



**Практические советы
для молодой мамы**



**ХИТ
СЕЗОНА!**

КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ

Рекомендации ведущих
российских специалистов

Кормление ребенка грудью

«Мир и Образование»

2009

Кормление ребенка грудью / «Мир и Образование», 2009

В этой книге в доступной форме изложена вся необходимая информация о том, как подготовиться к кормлению, приведены основные правила грудного вскармливания. Вы узнаете, как правильно прикладывать новорожденного к груди, какие трудности могут возникнуть и как их решить. Познакомитесь с особенностями кормления недоношенных детей, близнецов, а также кормления после кесарева сечения. Здесь вы найдете рекомендации по организации питания и быта кормящей мамы, узнаете о том, какие изменения происходят в ее организме в период лактации и как при этом сохранить близкие отношения с мужем, а также как привести грудь в норму после прекращения лактации. Специальный раздел посвящен отлучению ребенка от груди.

, 2009

© Мир и Образование, 2009

Содержание

Дорогие мамочки!	5
Чудесное мамочкино молоко	6
Значимость грудного вскармливания	6
Грудное молоко – идеальная пища для младенца	7
Преимущества грудного вскармливания	8
Вода	9
Белки	9
Аминокислоты	9
Углеводы	10
Жиры	10
Иммунные факторы	10
Витамины, минералы и микроэлементы	11
Кормление грудью и развитие психики ребенка	13
Польза грудного вскармливания для женщины	15
Грудное молоко как профилактическое и лечебное средство	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Валерия Вячеславовна Фадеева

Кормление ребенка грудью

Практические советы для молодой мамы

Дорогие мамочки!

Идеальной пищей для вашего младенца является материнское молоко. Его не заменят никакие самые современные искусственные молочные смеси. Но не такое это простое дело – кормить ребенка грудью.

В этой книге в доступной форме изложена вся необходимая информация о том, как подготовиться к кормлению, приведены основные правила грудного вскармливания. Вы узнаете, как правильно прикладывать новорожденного к груди, какие трудности при этом могут возникнуть и как их решить. Познакомитесь с особенностями кормления недоношенных детей, близнецов, а также кормления после кесарева сечения.

Здесь вы найдете рекомендации по организации питания и быта кормящей мамы, узнаете о том, какие изменения происходят в ее организме в период лактации и как при этом сохранить близкие отношения с мужем, а также как привести грудь в норму после прекращения лактации. Специальный раздел посвящен отлучению ребенка от груди.

Постарайтесь серьезно относиться ко всем рекомендациям и советам, приведенным в данной книге.

Постоянно находите в контакте с такими врачами, как педиатр, гинеколог.

Желаем, чтобы кормление грудью принесло вам много радости!

Чудесное мамочкино молоко

Значимость грудного вскармливания

Грудное вскармливание глубоко заложено в человеческом сознании как естественно-фундаментальный феномен жизни, как практически равное самому рождению чудо. Оно также отражено в истории и искусстве и запечатлено в них наряду с вечными темами *Любви, Жизни, Рождения и Смерти*. Подлинным гимном материнству является воссоздание на полотнах величайших художников мира образа мадонны с младенцем и нередко с обнаженной грудью. Нам известно множество исторических фактов и легенд, связанных с грудным вскармливанием: от чудовищного принуждения некоторыми русскими помещиками своих крепостных крестьянок к вскармливанию грудью борзых щенков и до благоговения перед легендарной волчицей, вскормившей Ромула и Рэма – основателей Рима. У некоторых народов в качестве казни практиковалось прилюдное вырывание у женщины грудей раскаленными щипцами – с целью социально умерщвить ее, лишить возможности вскармливать детей, т. е. быть настоящей женщиной, в полном смысле матерью.

Если бы вскармливание грудным молоком не было столь значимым в жизни человека, институту кормилиц (молочных мам) не уделялось бы в истории человечества столько места. Не случайно кормилица почиталась наряду с родительницей и была тесно эмоционально и духовно связана со вскормленным ею ребенком практически всю последующую их жизнь. Именно с ней молочное дитя общалось особенно доверительно. В качестве классического примера достаточно вспомнить описанные английским драматургом У. Шекспиром в «Ромео и Джульетте» отношения Джульетты со своей кормилицей.

На всю жизнь сохраняли между собой особые отношения близости, теплоты и взаимной привязанности молочные братья и сестры, вскормленные грудью одной женщины, а рожденные разными. Со времен, когда еще не были возможны никакие соответствующие строгие научные обоснования тому и даже просто выдвинуты предположительные гипотезы, люди интуитивно ввели табу на браки между молочными братьями и сестрами. Действительно, вскармливание грудным молоком настолько полно и тонко участвует в становлении различных функциональных систем организма человека, что, возможно, некоторые из этих тонких механизмов частично запечатлеваются в его генетическом коде и способны передаваться по наследству, т. е. общее грудное вскармливание реально делает людей в определенной степени родственниками.

«Что с молоком вошло, выйдет с душой» – гласит народная армянская пословица.

Таким образом, грудное вскармливание весьма трудно переоценить и в чисто физиологическом, и в более тонком эмоционально-духовном плане как для отдельного человека, так и для человеческого общества в целом.

Грудное молоко – идеальная пища для младенца

Слово «воспитать» пришло в русский язык из старославянского и является производным от *питати* – «воспитывать, кормить».

Это значит, что воспитание начинается... с питания!

Чтобы ваш ребенок рос физически и психически здоровым, вы должны обеспечить его прежде всего правильным питанием. Речь идет о грудном молоке – идеальной пище для младенца. Старинная рукопись «Мера здравствующим и целительство болящим» – первая медицинская энциклопедия на русском языке, автором которой был придворный врач царя Василия III, отца Ивана Грозного, Николай Бюлев, указывала: *«Паче всех млек здравственно есть молоко грудей женских матерно младенцем, аще коя жена будет собою телом здрава, леты средостно, а ела бы и пила по достоянию доброе питание»*.

На протяжении многих веков материнское молоко было единственной пищей для совсем маленьких детей. Во многом благодаря этому человечество не только выжило, но и улучшило свой генофонд.

К примеру, сто лет назад в России 92 % женщин кормили детей грудью. Во второй половине XX века во всех развитых странах на смену грудному молоку пришли молочные смеси, разнообразие которых в то время достигло своего апогея, а их производители соревновались между собой в качестве продукта. В результате число кормящих женщин в этих странах, а также в России стало заметно сокращаться.

К счастью, уже в конце 70-х годов прошлого столетия Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), педиатры и диетологи забыли тревогу и стали призывать родителей не лишать новорожденных материнского молока. Врачи вплотную занялись пропагандой грудного вскармливания, разработкой технологии насыщения продуктов витаминами и минералами. Более того, искусственное вскармливание было названо «экологической катастрофой для человечества».

Однако и в наши дни в витринах газетных киосков наряду с женскими гламурными журналами красуются журналы, адресованные мамам, рекламирующие огромное количество продуктов для искусственного вскармливания детей. У женщин, особенно молодых и неискушенных, создается впечатление, что красивой и легкой жизни для себя и своего малыша можно добиться и без кормления грудью.

К счастью, с каждым годом кормящих грудью женщин становится все больше. Так, например, сейчас в Америке 73 % мам выкармливают детей своим молоком: 65 % – до одного месяца, 54 % – до трех и 20 % – до года. Однако в России лишь 45 % женщин кормят детей грудью до трех месяцев, 32 % – до шести, а к году всего 14 % женщин сохраняют грудное вскармливание.

Преимущества грудного вскармливания

Грудное молоко – самый естественный биологический продукт и лучшая пища для ребенка первого года жизни. Его состав до сих пор полностью не расшифрован, и открытия в этой области продолжаются.

Малыш получает натуральное и легкое в усвоении питание, к тому же стерильное и подогретое до оптимальной температуры. Грудное молоко наилучшим образом удовлетворяет потребности организма младенца в *белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах*. Причем все основные питательные составляющие находятся в таком молоке в необходимых сочетаниях. Грудное молоко также содержит множество незаменимых высокоактивных биосоединений.

В состав женского молока входят более 100 жизненно важных ингредиентов, которые нельзя найти в другом природном источнике или синтезировать в лаборатории, причем важность состоит не только в количестве полезных веществ, но и в их сочетаемости друг с другом. Например, кальций и фосфора в женском молоке меньше, чем в коровьем, но усваиваются они гораздо лучше, благодаря чему малыши реже болеют рахитом. А таких важных элементов, как натрий, магний, хлор, железо, медь, цинк, кобальт, сера, селен, содержится в грудном молоке ровно столько, сколько требуется совсем маленькому ребенку. Именно поэтому дети-«естественники» обычно не сталкиваются с проблемой анемии. Нагляден пример и с натрием: в коровьем молоке его в 4 раза больше, чем в женском, но малыш от этого только проигрывает: велика вероятность, что в будущем он столкнется с вегетососудистой дистонией, т. е. перепадами артериального давления.

Развитие науки привело к тому, что современные молочные смеси почти идентичны по составу грудному молоку, но не подходят идеально всем малышам. Грудное же молоко приспособлено к индивидуальным особенностям малыша, которому предоставляется возможность «выбрать» из организма матери нужные компоненты. Оно подходит для любого младенца; не может быть или слишком жирным, или очень водянистым. Удивительно, но организм кормящей матери настолько мудр, что чутко реагирует на запросы своего малыша, поэтому состав грудного молока оптимален именно для конкретного ребенка, т. е. материнский организм вырабатывает эксклюзивный продукт для своего младенца, так как состав грудного молока изменяется по мере роста малыша, питательные компоненты приспособляются к потребностям ребенка, его состоянию. Например, в молоке мамы недоношенного ребенка больше белка, чем у мамы, родившей в срок, потому что малыш появился на свет рановато, и ему надо помочь окрепнуть.

В составе материнского молока могут происходить резкие изменения даже на протяжении одного кормления! Это ли не чудо природы?!

Если мама кормит по требованию, а малыш прикладывается к груди по самым разным поводам, то любое беспокойство и дискомфорт он прежде всего пытается «полечить» маминым молочком. И что удивительно, молоко «чутко откликается» на запросы крохи, оно «знает», что жадное, активное и коротенькое прикладывание означает, скорее всего, желание попить. В ответ на это малыш получает жиденькое, водянистое «переднее» молоко, богатое водорастворимыми витаминами, а более продолжительное, «ленивое» сосасывание груди даст совсем другое – жирное, богатое ферментами и жирорастворимыми витаминами «заднее» молоко, которое и усваиваться будет также неторопливо, но именно оно даст стабильную ежемесячную прибавку в весе.

Оказывается, *самочувствие и поведение грудного ребенка влияет на состав молока его мамы.*

- В молоке женщины, слышащей плач своего уставшего крохи, который никак не может уснуть, мгновенно появляются вещества, напоминающие естественные транквилизаторы.
- На крик ребенка, которого мучают колики, организм мамы отвечает выбросом в молоко обезболивающих веществ.

Исследователи пока не могут дать ответ, как именно происходит процесс распознавания плача, но очевидно, что «умный» продукт – грудное молоко – решает задачи, которые пока современной науке и медицине кажутся фантастическими.

Известно, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже болеют, чем их сверстники, «искусственники», питающиеся смесью. В чем же здесь дело? Разгадка в составе материнского молока.

Если грудной ребенок заразился инфекционным заболеванием, антитела в молоке его матери появляются еще во время инкубационного периода, т. е. задолго до появления у малыша первых симптомов болезни, молочко начинает активно бороться за его здоровье. В результате ребенок переносит болезнь легко или вовсе не заболевает.

Таким образом, в каждый конкретный момент малыш получает оптимальный набор веществ, необходимых для успешного роста, развития и защиты. Хотя некоторые компоненты этого «коктейля» меняются в зависимости от потребностей ребенка, основные его составляющие неизменны.

Вода

На 87,5 % молоко состоит из воды, поэтому ребенка первых четырех месяцев жизни не стоит дополнительно поить (исключением может быть жаркая погода или медицинские показания).

Белки

В зрелом молоке примерно 1 % белка. Это очень мало на первый взгляд, в коровьем молоке, например, его значительно больше, но белка ровно столько, сколько необходимо ребенку. Этот белок состоит в основном из нежных *альбуминов* и *глобулинов*, которые легко перевариваются и усваиваются детским организмом. А вот грубого *казеина* в грудном молоке в десятки раз меньше, чем в коровьем. В процессе пищеварения казеин под действием желудочного сока образует более крупные хлопья, чем сывороточные белки, и труднее всасывается. Грудное молоко образует в желудке практически неразличимые глазом хлопья, которые легко перевариваются и быстро выводятся. Это объясняет, почему детки, которые иногда просто «висят» на груди в случае болезни или сильного стресса, никогда не страдают от несварения и переедания. Сывороточные белки женского молока представлены в основном альфа-лактоглобулином, важным компонентом ферментной системы в синтезе лактозы.

! Заменители грудного молока производятся на основе коровьего молока и в качестве сывороточного белка содержат *бета-лактоглобулин*, известный как **сильный аллерген**. Именно реакция на это вещество обычно служит поводом перевода ребенка на соевую смесь.

Аминокислоты

В женском молоке также содержатся незаменимые аминокислоты, среди которых наиболее важными являются *цистеин* и *таурин*, так как их синтез в организме детей раннего возраста затруднен. Цистеин важен для малышек, родившихся преждевременно, а таурин необ-

ходим для созревания и развития центральной нервной системы и служит нейротрансмиттером и нейромодулятором.

Углеводы

Основной углевод грудного молока – *лактоза* (молочный сахар) – обеспечивает до 40 % энергетических потребностей растущего организма малыша. Лактоза способствует усвоению кальция и железа, синтезу микробами кишечника витаминов группы В, К, стимулирует образование кишечных колоний *Lactobacillus bifidus*, угнетает рост кишечной палочки. Лактоза коровьего молока же, наоборот, стимулирует рост кишечной палочки. Помимо лактозы в грудном молоке есть небольшое количество *галактозы, фруктозы, олигосахара*.

Жиры

В грудном молоке жиры находятся в виде микроскопических шариков. В молозиве содержится 2 % жира, в зрелом молоке – до 4,5 %. Интересно, что в течение одного кормления жирность молока меняется. Если малыш дремлет, сосет грудь долго, то, вероятнее всего, в это время он получает «заднее» молоко, в котором концентрация жира в 4–5 раз выше, чем в «переднем». Поэтому не рекомендуется отрывать ребенка от груди до тех пор, пока он сам ее не отпустит. Исследования ВОЗ доказали, что дети сами регулируют свое энергетическое насыщение. *Жирные кислоты*, которые входят в состав грудного молока, необходимы для созревания нервной системы.

Иммунные факторы

Материнское молоко, с одной стороны, само обладает защитными свойствами, а с другой – *стимулирует развитие собственной иммунной системы малыша*. В организме матери постоянно вырабатываются антитела против бактерий и вирусов, которые попадают к ней в организм и, естественно, в молоко. Эти антитела защищают младенца от различных возбудителей заболеваний. В грудное молоко, кроме того, попадают фрагменты вирусов, стимулирующие чувствительность к ним детского организма, в результате чего происходит эффективная иммунизация. В связи с тем что материнское молоко содержит иммунологические вещества, груднички меньше болеют, а если и заболевают, то болезнь протекает легко, и они быстро выздоравливают. Кроме того, дети, находящиеся на грудном вскармливании, хорошо переносят прививки. Если кормящая мама живет в месте, где высок риск заболевания инфекционными болезнями, то организму малыша поможет защитить себя от возможных вторжений патогенных микроорганизмов мамино молоко, содержащее большое количество белков иммуноглобулинов. Ни одна молочная смесь не содержит такие защитные факторы, как *иммуноглобулины, ферменты, фагоциты*.

Только с молоком матери ребенок начинает получать антитела, например против вируса гриппа, еще до того момента, как мама заболеет. Выработка антител и их «поставка» в молоко начинается с момента «встречи» иммунной системы матери с вирусом. Таким образом, ребенок, находящийся на грудном вскармливании, меньше подвержен инфекционным заболеваниям, чем ребенок-«искусственник».

Витамины, минералы и микроэлементы

В грудном молоке содержатся вспомогательные вещества, благодаря которым, например, железо женского молока всасывается на 70 % (для сравнения: железо коровьего молока – на 30 %).

В молозиве и раннем («переднем») молоке большинство витаминов находится в большей концентрации, чем в зрелом и позднем («заднем») молоке. Поэтому помните, что перед кормлением не стоит сцеживать «переднее» молоко, богатое витаминами, иначе они не достанутся малышу, который так в них нуждается.

Исследования показали, что *мальши, вскормленные грудью, растут более крепкими и развитыми.*

- У детей-«естественников» правильно формируется прикус, они лучше произносят звуки, более четко говорят, их зубы реже подвержены кариесу.

- Грудное вскармливание существенно снижает риск развития синдрома внезапной смерти ребенка.

- Дети, вскормленные грудью, реже подвержены легочным, ушным инфекциям и инфекциям мочевыводящих путей, развитию гастроэнтерита, возникновению аллергических заболеваний.

- Вследствие того, что жир материнского молока хорошо усваивается организмом ребенка, это позволяет ему избегать лишнего веса. Перекормить грудным молоком невозможно. К тому же ребенок, вскормленный материнским молоком, практически не подвержен ожирению во взрослой жизни.

- Грудное молоко прекрасно переваривается, поэтому у малышей, находящихся на грудном вскармливании, почти не бывает запоров. Этим чаще всего страдают дети-«искусственники».

- Материнское молоко способствует развитию благоприятной флоры кишечника, что предупреждает нарушение функций пищеварительной системы. У ребенка не будет гастроэнтерита или какого-нибудь другого желудочно-кишечного заболевания, если он находится на естественном вскармливании.

- Естественным вскармливанием можно защитить вашего малыша от потницы и пеленочного дерматита, а также от сахарного диабета, остеопороза, артроза, рассеянного склероза.

- Благодаря грудному вскармливанию у ребенка потом практически не отмечается аллергии, бронхиальной астмы, респираторных инфекций, отита, а в более позднем возрасте – хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

- Грудное вскармливание на 27 % снижает риск возникновения лейкоза у детей.

Мамы кормят малышей грудным молоком уже тысячелетия, а задумываться о том, как влияет грудное вскармливание на интеллект и вообще на развитие ребенка, ученые стали совсем недавно и начиная с 1929 года делают удивительные открытия.

- Дети, вскармливаемые грудным молоком, начинают ходить и говорить в среднем на два месяца раньше, чем дети, находящиеся на искусственном вскармливании.

- Согласно исследованиям американских ученых, чем дольше мама кормит ребенка грудью, тем выше вероятность того, что он будет хорошо учиться в школе. Это связано с содержанием в грудном молоке жирных кислот, входящих в состав серого вещества мозга и отвечающих за точную передачу нервных импульсов, а также способствующих развитию интеллекта у ребенка. Для того чтобы малыш получал эти полезные вещества вместе с молоком, кормящей маме следует соблюдать специальную диету, в которую входят морская рыба и зелень.

Молоко матери помогает ребенку преодолеть биоритмологический и метеопатический стрессы. В будущем малыш, получавший грудное вскармливание, будет выгодно отличаться

от своих сверстников-«искусственников» сравнительно более стабильной психикой и более высокими общей адаптивностью и стрессоустойчивостью.

- У детей, вскормленных грудью, в будущем, как правило, создаются крепкие семьи, а сами они более чутки и добрее «искусственников». Наблюдая за поведением братьев наших меньших, специалисты заметили, что животные, вскормленные из бутылочки, отказываются в будущем кормить детенышей своим молоком. То же происходит и у людей: чтобы все было хорошо, дети должны выпитать любовь к родителям и к своим будущим детям с молоком матери.

- Мужская потенция и женская фертильность (способность к зачатию) напрямую зависят от того, кормила ли женщина младенца грудью.

Все эти свойства грудного молока говорят о том, как трепетно природа позаботилась о благополучии ребенка.

- С практической точки зрения грудное вскармливание экономит время и силы, так как не нужно мыть и стерилизовать бутылки и соски, не нужно ни охлаждать, ни подогревать молоко. Если же необходимо отправиться с ребенком в дальний путь, то грудное кормление намного упростит задачу его питания, так как грудь всегда под рукой, а в ней – вкусное и уже готовое к употреблению молочко. Грудное вскармливание – это также большая экономия средств.

- Кроме того, высасывание молока из груди – работа для малыша, в результате которой развиваются мышцы лица, укрепляются десны, что благотворно влияет на формирование и рост зубов.

- Есть и другое преимущество: грудное вскармливание удовлетворяет потребность ребенка в сосании. Если ему предоставляется возможность сосать грудь столько, сколько ему хочется, то малыш вряд ли будет сосать палец, так как в этом не будет необходимости.

Кормление грудью и развитие психики ребенка

Раньше считалось, что при кормлении ребенка грудью мать дает ему только молоко. Сегодня биологи утверждают, что она кормит *энергией*, а молоко является только физической составляющей.

Было проведено множество экспериментов. Ребенка кормили в соответствии с последними открытиями медицинской науки. Ему давали молоко из соски, делали необходимые прививки. У ребенка при этом было все, но не было материнской ласки. Развитие малыша стало затормаживаться, и он начал болеть. В чем же дело? Ведь у него было все, что давала бы ему мать.

В Германии во время войны многих маленьких сирот направляли в больницы. О детях заботились, им давали все необходимое, но через некоторое время половина малышей умерла, несмотря на научные подходы. Так почему же это происходило? Кто-то из психоаналитиков заметил, что им не хватало ласки, объятий, ощущения своей значимости. Одного питания недостаточно. Нужна была какая-то невидимая пища. Психоаналитик провел эксперимент: попросил всех входящих в комнату, будь то врач, няня или медсестра, уделить хотя бы пять минут на общение и игры с детьми. Вскоре дети перестали погибать и начали расти и развиваться физически и духовно. После этого было проведено еще много экспериментов, и все они подтвердили правильность предположения этого психоаналитика.

Когда мать обнимает дитя, между ними происходит обмен невидимой энергией. Мы называем ее любовью, теплотой. Но не только мать кормит малыша, но и он кормит ее. *Они счастливы «друг в друге»*. Поэтому в материнстве женщина становится самой прекрасной. Не бывает более близкой связи, чем между матерью и ребенком, так как он исходит от матери и является ее продолжением. Больше никто не сможет стать для нее таким близким.

Девять месяцев он был частью вас, составлял с вами одно целое. Ваша жизнь была его жизнью. Все остается таким же и сейчас, так как между вами и вашим ребенком по-прежнему происходит обмен, передача энергии. Действительно, психофизическая связь матери и младенца не прерывается и после родов. Раннее прикладывание новорожденного к груди смягчает родовой стресс, а контакты «кожа к коже» и «глаза в глаза» с матерью способствуют запечатлению ребенком ее образа.

Грудное вскармливание не только удовлетворяет потребность новорожденного в пище, оно усиливает общение матери с ребенком и стимулирует развитие его психики. Для ребенка грудь матери является одновременно источником *еды, теплоты и любви*. Это происходит в том случае, если мать действительно любит свое дитя. Ребенок чувствует, что его любят, что он нужен своей маме. Новорожденный, еще не отделяющий свою личность от личности матери, находит у нее под грудью абсолютное убежище, защиту от всех несчастий. И это постепенно формирует у него уверенность в окружающем мире, в матери и в самом себе. Кроме того, если мать счастлива, с радостью кормит ребенка, то он никогда не переедает, потому что доверяет ей, знает, что мама всегда рядом, и он всегда успеет утолить голод. Любимый ребенок всегда здоров, и у него нормальный вес.

При кормлении важны нежные прикосновения, ласковый взгляд и особенно тихий нежный голос мамы, при этом речь ее обладает определенным ритмом, а младенец улавливает его и синхронизирует с ним свои движения. Таким образом, происходит эффективная тренировка координации малыша. До появления на свет он согласовывал свои действия с мамиными. Во время рождения эта гармония была нарушена, произошло разбалансирование работы младенческого организма. Поэтому после появления на свет ребенок должен заново организовывать биоритмы своего поведения таким образом, чтобы они соответствовали внеутробной жизни.

Мама помогает крохе именно в этом, когда ежедневно повторяет одни и те же ритуалы ухода за ним.

Любовь на самом деле греет! Если голенького новорожденного приложить к материнской груди, он не замерзнет. Контакт «кожа к коже» и кормление стимулируют у крохи локальное расширение сосудов, дают маленькому человечку ощущение комфорта и защищенности. Уже к шестому дню жизни младенец отличает запах молока своей матери и знает, какой нежностью светятся ее глаза. Исследователи заметили, что кормящая женщина инстинктивно держит лицо примерно в 22,5 см от личика младенца, и заинтересовались, почему происходит именно так. Оказалось, новорожденные различают предметы, находящиеся не далее 20–25 см. Такое расстояние оптимально не только для зрительного восприятия и обоняния, но и для ощущения тепла, исходящего от материнского тела и приносящего покой и блаженство ребенку. Ритмичные движения малыша, взгляд его детских глаз в ответ на голос, на каждый новый жест способствуют тому, что мать помогает ребенку быстрее развиваться физически и духовно.

Когда же мать дает грудь по необходимости, то в ней нет тепла. Если матери не хочется кормить, она стремится поскорее отнять грудь, и для ребенка становится очевидным, что мать его не любит. Малыш понимает, что он нежеланен. В будущем нелюбимый ребенок не будет верить в жизнь и будет чувствовать себя в ней чужим. Доверие становится невозможным, потому что, если он не верил в собственную мать, как же он сможет верить кому-то еще. Он будет полон сомнений, подозрений, будет постоянно находиться в состоянии ожидания, страха, замешательства и будет повсюду видеть в людях врагов и конкурентов.

Полезьа грудного вскармливания для женщины

Кормление грудью также очень полезно и для самой женщины.

- Оно помогает ей восстановить здоровье после родов. Когда ребенок сосет грудь, мускулы стенок матки энергично сокращаются, что помогает ей вернуться к нормальным размерам и положению.

- Кормление одного ребенка хотя бы на протяжении трех месяцев уменьшает риск заболеть раком груди и раком яичников на 50 и 25 % соответственно. Грамотное грудное вскармливание – мощный фактор профилактики опухолевых процессов в молочной железе и яичниках. Во время вскармливания ребенка грудью у женщины уменьшаются и даже исчезают имевшиеся у нее в железах опухоли. Старайтесь кормить своих детей грудью по крайней мере несколько месяцев.

- В период грудного вскармливания у женщины повышается иммунитет. Обменные процессы в организме кормящей матери проходят более интенсивно. Вследствие этого ускоряются процессы выведения токсинов и обновления костей и тканей. Организм становится менее восприимчивым к возбудителям инфекций.

- Грудное вскармливание помогает маме восстановить свой добеременный вес. На протяжении девяти месяцев ожидания организм женщины делал запасы для последующего выкармливания ребенка. На ежедневную выработку молока он затрачивает около 600 ккал. Длительное кормление малыша естественным способом поможет кормящей маме вернуть прежнюю привлекательность.

- У кормящих мам, больных сахарным диабетом, уменьшается потребность в инсулине.

- Матери, кормящие грудью своих малышей, рассказывают, что они испытывают огромное удовольствие от близости ребенка, от сознания, что они дают своему ребенку то, что никто другой в мире не сможет ему дать. Спустя недели две акт кормления грудью становится физически приятным для матери. Женщина не почувствует себя матерью и не сможет ощутить всю полноту любви к ребенку и счастье материнства от одного только факта рождения ребенка, особенно первого. Она становится настоящей матерью только тогда, когда начинает выполнять свои обязанности по уходу за малышом. Чем успешнее это происходит и чем довольнее ее ребенок, тем приятнее женщине входить в роль матери. В этом отношении кормление грудью совершает просто чудеса с молодыми матерями, особенно в их отношении с детьми. Мать и ребенок взаимно счастливы от того, что нужны друг другу, и их любовь при этом крепнет.

Грудное молоко как профилактическое и лечебное средство

Если молока у вас много, не следует просто выбрасывать его излишки после сцеживания и приготовления запасов для кормления малыша в ваше отсутствие. Найдите своему молоку достойное применение при уходе за собой, для профилактики и лечения заболеваний у себя, своего грудничка и близких. Существует множество рецептов применения молока в домашнем лечении. Смело замените в них коровье стерилизованное молоко на собственное грудное, и ваше лекарство станет еще эффективнее и безопасней.

Полезные рецепты использования грудного молока.

Добавляйте понемногу свое молоко себе в чай.

Разбавленную грудным молоком белую косметическую глину используют для *косметической маски* или *смазывания легких ранок и мест укусов насекомых*.

Разбавляйте грудным молоком эфирные масла (по 1 столовой ложке молока на каждые 1–3 капли аромамасла) перед тем, как добавить их в воду для *туалета собственных половых органов, сидячих лечебных ванночек* (например, с аромамаслом пихты – очень эффективны после осложнений при родах на промежности), *ванн для ребенка* (с двухнедельного возраста можно использовать аромамасла лаванды, нероли и розы – 1 капля эфирного масла на ванну).

Разбавьте только что сцеженным молоком купленный в аптеке для лечения трещин на сосках сок каланхоэ. Полученной смесью можно полоскать горло *при ангине*

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.