считает, что участие партнера важно для ребенка, отец больше вовлечен в воспитание и уход. Думаю, речь в этом случае идет о доверии, делегировании разных функций.

В одной семье я услышала, как папу, докармливающего малышку из шприца, назвали кормящим. Это было очень мило, трогательно и уважительно! Именно папе я показывала технику докорма – и он высоко оценил возможность кормить по-новому, ему действительно стало проще и удобнее.

Но иногда мужчины говорят, что в грудном вскармливании нет «ничего хорошего». Вот, в каких ситуациях так может казаться:

- у мужчины уже есть дети, которых не кормили грудью, и он может отстаивать свой предыдущий опыт в глазах нынешней партнерши. Особенно часто такое бывает, если у партнеров значительная разница в возрасте – опытный мужчина «знает» как лучше;
- женщине больно кормить, потому что на груди трещины. Малыш часто-часто просит грудь, извивается, кричит, не может сразу приложиться. Мама в отчаянии, ребенок плачет, мужчина мечется рядом. Именно грудное вскармливание само по себе отец может обвинять в происходящем. Продвинутые папы ищут контакты специалистов по грудному вскармливанию, иногда по просьбе жены, иногда по собственной инициативе;
- «Вдруг что-то случится с моим ребенком? Я не могу его накормить, не вижу, сколько он съедает. Что же делать?» – огромное беспокойство одолевает мужчину, чувствующего ответственность за жену и ребенка. Тревога и сомнения заставляют его склонить партнершу к корм-

лению из бутылки – так будет видно, сколько малыш съел, и папа сможет разделить с мамой обязанности по кормлению;

- «Справится ли жена с такой большой нагрузкой и ответственностью? А вдруг нет? Вдруг заморит этого беззащитного мальчика голодом?!» – желание оптимизировать процесс тоже может способствовать желанию воспользоваться удобной смесью из бутылки;

- мужчина считает, что он лучше знает, как надо поступать его женщине с его ребенком, и требует безусловного подчинения – физического и психологического. Насилие может проявляться и в том, что женщину заставляют кормить так или иначе;

- у отца тоже может быть послеродовая тревожность и послеродовая депрессия. Мужчина может оказывать давление на женщину, потому что не справляется с собственным состоянием. В таких ситуациях папам тоже нужна помощь и поддержка психолога, поддерживающего грудное вскармливание.

К тому же мы повсеместно слышим, что смеси хорошие и полезные, будто они ничем не хуже материнского молока. «А он не голодный?» – спрашивают себя и окружающих встревоженные родители. И что они слышат в ответ? «Взвесьте до и после кормления», «проверьте, сколько сцеживается молока», «попробуйте дать ребенку смесь, если сыт – не будет сосать», «часто просыпается – значит, голодный» и прочие распространенные заблуждения. Все это подрывает уверенность не только у матерей, но и у отцов.

Поэтому важно, чтобы мужчины тоже были в курсе, нужно ли сцеживаться после кормлений, как хранить молоко, как на самом деле спят младенцы. Делитесь с партнерами информацией, ходите вместе на занятия по подготовке к родам – отцам необходимо понимать, что и как происходит. Тогда они станут спокойнее, смогут больше доверять вам и не испугаются некоторых неизбежных сложностей, возникающих в процессе кормления и ухода за младенцем.

## Как могут помочь наши близкие?

1. Обеспечить быт – все, что не касается ухода за ребенком. Вымыть пол, навести порядок на кухне, приготовить еду и накормить маму, постирать, погладить, разложить вещи по местам – на все это у вас сразу после рождения ребенка не будет ни времени, ни сил. И здесь у мамы есть два варианта: либо какое-то время не заниматься домашними делами, либо делегировать их помощникам.

2. Поддержать малыша на руках, переодеть, искупать, сделать массаж или докормить (если в этом есть необходимость), пока мама занята собственным туалетом, едой, вопросами здоровья и другими делами.

3. Занять старших детей, которым тоже требуются внимание и забота взрослых.

4. Обеспечить профессиональную помощь – например, заказать / оплатить услуги консультанта по грудному вскармливанию, няни и педиатра. Некоторые мамы поручают своим близким выбор этих специалистов.

Но кроме физической помощи, важна и психологическая поддержка. К сожалению, люди, живущие на постсоветском пространстве, не всегда умеют поддерживать так, как нам хотелось бы.

В основе общения между людьми должна быть искренность. Говорите близким, что именно вы хотите услышать. «Мне сейчас так нужно...», «Я так хочу, чтобы...» – вы можете начать с этих слов. И слышите в ответ: «Я не знаю, что сказать», «Не представляю, что ты чувствуешь», «Наверное, тебе очень тяжело. Мне так жаль, что тебе приходится переживать это». Это и есть примеры искреннего общения.

Очень важно принятие – посыл «я с тобой». От кого же, как не от близких, мы хотим услышать эти слова: «Я сделаю все для тебя», «Я люблю тебя»! И, да, оно не само собой разумеющееся, нам нужно говорить и слышать такие слова именно от близких. Называйте свои эмоции, проговаривайте их. Будьте искренними, это всегда важно.

Психологическая поддержка нужна всем. Но особенно в ней нуждаются мамы первенцев, женщины, пережившие осложненные роды, имеющие проблемы со здоровьем – своим или ребенка.

Прислушайтесь к себе – устраивает ли вас помощь близких. Не исключено, что их способ поддержки почему-то окажется не лучшим вариантом. Наши понятия о «правильном» и «хорошем» могут не совпадать с представлениями потенциальных помощников. А когда ожидания расходятся с реальностью, возникает проблема. Если вам не подходит помощь близких, это не значит, что с вами или с ними что-то не так. Просто для сохранения хороших отношений лучше не обращаться к ним за помощью в сложные моменты вашей жизни.

Вы можете испытывать неловкость из-за необходимости ходить полуголой в неубранной квартире. Возможно, наемная помощь покажется вам более уместной. Не обязательно нанимать помощника на полный рабочий день, бывает, что даже приход няни на несколько часов 2–3 раза в неделю достаточно разгружает маму.

Возможно, вы захотите позвать послеродовую доулу – женщину, которая заботится о «новорожденной» маме после родов. Обычно, говоря про доул, имеют в виду помощь во время родов, но ведь и в послеродовой период женщине тоже требуются помощь и поддержка. Доула поможет матери, пожалуй, со всем, что понадобится после родов, но главное – окружит теплом и любовью, напитает уверенностью в своих силах.

Замечательная доула, психолог Дарья Уткина (@daria.utkina.doula) говорит, что доула создает мостик между мамой и всеми, кто ее окружает. То есть этот специалист видит потребности женщины и знает пути их решения.

Общение с послеродовой доулой не отменяет необходимости работы с консультантом по грудному вскармливанию или с психологом. Более того, если такая потребность есть, доула сама скажет маме об этом и, возможно, даст контакты проверенных специалистов.

Если вы планируете вскоре после родов вернуться к работе, вам потребуется человек, который будет ухаживать за ребенком в ваше отсутствие. Но если вы планируете «работать мамой», скорее, нужна не няня, а помощник по хозяйству, которому вы сможете доверить подержать ребенка в какие-то моменты.

## Как выбрать няню?

**Миф:** любой сможет ухаживать за ребенком! Это же несложно.

**Реальность:** есть много стратегий ухода, и они сильно отличаются друг от друга.

Иногда женщина занимается какими-то делами или выходит на работу едва ли не сразу после родов. В таких случаях возникает необходимость во взрослом, который будет заниматься младенцем. В каких-то семьях эту обязанность берут на себя бабушки, а кто-то нанимает няню. Самое главное – то, в какой системе ценностей ребенка растят родители, а помощники (и няни, и прародители) должны подстроиться под ваши пожелания и требования. Бабушка или няня не должна диктовать свои правила и условия, идущие вразрез с вашими установками.

На что важно обращать внимание при подборе помощника:

- готовность прислушиваться к тому, что мать считает нужным для своего ребенка. Это касается разных вариантов ухода (пеленание, укачивание, использование пустышки), кормления (бутылка или несосательные варианты – ложка, поильник, чашка), общения с ребенком (сюсюканья, лексика);

- деликатность – отсутствие тех самых непрошенных советов, которые мы обсуждали выше. Сложно будет постоянно держать оборону и защищать свои интересы.

Если вы платите за работу, не надо за свои деньги терпеть то, что противоречит вашим собственным ценностям. Иногда кажется, что «специалист» знает лучше. А где и когда этот специалист получил свои знания, когда обновлял их? Как растил собственных детей? А чужих? Почему вообще мы должны мириться с чьими-то взглядами? Это же ваш работник, и он выполняет работу на определенных вами условиях.

Конечно, проще действовать так, как привычно. Да, человеку старшего возраста нелегко принять что-то, противоречащее его личному опыту, особенно если дело касается ухода за детьми и вопросов кормления. Но наука не стоит на месте, мы узнаем новое – сама парадигма родительства меняется. Гибкость, умение слушать и слышать, готовность к обучению – вот что нужно современным родителям от няни.

## Как общаться с непрошеными советчиками?

**Миф:** подумаешь, сказали не то, можно же просто не слушать!

**Реальность:** после родов женщины находятся в очень уязвимом состоянии, часто сомневаются в своих силах и навыках.

В последние десятилетия люди оказались в необычной и сложной ситуации – впервые за много лет у родителей и прародителей разный опыт в воспитании детей. Почему это необычно? Потому что люди, как и другие млекопитающие, берут пример со старших. Наши малыши по степени развития относятся к незрелым, они не могут выжить сами без заботы взрослых. Выхаживание незрелых новорожденных, по задумке природы, должно происходить так, как делали старшие поколения – тогда малыши будут в безопасности и комфорте.

Но даже наши родители, не говоря уже о бабушках и дедушках, растили детей в других условиях, когда рекомендации кормить по режиму, сцеживаться после кормлений, пеленать и допаивать были обоснованы из-за раннего разделения матери и ребенка.

Современные рекомендации сильно отличаются от прежних. Они основаны на данных, полученных на основе многочисленных исследований и наблюдений. Эти методики в значительной мере противоречат старым рекомендациям, из-за чего могут вызвать у старшего поколения сильную тревогу: делая все «не так», молодежь может загубить потомство. К тому же сейчас, когда у людей рождается немного детей, каждый ребенок становится еще большей ценностью.

Наши родители могут чувствовать обесценивание своего опыта. Это тяжело и неприятно, подсознательно им хочется защитить свое родительство, доказать самим себе, что они хорошие родители. Так возникает повод для конфликта, и представители старшего поколения от тревоги могут даже манипулировать, шантажировать, пугать. Все это происходит потому, что они сомневаются в компетенции своих выросших детей – родителей нового поколения.

Практически все мы сталкивались с непрошеными или устаревшими советами. Советчик вроде как искренне хочет помочь, но мы его об этом не просили или просили, но о другом. Понятно, никому не хочется портить отношения с близкими, искренне беспокоящимися людьми. Но в то же время совершенно необходимо защитить интересы свои и своего ребенка!

Я предлагаю несколько вариантов общения на случай, если вам дают непрошенные советы.

1. Попросить не обсуждать то, что вам не хочется. Возможно, ваш партнер сможет убедительнее донести ваши просьбы до окружающих. «Спасибо, я уточню у нашего педиатра», – и разговор закончен, вы даете понять, что у вас есть, где получить профессиональную консультацию, рекомендацию и совет.

2. Слушать, кивать и делать по-своему. Этот вариант хорошо работает, если вы живете раздельно.

3. Самый ресурсоемкий вариант – объяснять, с чем именно вы не согласны и почему. Когда отношения между близкими здоровые и искренние, а собеседник открыт для нового, такие объяснения не будут изнурительны для мамы. Но если у советчиков есть недоверие к вам как к родителям, источникам вашей информации и / или определенный личный опыт, может быть нелегко. Попробуйте объяснить, что сейчас дают другие рекомендации, что так сказал врач, что вы общаетесь с грамотными специалистами. Или же перейдите к первому или второму варианту общения.

Разговор с незнакомыми людьми во многом даже проще: у нас нет с ними отношений и необходимости беречь их мировоззрение. С незнакомцами можно тренироваться в отстаива-

нии своих интересов и границ. Для вежливого общения вполне подойдут те варианты, которые я предложила выше. Менее вежливые вы легко придумаете сами.

При общении с близкими всегда важно благодарить за помощь и советы, которые вам действительно помогли. Это поможет снять тревогу и беспокойство у старшего поколения и растопит недоверие.

А еще можно воспользоваться одним хитрым приемом: перед разговором продумайте заранее, о чем вы готовы рассказать, чем поделиться. Предложите поговорить о чем-то, что порадует ваших близких, искренне их заинтересует, даст пищу для обсуждения, возможность поделиться собственным опытом. Только разговор будет в той области и по той теме, которую вы сами выбрали, которая не будет вас раздражать и задевать.

Мне кажется, понимая, что происходит, мы можем быть одновременно и современными родителями, и чуткими детьми.

## Мамины помощники

### Слинги<sup>1</sup>

**Миф:** слинги портят ребенку и маме позвоночник.

**Реальность:** важно подобрать подходящую эргономичную переноску.

Слинг – это замечательное приспособление, тканевая переноска, освобождающая руки взрослого и обеспечивающая ребенку необходимый ему телесный контакт.

Если у вас есть сомнения в необходимости телесного контакта или страхи приучить ребенка к рукам, почитайте, что пишут антропологи Мередит Смолл, Эвелин Киркилионис, педиатр Герберт Ренц-Польстер. Они утверждают, что ношение на руках жизненно важно для наших детей. Человек относится к «носимым» млекопитающим – мы буквально донашиваем своих детенышей на руках. О том же говорит и теория привязанности: дети нуждаются в близком и заботящемся взрослом, в тесном телесном взаимодействии – кормлении грудью, ношении на руках и объятиях.

С какого момента вы сможете использовать слинг, зависит от того, как прошли ваши роды. После кесарева сечения стоит дать телу восстановиться, это может занять 5–6 недель. После вагинальных родов на восстановление может понадобиться две-три недели.

Слингоконсультанты предлагают носить здорового доношенного ребенка в возрасте двух-трех месяцев в течение 20–30 минут во время бодрствования. Если ребенок заснул в слинге, его можно носить в течение всего сна, до пробуждения. Вероятно, через какое-то время после родов вы захотите более активно включаться в прежнюю жизнь. Тогда слинг или эргономичный рюкзак станут незаменимыми помощниками, снимающими многие ограничения, с которыми неизбежно сталкиваются матери.

Основное правило при подборе переноски – ее физиологичность. В такой переноске ребенок расположен вертикально, симметрично, с ножками в М-позиции. Ткань «правильной» переноски обтягивает малыша от плеч до копчика. К сожалению, большинство активно рекламируемых переносок нельзя назвать физиологичными. Чтобы не тратить лишних денег и не навредить ни ребенку, ни своей спине, посоветуйтесь со слингоконсультантом перед покупкой.

---

<sup>1</sup> Благодарю Ольгу Плескань, председателя правления Лиги слингоконсультантов, за помощь в написании этой главы.



Сейчас не рекомендуется горизонтальное ношение в слинге, так как это небезопасно для ребенка (нет контроля дыхания) и сложнее для мамы (неравномерная нагрузка на тело).

Еще одно неоптимальное положение – «лицом к миру». При этом ребенок перегружается звуками, образами, он висит на промежности, а не облокачивается телом на взрослого. Родительская спина тоже страдает, поскольку меняется центр тяжести и нагрузка возрастает.

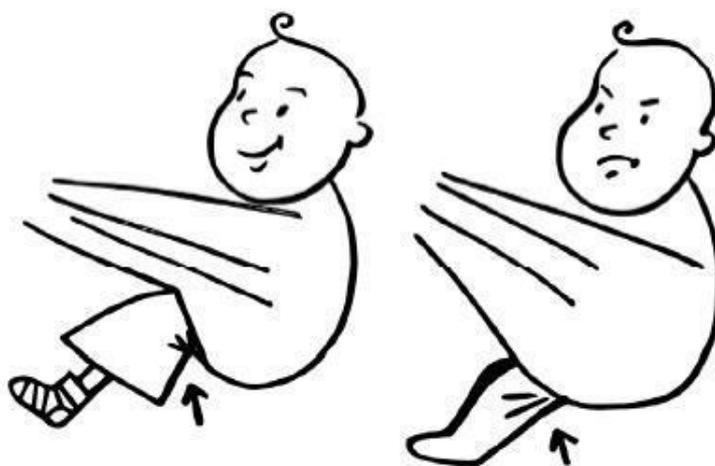
Если вы носите верхнюю слингоодежду, учитывайте особенности терморегуляции – своей и малыша. Достаточно одеть ребенка в обычную домашнюю одежду, подобрать подходящую по погоде шапку – и вы уже готовы к прогулке!

Обратитесь к слингоконсультантам, если вам нужна более подробная информация.

Подходит ли вам слинг, можно понять, только увидев намотку конкретного слинга на конкретной маме. Во многих городах проходят слинговстречи и разные мероприятия для мам и детей. Здесь можно пообщаться со слингоконсультантами и опытными слингопользователями, померить понравившийся слинг и обзавестись полезными контактами.

Если при использовании переноски у мамы болит спина, нужно проверить, как намотан слинг. Возможно, вам больше подойдет другой способ намотки. После того как малыш достигнет веса 7–8 кг, осваивайте намотки за спиной. Ну и не исключено, что причина болей в спине у матери – вовсе не ношение в слинге, а неоптимальные условия сна: неудобная кровать или диван, кормление с одной стороны на протяжении всей ночи и т. д.

**Нижняя часть детской слингоодежды должна быть длиннее обычной или отрезной, иначе сильное натяжение ткани будет мешать малышу.**



Слингоконсультанты напоминают, что если вы приобретаете слинги на вторичном рынке, важно учитывать следующее:

- трикотажные изделия лучше покупать новыми (они сильно растягиваются);
- не стоит покупать крашенные слинги (меняется структура ткани);
- не рекомендуется дольше пяти лет использовать изделия с застежками-фастексами и стропами (они выходят из строя);
- лучше избегать изделий с дырками и штопкой (они становятся менее прочными).

## **Переноски – шезлонг, качели, кокон**

**Миф:** ребенок должен лежать на ровной поверхности.

**Реальность:** в течение нескольких месяцев внутриутробного развития малыш находился в позе эмбриона. Не надо бояться приспособлений, поддерживающих естественные для ребенка позы. Следите за тем, сколько ребенок проводит времени в них.

В помощь родителям производители выпускают много разных устройств. Не так давно на нашем рынке появились детские шезлонги, качели и эргономичный лежачок-кокон (изначально он был создан для вынашивания недоношенных малышей, но впоследствии оказался удобной вещью для всех младенцев). Причем не обязательно покупать самые навороченные и непременно новые модели. В крупных городах шезлонги и качели можно взять напрокат. А

вот кокон лучше покупать новым – важно, чтобы мягкий матрасик не деформировался под весом растущего малыша.

Обратите внимание: небезопасно надолго оставлять малыша спать или бодрствовать в таких приспособлениях. Читайте инструкции производителей, обычно там есть четкие указания о рекомендуемом времени использования.

Не бойтесь держать ребенка на руках – нашим новорожденным нужно много телесного контакта, это нормально. Лучшее развитие для ребенка дают руки заботящегося взрослого, но если вам нужен отдых и передышка, можно воспользоваться подручными средствами.

## Помощники в быту

**Миф:** все нужно делать самой!

**Реальность:** пусть останется в прошлом позиция «Не задолбалась – не мать». Вы можете использовать любую помощь, которая облегчит вам жизнь.

Конечно, лучше, чтобы после родов у мамы была возможность заниматься только ребенком и собой. Но в современных условиях, когда мы живем маленькими семьями, это трудно-выполнимо.

Но в то же время у нас намного больше возможностей упростить возникающие сложности, чем было у предыдущих поколений. Так, на кухне немного облегчить жизнь помогут мультиварка и посудомоечная машина. Стиральная и сушильная машины, аккумуляторный или робот-пылесос позволят существенно сэкономить время и силы. Доставка готовой еды и продуктов, услуги клининга, приходящих помощников, регулярная доставка подгузников и прочие сервисы при их доступности могут ощутимо разгрузить быт женщины.

## Старшие дети, родственники и кормление грудью

**Миф:** кормить надо, уединившись.

**Реальность:** кормление грудью – нормальная часть нашей жизни.

Кто-то спокойно относится к кормлению грудью, кому-то, наоборот, хочется спрятаться и сидеть «в норке». Чаще всего сомнения и тревоги об уместности кормления возникают, если в семье есть подростки или родители живут в расширенной семье – со старшим поколением или другими родственниками. Конечно, в каждой семье происходит так, как удобно всем участникам процесса, – прислушайтесь к себе и поступайте так, как комфортнее вам.

Главное, что нужно помнить: грудное вскармливание – это не секс, а кормление ребенка, и кормящая женщина не должна вызывать эротических ассоциаций. Потому что все, что связано с кормлением, относится не к сексу, а к потомству и его возвращению.

Я люблю, когда на консультации присутствуют старшие дети – тогда для них нормализуется тема грудного вскармливания. Они впитывают информацию, начинают понимать, как растут малыши. Иногда задают вопросы – обычно наивные, но бывают и неожиданно интересные! Очень здорово, если мама позволяет быть старшему ребенку рядом. В таком случае кормление может стать временем общения, обучения, телесного контакта. И это снижает остроту неизбежной и нормальной для сиблингов ревности.

## Внимание, опасность!

**Миф:** если посмотрят на новорожденного, его сглазят.

**Реальность:** сглаза нет, но существуют другие источники реальной опасности. Будьте уверены в своих материнских компетенциях!

Невозможно без умиления смотреть на кружевные и тюлевые балдахины, красивые бортики и тоненькие узорчатые пледики для детских кроваток. Но вся эта красота не просто не подходит для новорожденных – наличие таких предметов в кровати увеличивает вероятность синдрома внезапной детской смерти. Пространство, в котором находится маленький ребенок, должно быть максимально открытым, чтобы ничто не мешало свободному дыханию крохи. Лучше не использовать все, что может ограничить приток воздуха в кроватку и помешать частым пробуждениям младенца.

Если ребенок спит отдельно, в его кроватке или колыбельке должен быть жесткий матрас с натяжной простыней – больше ничего!

Если же вы спите вместе с ребенком, надо тщательно продумать безопасность вашего спального места – подробнее об этом на стр. 290.

Также небезопасно накрывать коляску, в которой вы вывозите малыша на прогулку, пеленкой, антимоскитной сеткой или дождевиком. В маленьком закрытом пространстве не будет достаточного притока воздуха, температура внутри быстро повышается, становится жарче, а перегрев ухудшает состояние ребенка.

## **Может ли грудное вскармливание навредить?**

**Миф:** грудное вскармливание ставит крест на жизни матери.

**Реальность:** жизнь матери сильно меняется, но это не связано напрямую с грудным вскармливанием и не остается навсегда.

Вот что называют в качестве минусов кормления грудью.

## **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.