



МЕЖДУНАРОДНАЯ ЛА ЛЕЧЕ ЛИГА  
золотой стандарт поддержки кормящих мам с 1956 года

# ИСКУССТВО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



Грудное вскармливание способствует  
сохранению хорошего здоровья ребенка  
на протяжении всей жизни, оно полезно и  
для матерей.

*Всемирная организация здравоохранения*



КНИГА №1 В МИРЕ О КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ



МЕЖДУНАРОДНАЯ ЛА ЛЕЧЕ ЛИГА  
золотой стандарт поддержки кормящих мам с 1956 года



МЕЖДУНАРОДНАЯ ЛА ЛЕЧЕ ЛИГА  
золотой стандарт поддержки кормящих мам с 1956 года

Дайен Виссингер, Диана Вест и Тереза Питман

# ИСКУССТВО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

под редакцией Наталии Гербеды-Вилсон



  
**ЭКСМО**  
МОСКВА  
2012



УДК 646/649  
ББК 57.32  
И 86

Художественное оформление *Елены Демченко*

The Womanly Art of Breastfeeding – Copyright © Unknown, 2010  
This edition published by arrangement with Levine Greenberg Literary Agency  
and Synopsis Literary Agency

И 86 **Искусство** грудного вскармливания / пер. с англ. Н. В. Гербеда-Вилсон. – М. : Эксмо, 2012. – 560 с. : ил.

ISBN 978-5-699-54550-6

Эта энциклопедия станет вашей поддержкой во всем, что касается грудного вскармливания, ведь это единственная в мире книга о кормлении грудью, написанная кормящими мамами. Первое издание на русском языке не просто адаптировано для нашей аудитории, при его создании участвовали наши мамы: их истории и фотографии стали душой книги. Эта энциклопедия, подготовленная Ла Лече Лигой – первой в мире организацией, созданной для поддержки кормящих мам – уже признана классическим руководством по грудному вскармливанию во многих странах мира, и мы надеемся, что она понравится и вам. Каждая мама найдет в ней ответы на свои вопросы: как наладить кормление в первые дни после родов или кесарева сечения; что делать, если кормить больно; как развить в себе уверенность, что ребенку хватает молока; как кормить, если мама заболела; как совмещать кормление с работой, как кормить близнецов и т.д. Кормление грудью – это удивительные и радостные отношения между мамой и ребенком, наладить их легко, если окружить себя людьми, которые могут подсказать в нужный момент. С кормлением нельзя полагаться на удачу. Читайте эту книгу и ищите свой путь, чтобы у вас тоже получилось кормить с удовольствием.

УДК 646/649  
ББК 57.32

ISBN 978-5-699-54550-6

© Гербеда-Вилсон Н.В., перевод на русский язык, 2012  
© Арслантюк Н.В., иллюстрации, 2012  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012



*Посвящается мамам и малышам во всем мире*

*Познавая искусство грудного вскармливания,  
уверенно и с достоинством ищите свой собственный путь*

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	15
Добро пожаловать! .....	15
От русской команды Ла Лече Лиги .....	17
Предисловие для русского издания .....	17
Чем эта книга отличается от других книг о грудном вскармливании? ..	19
Что интересного в этом издании? .....	20
Слово об авторах книги .....	22
Это ВАША книга! .....	22

## ЧАСТЬ I НАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ

### ГЛАВА 1. Въем гнездышко — готовимся к рождению малыша .....

Строим планы .....	25
Неужели кормление по-прежнему важно в XXI веке? .....	27
Можно ли доверять исследованиям? .....	28
Прикладывая малыша к груди, вы учитесь быть мамой .....	30
Грудное вскармливание углубляет взаимную привязанность мамы и малыша .....	31
Ребенку нужна нормальная еда — грудное молоко .....	32
Кормление грудью сохраняет ваше здоровье .....	35
Практические соображения .....	36
Груды разные нужны, груды разные важны .....	37
А ребенок возьмет грудь? .....	38
А кормить больно? .....	38
Будет ли у меня молоко, смогу ли я сама кормить малыша? .....	39
Как долго нужно кормить? .....	41
Что нужно купить для грудного вскармливания? .....	41
Готовимся к кормлению — все заложено природой .....	44
Моральная подготовка .....	47
К кому обращаться за помощью? .....	48

### ГЛАВА 2. Как найти «друзей по грудному вскармливанию» ....

Человек — существо социальное .....	54
Близкие и родственники .....	55
Как помочь молодой маме .....	56
Ла Лече Лига или группа поддержки грудного вскармливания .....	58
Интернет-поддержка .....	58
Домашняя работа .....	59
Друзья разные нужны, друзья разные важны .....	60
Дружим с врачом .....	60
Москва не сразу строилась .....	61
Ребенок — самый близкий друг .....	61

### ГЛАВА 3. Роды! .....

Роды как труд .....	65
Мама и Кроха .....	66
Как начинаются роды .....	67
Еда и питье во время родов .....	68
Роженице нужно чувствовать себя в безопасности .....	68
Помощница в родах — доула .....	68
Двигайтесь! .....	69
Влияет ли эпидуральная анестезия на ребенка? .....	70
Дайте пуповине перестать пульсировать .....	71



Нежный взгляд .....	72	Кормление сидя. Ведет мама. ....	99
Обсушивание новорожденного .....	72	Чтобы взять грудь, малышу нужно... ..	100
Телесный контакт .....	72	Спокойствие, только спокойствие ...	100
Связь родов и грудного вскармливания ...	73	Поддержка — «твердая земля под ногами» .....	100
Роды. С кем и где? .....	74	Свободу нижней челюсти! .....	101
Международная инициатива в поддержку родов «Мать и дитя» .....	75	Дайте грудь, да побольше, побольше! .....	101
Больницы, доброжелательные к ребенку .....	77	Подходящий момент .....	102
10 шагов к успешному грудному вскармливанию .....	77	Нижняя челюсть. Полный вперед! ...	102
С кем рожать? .....	77	Глоток воздуха .....	103
Чего ожидать в роддоме .....	78	Всем ли нужно придерживать грудь во время кормления? .....	103
Что делать, когда вмешательства неизбежны? .....	81	Кормление грудью в других позициях ...	103
Искусственная стимуляция родовой деятельности .....	81	Кормление после кесарева сечения и эпизиотомии .....	107
Кесарево сечение .....	84	Ребенок взял грудь, но мне БОЛЬНО ...	107
У меня тяжелая беременность. Я смогу кормить? .....	86	Сосок направлен к носу .....	108
Оправляемся после тяжелых родов .....	88	Подушки .....	109
Кто рожал? ВЫ, а кто же еще?! .....	89	Табуретки для ног .....	109
Роды дома: мой дом — моя крепость .....	90	Все перепробовала. Все равно не получается! .....	110
Передумать никогда не поздно .....	92	Три задачи .....	112
<b>ГЛАВА 4. Прикладывание к груди .....</b>	<b>96</b>	Задача 1. Держите малыша рядом с собой .....	112
Расслабьтесь, откиньтесь на спину... и малыш сам возьмет грудь! .....	97	Задача 2. Сцеживайте молоко руками .....	113
Кормление как в шезлонге — это круто! .....	98	Задача 3. Кормите малыша .....	113
Кормление сидя. Ведет ребенок. ....	98	Найдите опытную помощницу .....	115
		Повторение — мать учения .....	116

## ЧАСТЬ II РАСТЕМ

<b>ГЛАВА 5. Первые дни. Привет, малыш! .....</b>	<b>119</b>	Нужно ли малыша дополнительно поить? .....	126
Знакомство с малышом .....	120	Немного смеси не повредит? .....	126
Телесный контакт «кожа к коже» ...	120	Считаем число мокрых и грязных подгузников .....	127
Мне никто не сказал! .....	121	Грамм, грамм — килограмм .....	128
Особенности кормления в первые дни ..	123	Как считать потерю веса? .....	128
Сон ночной, сон дневной .....	125	Распространенные проблемы .....	129
Как обустроить совместный сон в роддоме? .....	126	Как выжить с первенцем .....	129



<i>Вторая ночь или Первая ночь, когда малыш мешал спать</i> . . . . .	130
Хочу все знать: вопросы о кормлении в первые дни . . . . .	131
<i>Нужно ли будить малыша на кормления?</i> . . . . .	132
<i>Как будить малыша.</i> . . . . .	132
<i>Пеленание</i> . . . . .	133
<i>Как залечить трещины сосков?</i> . . . . .	134
<i>Как определить, что малыш хорошо сосет?</i> . . . . .	135
<i>Все в порядке, но я все равно переживаю</i> . . . . .	135
<i>Как папы помогают мамам кормить малышей грудью</i> . . . . .	136
Верьте в себя, доверяйте себе . . . . .	136

## ГЛАВА 6. Первые 2 недели.

<b>Молоко!</b> . . . . .	138
Кормление в первые две недели . . . . .	139
<i>Сначала доешь первое</i> . . . . .	140
<i>Холецистокинин и окситоцин</i> . . . . .	140
<i>Скученные сосания</i> . . . . .	141
Считаем подгузники. . . . .	142
Как определить, что с малышом все в порядке . . . . .	144
<i>Растем с улыбкой</i> . . . . .	144
<i>Как часто надо взвешивать грудного малыша?</i> . . . . .	145
<i>Количество молока</i> . . . . .	146
Что можно есть кормящим? . . . . .	147
Как выспаться . . . . .	148
<i>Дневной отдых</i> . . . . .	148
<i>Ночной сон.</i> . . . . .	149
Эмоциональная чехарда . . . . .	150
<i>Послеродовая хандра или грусть</i> . . . . .	150
Час пик . . . . .	150
<i>Ношение «самолетиком»</i> . . . . .	151
<i>Профилактическое утешение.</i> . . . . .	151
Хочу все знать: вопросы о кормлении в первые две недели . . . . .	153
<i>Как часто дети хотят грудь?</i> . . . . .	153
<i>Как долго кормить?</i> . . . . .	154
<i>Кулаки не обманут.</i> . . . . .	154
<i>Кормить одной или двумя грудями в кормление?</i> . . . . .	154
<i>Сколько нужно кормить, чтобы малыш получил «заднее» молоко?</i> . . . . .	155

<i>Верно ли, что малыш лучше сосет, если ему дать как следует проголодаться?</i> . . . . .	155
<i>Надо ли копить молоко между кормлениями?</i> . . . . .	156
<i>Хватает ли у меня молока?</i> . . . . .	156
<i>Что нужно есть и пить для увеличения или улучшения качества молока?</i> . . . . .	158
<i>Что делать с газами?</i> . . . . .	160
<i>Как помочь малышу отрыгнуть?</i> . . . . .	161
<i>Что делать со срыгиваниями?</i> . . . . .	161
<i>Помогите приноровиться к slingу</i> . . . . .	161
<i>Кормление грудью зимой</i> . . . . .	163
<i>Нужна ли пустышка?</i> . . . . .	163
<i>Когда можно будет перевести ребенка на режим?</i> . . . . .	164
<i>Можно ли избаловать малыша?</i> . . . . .	166

## ГЛАВА 7. От 2 до 6 недель.

<b>Блуждающие улыбки</b> . . . . .	167
Особенности грудного вскармливания от 2 до 6 недель . . . . .	169
Никак не разберусь, когда давать грудь. . . . .	170
<i>Блаженное кормление</i> . . . . .	170
<i>А почему моя подруга кормит в два раза реже?</i> . . . . .	170
<i>А как же режим питания?</i> . . . . .	171
<i>«Разговорное» кормление</i> . . . . .	172
<i>А я не превращусь в пустышку?</i> . . . . .	172
Хочу все знать: вопросы о кормлении между 2 и 6 неделями. . . . .	173
<i>Помогите! У меня мягкая грудь!</i> . . . . .	173
<i>Растущий малыш.</i> . . . . .	173
<i>Сколько молока высасывает малыш?</i> . . . . .	174
<i>Малыш ни с того, ни с сего «висит на груди». Он все время голодный!</i> . . . . .	174
<i>У меня пропадает молоко?</i> . . . . .	174
<i>Я все равно переживаю, хватает ли у меня молока</i> . . . . .	175
<i>Меня заливает молоком!</i> . . . . .	176
<i>Малыш расстроен, но грудь не берет.</i> . . . . .	176
<i>Малыш все меньше и меньше хочет грудь</i> . . . . .	176
<i>Почему малыш плачет, если он не голодный?</i> . . . . .	177
<i>Орхидеи и фейерверки</i> . . . . .	177





Говорят, не надо брать малыша на руки каждый раз, когда он плачет. ....	178
Что-то мне это все совсем не нравится. ....	179
Когда можно куда-то пойти с малышом? ....	179
Насколько прилично кормить на людях? ....	179
А как же бутылки? ....	181
Мне говорят не заикливаться на ребенке ....	181
А как же секс? ....	182
Дома так скучно и одиноко ....	182
Прислушайтесь к своему сердцу ....	183

## **ГЛАВА 8. От 6 недель до 4 месяцев. Жизнь входит в привычную колею. .... 185**

Особенности грудного вскармливания от 6 недель до 4 месяцев ....	187
Четырехмесячные «отвлекашки» ....	187
Меняются ритмы сна ....	187
Превращение в маму ....	188
Хочу все знать: вопросы о кормлении между 6 неделями и 4 месяцами. ....	188
Малыш уже неделю не какал. У него запор? ....	189
Влияют ли занятия спортом на молоко? ....	189
Можно ли сесть на диету? ....	190
В моем молоке есть токсины? ....	190
Нужно ли прививать грудного ребенка, если молоко защищает от болезней? ....	191
Нужно ли давать малышу витамин D? ....	191
Нужны ли грудному малышу другие витамины и минералы? ....	192
Как путешествовать с грудным малышом? ....	193
Меня все равно заливают молоком! ....	194
У меня очень спокойный неприхотливый малыш. ....	194
Мой малыш все время беспокоится ....	194
Когда опускаются руки ....	195
Я ухаживаю за ребенком «на автомате», но пока что не чувствую, что люблю его ....	195
Не пора ли установить режим? ....	196

Нужно ли приучать ребенка спать ночью? ....	196
Не пора ли вводить прикорм? ....	196
Режутся зубы ....	197
А как же секс? ....	197
Я слышала, что некоторые женщины успокаивают малыша грудью во время секса. Это нормально? ....	200
Влияет ли грудное вскармливание на желание заниматься сексом? ....	200
Могу ли я забеременеть? ....	200

## **ГЛАВА 9. От 4 до 9 месяцев. В ударе .... 202**

Особенности грудного вскармливания от 4 до 9 месяцев. ....	204
Один шаг назад, два шага вперед ....	205
Замедляется набор веса ....	205
Хочу все знать: вопросы о кормлении между 4 и 9 месяцами ....	205
Как часто прикладываются к груди дети этого возраста? ....	206
У меня пропадает молоко? Малыш отказывается от груди? ....	206
Должен ли малыш спать днем? ....	208
Когда вводить прикорм? ....	208
Как долго режутся зубы? ....	208
У малыша прорезался первый зуб! ....	209
А малыш меня не укусит? ....	209
Малыш внезапно бросил грудь. Это самоотлучение? ....	210
Как кормить на людях? ....	210
Как путешествовать с грудничками в этом возрасте? ....	213
Нужно ли начать предохраняться? ...	213
Мой малыш слишком плаксивый/тихий/привязан ко мне ....	213
Как развлекать и развивать малыша? ....	214
Малыш слишком худой/слишком полный. ....	214

## **ГЛАВА 10. От 9 до 18 месяцев. Ни минуты на месте. .... 216**

Особенности грудного вскармливания от 9 до 18 месяцев. ....	217
Чем поить ребенка? ....	218



<i>Замедленный прилив</i> . . . . .	219	Насколько важно кормить после 1,5 лет? . . . . .	231
<i>Замедляется набор веса.</i> . . . . .	219	Особенности грудного вскармливания старше 1,5 лет . . . . .	232
Хочу все знать: вопросы о кормлении между 9 месяцами и 1,5 годами . . . . .	219	Радости и курьезы кормления детей постарше . . . . .	234
<i>У меня пришли месячные.</i> . . . . .	219	<i>Смешанные чувства.</i> . . . . .	235
<i>Малыш почти не прикладывается.</i>		Хочу все знать: вопросы о кормлении детей старше 1,5 лет . . . . .	239
<i>Он бросает грудь?</i> . . . . .	220	<i>У меня болят соски</i> . . . . .	239
<i>Малыш «крутит» соски</i> . . . . .	221	<i>Куда пропало молоко?</i> . . . . .	240
<i>Малыш боится посторонних</i> . . . . .	221	<i>Мы вынуждены скрывать, что еще кормимся</i> . . . . .	241
<i>Как малыши спят в этом возрасте?</i> . . . . .	222	<i>Можно ли ограничивать кормления в этом возрасте?</i> . . . . .	241
<i>Жизнь бурлит</i> . . . . .	223	<i>Мой ребенок, без сомнения, «фейерверк»</i> . . . . .	244
<i>Совпадают ли желания и потребности в этом возрасте?</i> . . . . .	223	<i>Мой ребенок все еще «орхидея»</i> . . . . .	244
<i>Малыш-«кусачка»</i> . . . . .	224	Растим ребенка так, чтобы он потом нравился вам как взрослый . . . . .	245
<i>Как отвечать на критику?</i> . . . . .	225	<i>Я хочу быть дома с малышом, но боюсь, что я «загнию»</i> . . . . .	246
<i>У меня болят соски</i> . . . . .	226		
<i>Что день грядущий нам готовит?</i> . . . . .	227		
<b>ГЛАВА 11. Грудное вскармливание детей старше года. Так держать!</b> . . . . .	228		
Неужели нормально кормить грудью детей старше 1,5 лет? . . . . .	230		

## ЧАСТЬ III НАСУЩНЫЕ ВОПРОСЫ

<b>ГЛАВА 12. Спим как младенец</b> . . . . .	249	Я падаю с ног . . . . .	262
Что такое нормальный младенческий сон? . . . . .	251	Можно ли тренировать детей спать? . . . . .	265
Взаимосвязь сна и грудного вскармливания . . . . .	252	А если покормить малыша на ночь кашей? . . . . .	266
<i>Есть ли разница между приставной кроваткой и сном в одной постели?</i> . . . . .	253	Ночные прикладывания и кариес . . . . .	266
Где же должен спать малыш? . . . . .	254	И что, теперь ребенок будет спать с нами до армии? . . . . .	269
Насколько безопасен совместный сон? . . . . .	254	<b>ГЛАВА 13. Прикорм. Ложку за маму, ложку за папу...</b> . . . . .	271
Кормление грудью без семейной кровати . . . . .	257	Как понять, что малыш готов к прикорму? . . . . .	274
Кормление на сон . . . . .	257	Признаки, которые не означают, что пора прикармливать . . . . .	276
Готовимся спать. Что надеть?		Продукты для прикорма . . . . .	278
Что постелить на кровать? . . . . .	260	<i>Простые продукты для прикорма</i> . . . . .	278
С сексом можно попрощаться? . . . . .	261	<i>Продукты, которых следует избегать в первый год</i> . . . . .	279
Кто может укладывать ребенка спать? . . . . .	261		
Музыкальные постели . . . . .	262		



Хочу все знать: частые вопросы о прикорме. ....	279
Кормление грудью и прикорм. «Сколько вешать в граммах?» .....	279
Он хочет есть с моей тарелки! .....	280
Соль и специи .....	280
Цельные продукты — нормальное питание. ....	280
Пережевывание еды для ребенка .....	280
А если я опоздаю ввести прикорм? ...	281
Малыш очень неряшливо ест .....	281
Не легче ли покормить малыша самой? .....	281
Я работаю. Ребенок с няней. Как давать прикорм? .....	282
Малыш ест все подряд. Он не бросит грудь? .....	283
Ребенок почти ничего не ест! .....	284

## ГЛАВА 14. В разлуке

<b>с малышом</b> .....	285
Декретный отпуск .....	288
Выход на работу или учебу .....	288
С кем оставить ребенка .....	289
Начинаем сцеживаться. ....	291
Режим сцеживаний .....	292
Подгоняем учебу и работу под себя ...	294
Предупреждаем начальника о сцеживании на работе .....	295
Хранение сцеженного молока вне дома .....	296
Командировки .....	296
Как давать бутылку .....	297
Если малыш отказывается от бутылки .....	297
Спасите! Не хватает молока .....	298
Скачок роста? .....	299
Больше сцеживаетесь, чем кормите грудью? .....	299
Ничего не подходит? .....	299
Вы скучаете по малышу, а он по вам. ....	299
Уйти на работу или побыть подольше дома? .....	301
Важное время в жизни женщины .....	303
Сеть безопасности. ....	303
Разлука по другим поводам .....	303
Встреча с малышом .....	305

## ГЛАВА 15. Молоко на вынос .... 306

Как сцеживаться? .....	307
Как сцеживать руками .....	308
Сцеживание молокоотсосом .....	310
Сцеживание без рук .....	312
Подбираем воронки для молокоотсоса ..	313
Как часто сцеживаться? .....	313
Маленькие хитрости .....	314
Голь на выдумки хитра .....	315
Как сцеживаться, если вы кормите грудью .....	315
Распространенные сложности во время сцеживания .....	316
Хранение грудного молока .....	318
В чем хранить? .....	318
Как хранить грудное молоко .....	318
Нужно ли стерилизовать бутылки и запчасти молокоотсоса? .....	322
Как обращаются с молоком в обычной жизни. ....	322
Перевозка грудного молока .....	322
Донорское молоко .....	323
Как кормить малыша сцеженным молоком .....	324

## ГЛАВА 16. Все дети когда-то перестают сосать грудь .....

Когда надо сворачивать прикладывания к груди? .....	328
Заканчиваем кормить в ногу с природой .....	330
Я бы хотела отлучить прямо сейчас .....	331
Я хотела кормить подольше, но ребенок бросает грудь .....	337
Я бы не хотела кормить несколько лет .....	339
Как завершить кормление быстрее, чем задумано природой .....	341
Резкое отлучение от груди .....	344
Отлучение от ночных кормлений .....	345
Чувства мамы после завершения кормления или отлучения от груди .....	348

## ГЛАВА 17. Обходные пути .....

Кормление сцеженным молоком .....	351
Недоношенные малыши .....	353



Уход методом «кенгуру» . . . . .	353	Колики . . . . .	402
Материнский уход «кенгуру» . . . . .	354	Короткая уздечка языка . . . . .	403
Малышу нужно ваше молоко . . . . .	354	Кровь в молоке . . . . .	405
Увеличиваем количество молока . . . . .	354	Лекарства и кормление грудью . . . . .	406
Первое кормление: грудью и бутылкой? . . . . .	355	Лечение от бесплодия во время кормления . . . . .	408
Как недоношенный малыш сосет грудь . . . . .	356	Курение во время кормления грудью . . . . .	408
Немного недоношенные малыши . . . . .	357	Мало молока . . . . .	409
Близнецы (двойни, тройни и т. д.) . . . . .	360	Мастит . . . . .	410
Релактация . . . . .	361	Много молока . . . . .	412
Искусственно вызванная лактация . . . . .	368	Молочница . . . . .	415
Болезни матери во время кормления грудью . . . . .	370	Молочный пузырек . . . . .	416
ВИЧ . . . . .	371	Набор веса . . . . .	416
Диагностические и терапевтические процедуры груди во время кормления . . . . .	373	Нагрубание груди . . . . .	418
Кормление и рак груди . . . . .	375	Накладки на соски . . . . .	421
Операции на груди или сосках в прошлом . . . . .	376	Отказ от груди . . . . .	422
Особые дети . . . . .	377	Пирсинг сосков . . . . .	424
Врожденные пороки сердца . . . . .	379	Пищевые аллергии и чувствительность к определенным продуктам . . . . .	424
Синдром Дауна . . . . .	379	Пищевые расстройства . . . . .	426
Расщелины губы и неба . . . . .	380	Подавленность во время прилива молока . . . . .	427
Муковисцидоз и другие нарушения обмена веществ . . . . .	381	Послеродовая депрессия . . . . .	427
Лактация после смерти малыша . . . . .	384	Простуды, поносы и другие заболевания . . . . .	428
Займитесь о себе . . . . .	384	Рефлюкс . . . . .	429
Когда кормить не получилось . . . . .	385	Соски, разнообразие анатомических особенностей . . . . .	430
<b>ГЛАВА 18. Справочный раздел . . . . .</b>	<b>386</b>	Татуировки . . . . .	432
Почему нужна «живая помощь»? . . . . .	387	Трещины сосков . . . . .	433
Абсцесс груди . . . . .	388	Уплотнения в груди . . . . .	434
Алкоголь во время кормления . . . . .	388	Уход за собой . . . . .	434
Бариатрическая операция (шунтирование желудка) . . . . .	389	<b>ГЛАВА 19. О Ла Лече Лиге . . . . .</b>	<b>436</b>
Вазоспазм соска . . . . .	389	С чего все началось . . . . .	438
Гипогликемия . . . . .	390	Наша цель . . . . .	439
Гипоплазия молочной железы . . . . .	391	Наша философия . . . . .	440
Гипотермия . . . . .	391	Как родилась Ла Лече Лига для русских мам . . . . .	441
Госпитализация или операция у мамы . . . . .	392	Достижения и влияние Ла Лече Лиги . . . . .	442
Госпитализация или операция у ребенка . . . . .	393	Как Ла Лече Лига может помочь вам . . . . .	444
Дисбактериоз . . . . .	393	Встречи Ла Лече Лиги . . . . .	444
Докорм . . . . .	394	Публикации Ла Лече Лиги . . . . .	445
Закупорка млечных протоков . . . . .	400	Конференции . . . . .	445
Желтуха, или гипербилирубинемия . . . . .	401	Профессиональная поддержка . . . . .	446
		Как найти Ла Лече Лигу . . . . .	447





Чем вы можете помочь Ла Лече Лиге . . . .	447	Это совсем не еда . . . . .	477
Станьте членом Ла Лече Лиги . . . . .	448	Лекарства и кормление грудью . . . . .	479
Окажите посильную благотворительную помощь . . . . .	448	Информация о кормлении грудью в Интернете . . . . .	481
Станьте лидером Ла Лече Лиги . . . . .	448	Закупорка млечных протоков и молочные пузырьки . . . . .	483
Напутствие от матерей-основательниц Ла Лече Лиги . . . . .	450	Мастит. Что делать? . . . . .	485
До скорой встречи! . . . . .	450	Малыш давится и корчится во время кормлений . . . . .	487
<b>ГЛАВА 20. Комплект отрывных листовок . . . . .</b>	<b>451</b>	График сцеживаний . . . . .	489
Кормление в первые дни и недели . . . . .	451	Хранение сцеженного грудного молока для здорового доношенного малыша . . . .	491
Решение распространенных проблем . . . .	452	Кормление грудного малыша бутылкой . .	493
Сцеживание, кормление из бутылки . . . .	452	Сцеживание и хранение грудного молока . . . . .	495
Кормление грудью как в шезлонге . . . . .	453	Как понять, что медработник мешает кормить грудью . . . . .	497
Учет грязных подгузников в первые дни и недели . . . . .	455	Нормы роста и веса по рекомендациям ВОЗ	
Как разбудить сонного малыша . . . . .	457	Нормы роста для мальчиков от рождения до 6 месяцев . . . . .	501
Как понять, что малыш просит грудь . . . .	459	Нормы роста для мальчиков от 6 месяцев до 2 лет . . . . .	502
Кормление малыша, который не берет грудь . . . . .	461	Нормы веса для мальчиков от рождения до 6 месяцев . . . . .	503
Сцеживание руками . . . . .	463	Нормы веса для мальчиков от 6 месяцев до 2 лет . . . . .	504
Нам будет приятно, если вы нам поможете . . . . .	465	Нормы роста для девочек от рождения до 6 месяцев . . . . .	505
Как успокоить беспокойного малыша . . .	467	Нормы роста для девочек от 6 месяцев до 2 лет . . . . .	506
А как же папы? . . . . .	469	Нормы веса для девочек от рождения до 6 месяцев . . . . .	507
Вашего внука кормят грудью? . . . . .	471	Нормы веса для девочек от 6 месяцев до 2 лет . . . . .	508
Что вы могли не знать о кормлении грудью . . . . .	471		
А об этом вы и так знаете . . . . .	471		
Кормление грудью — здравый смысл . . . .	473		
Что нужно знать мамам до того, как они стали мамами . . . . .	475		
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>509</b>		
<b>Библиография . . . . .</b>	<b>512</b>		
<b>Предметный указатель . . . . .</b>	<b>546</b>		

## ВСТУПЛЕНИЕ



### Добро пожаловать!

Задолго до появления книги «Искусство грудного вскармливания» из уст в уста, от матери к матери переходило «Сказание о грудном вскармливании». От поколения к поколению передавалась мудрость о том, как кормить детей грудью. И вдруг! В начале XX века в большинстве развитых стран мира люди почти забыли о «Сказании»...

Но инстинктивное желание кормить грудью никуда не пропало даже с нашествием «прогресса» — кормлением искусственными заменителями грудного молока из бутылочек. К сожалению, надежда кормить грудью разбивалась, когда мама не могла найти информацию о грудном вскармливании или ее сбивали с толку вредными советами.

Я — одна из тех, у кого не получилось кормить грудью мою первую дочь Елизавету. По совету врача, который решил, что у меня не хватает молока, я начала

докармливать смесью. Это стало началом конца грудного вскармливания — к ее трем месяцам у меня совсем пропало молоко. Уже прошло много лет, а у меня по сей день душа болит, что я не смогла сама выкормить дочь.

### Интересно

Крепкие, дружные семьи, подруги-единомышленницы, знающие врачи — все, кому было близко это сокровенное знание, по отдельности и вместе, возрождали «Сказание о грудном вскармливании».

А потом мы переехали в г. Франклин Парк в штате Иллинойс, США, где я познакомилась с доктором Грегори Уайтом. Он был необычным для того времени



врачом — своего рода пророком и «белой вороной». Мы с мужем несказанно обрадовались, когда узнали, что доктор Уайт верит в «традиционные роды и грудное вскармливание». И если поначалу муж просто соглашался с моими «странными» методами воспитания, то после общения с доктором Уайтом он стал преданным защитником естественных родов, грудного вскармливания и гуманного подхода к воспитанию детей.

Когда в 1952 году родился наш второй ребенок, Тимоти, благодаря доктору Уайту мы уже знали, что и как надо делать. Ученик доктора Герберта Ратнера, одного из первых сторонников естественного и природного подхода, доктор Уайт говорил: **«Желания и потребности младенцев совпадают»**. Так просто! Больше не надо забивать себе голову ненужными волнениями о том, не испорчу ли я ребенка, не приучу ли я его к рукам, не надо смотреть на часы и ломать голову, пора ли уже кормить или еще нет. Мы предались опьяняющему чувству свободы: детей можно воспитывать так, как велит сердце, как подсказывает интуиция!

Примерно в то же время я познакомилась с компанией женщин, которые тоже кормили грудью, носили детей на руках, не давали малышам плакать и брали их с собой, когда шли по делам или в гости. Тогда это было воистину революционным, даже «авангардным» подходом к воспитанию детей, который шел вразрез с общепринятым методом. Я особенно сблизилась с Бетти Вагнер, жившей по соседству. Ее дети были постарше моих, и когда мы гуляли летними вечерами, Бетти делилась воспоминаниями, как она кормила их, как приятно и необременительно было носить их на руках.

И в 1956 году «Сказание о грудном вскармливании» ожило. Семь женщин, к

тому времени уже опытных в кормлении, решили целенаправленно помогать всем мамам, которые хотят кормить грудью. Тогда же родилось название группы — Ла Лече Лига. Ее основательницами стали Мэри Энн Кахилл, Эдвина Фрейлик, Мэри Энн Кервин, Виола Леннон, Мэриан Томпсон, Бетти Вагнер и Мэри Уайт. Врачи Уайт и Ратнер до конца своей жизни пропагандировали грудное вскармливание и Ла Лече Лигу, которая росла, как на дрожжах.

А затем в «Сказании о грудном вскармливании» появилась еще одна глава — мы начали устраивать встречи для кормящих матерей, чтобы они могли собираться и своими глазами видеть, как другие мамы кормят детей, как они их воспитывают, как носят на руках; чтобы обмениваться информацией и найти подруг, которые всегда поймут и поддержат.

## Важно

Эта книга — плод мудрости ее авторов. Но за их плечами, как греческий хор, стоит великое множество матерей, которые задолго до нас выкормили своих детей грудью.

Вы держите в руках новое, восьмое издание книги «Искусство грудного вскармливания» (прим.: первое издание на русском языке). По традиции, эта книга открывает новые горизонты для кормящих мам. В ней есть все: и самые последние данные научных исследований, и уютные, бесценные рассказы мам, и даже высказывания самих малышек.

Дорогая читательница! Возьми книгу, читай страницу за страницей, знакомься



с историей грудного вскармливания и открой для себя его красоту и величие! Займи свою нишу в истории! Там есть место твоему личному опыту, переживаниям и воспоминаниям, но не только. Грудное

вскармливание влияет на тебя, твоего ребенка, твою семью и на наше общество. На мир вокруг нас и после нас.

*Мэри Энн Кахилл,  
одна из основательниц Ла Лече Лиги*

## От русской команды Ла Лече Лиги

«Еще одна книга по грудному вскармливанию?» Да, возможно, наша книга покажется новой для тех, кто читает по-русски, но на самом деле это одна из самых старых книг об искусстве кормления грудью, написанная женщинами, то есть теми, кто сам имел счастье выкормить детей своим молоком.

«Искусство грудного вскармливания» впервые увидело свет в 1958 году, и с тех пор переиздавалось восемь раз! И хотя книга по своему объему и качеству информации может претендовать на энциклопедичность, мы хотели бы, чтобы вы, открыв ее, почувствовали себя в кругу близких друзей, новоиспеченных родителей, которые проводят время со своими детьми и попутно обмениваются информацией. Это мог бы быть чей-то дом или родительский клуб, детская площадка или кафе, — в общем, место, где вам уютно, где вы чувствуете поддержку единомышленников, и откуда вы уходите окрыленными.

Команда, которая работала над русским изданием этой книги — русскоязычная часть одной большой семьи — Ла Лече Лиги, которая объединяет мам по всему миру. У каждой из нас своя история кормления детей, в том числе приемных, свои проблемы отлучения, совмещения работы и родительских обязанностей, почти все мы столкнулись с трудностями на разных этапах кормления. Мы верим, что мама — главный эксперт по своему ребенку; нам нравится заниматься поиском достоверных сведений о грудном вскармливании и делиться ими с нашими мамами — такими самостоятельными, такими целеустремленными, такими терпеливыми, иногда немного растерянными, порой отчаявшимися, но, тем не менее, всегда способными находить решения, подходящие их семьям и их детям. Мы уважаем и ценим мамин труд, потому что **на личном опыте знаем, что это такое — быть Мамой.**

*Русская команда Ла Лече Лиги*

## Предисловие для русского издания

Добро пожаловать в первое издание книги «Искусство грудного вскармливания» на русском языке! Вы планируете забеременеть, уже ждете малыша или только что родили? На каком бы отрезке пути вы ни были, эта книга для вас. Из нее вы узнаете, как наладить гармоничные отношения с малышом во время кормления грудью, как жить *вместе* с малышом и кормить грудью, не выпадая из привычной жизни, и как преодолеть любые препятствия на этом пути. В нашей книге есть немного науки, но мы надеемся оживить именно искусство и

ничные отношения с малышом во время кормления грудью, как жить *вместе* с малышом и кормить грудью, не выпадая из привычной жизни, и как преодолеть любые препятствия на этом пути. В нашей книге есть немного науки, но мы надеемся оживить именно искусство и





радость грудного вскармливания — то уникальное, что поможет вам закружиться в вальсе грудного вскармливания с малышом.

## Интересно

Сначала авторы просто кормили своих малышей грудью и радовались жизни. Не у каждой из них сразу все получилось: первенцев кормили с горем пополам, переходя в конце концов на искусственное вскармливание, но всех следующих детей — уже только грудью. Женщины заметили, что кормить намного легче, если делиться своими радостями и горестями с подругами. Они начали встречаться дома, чтобы помочь другим женщинам, которые хотят кормить (тсссс!) грудью.

Книга «Искусство грудного вскармливания» неоднократно переиздавалась и уже стала классикой жанра во всем мире. Это самая первая в истории книга о грудном вскармливании, написанная для мам такими же мамами — основательницами Ла Лече Лиги. Но книга появилась не сразу.

В то время в США было неслыханной дерзостью произнести вслух слово «грудь» или «кормление грудью». Так родилось иносказательное название организации — Ла Лече (la leche по-испански означает «молоко») Лига, в честь святыни Богородицы в г. Сан-Августин, штат Флорида (США), — «Nuestra Señora de la Leche Y Buen Parto», что в переводе с испанского означает «Богоматерь Млекопитательница и в родах Помощница».

Первая группа Ла Лече Лиги быстро разрослась в большую организацию. Вопросы мам-соседок сменились вопросами мам со всей страны. Матерям-осно-

вательницам Лиги приходило так много писем, что они решили написать небольшой обзор по основам грудного вскармливания. Их дети шивали машинописные страницы первого 31-страничного издания «Искусства грудного вскармливания», которое уходило адресатам прямо из дома. Пять лет спустя, в 1963 году, книгу дополнили, переиздали, и в итоге было продано более миллиона экземпляров.

Они делятся научно-практической информацией, но больше всего обсуждают ежедневные проблемы кормящих мам: как приспособиться к жизни с новорожденным, как высыпаться, какие продукты вводить в качестве первого прикорма, что отвечать родственникам, которые сомневаются в пользе кормления уже подросших детей.

Именно такой обмен опытом от мамы к маме — суть и дух каждой встречи Ла Лече Лиги и каждого издания книги «Искусство грудного вскармливания» с момента первого выхода и до сегодняшнего дня.

Остальное уже стало историей. Сегодня мамы по всему миру, от Боливии до Болгарии, от Франции до Индии, приходят на встречи Ла Лече Лиги (ЛЛЛ), чтобы смеяться и плакать, учиться друг у друга и праздновать победы.

Надеемся, что это издание будет похоже на встречу Ла Лече Лиги: немного ученья, чтобы осветить ваш путь и уменьшить количество ям и кочек на нем, но в основном — **практические советы и настоящие истории мам, которые уже прошли этой дорогой.** Представьте, что вы окружены беременными и кормящими, которые читают эту книгу одновременно с вами, только на соседней улице, в другом городе, на другом конце Земли. Представьте, что с вами



рядом и те матери, которые растили детей, кормили грудью и поделились своей мудростью задолго до вашего появления на свет.

Вы кормите малыша. Это объединяет вас со всеми женщинами, которые кормили грудью и на заре человечества, и будут кормить столетия спустя. Всегда и везде.

## Чем эта книга отличается от других книг о грудном вскармливании?

Представьте, что вы, как героиня сказки, стоите на распутье двух дорог. Пойдете одной дорогой — сможете кормить только грудным молоком, но с условием кормить не грудью, а из бутылки, да еще и по строгому расписанию, при этом почти не касаясь ребенка. Пойдете другой дорогой — выпестуете малыша грудью, но из груди течет искусственная смесь. Что выберете вы?

На одной чаше весов — *вещество*, грудное молоко, *продукт* вашего тела. На другой — неповторимые *отношения* между мамой и малышом, которые складываются исключительно во время кормления грудью. Вещество или отношения? Многие матери без колебаний решают давать грудь, потому что не могут себе представить, что можно растить и воспитывать ребенка как-то иначе. Ничто не заменит того уюта, тепла, близости и взаимопонимания, когда мама кормит, а малыш сосет грудь. А кто-то подумает, что достаточно одного молока. Все знают, что грудное молоко защищает ребенка от болезней и необходимо для крепкого здоровья.

Мало кто задумывается о разнице между грудным вскармливанием и грудным молоком. Многие ошибочно полагают, что это одно и то же, взаимозаменяемые понятия. И это неудивительно, потому что новости о чудесных свойствах грудного молока постоянно на слуху. Пользу грудного молока легко доказать научны-

ми исследованиями. А про отношения на основе грудного вскармливания говорят мало, их труднее исследовать.

### Интересно

Из этой книги вы узнаете больше не только о жидкости — грудном молоке, но и об отношениях матери и ребенка — самой сути грудного вскармливания.

Когда ребенок сосет грудь, он не просто ест и получает иммунные факторы, а строит свои самые первые человеческие отношения. Когда мать дает грудь, она *воспитывает* малыша. От прикладывания к прикладыванию растет доверие, близость, понимание друг друга и привязанность, которые не пропадают и после завершения кормления.

В каждом языке есть разные слова для описания того, что делает ребенок у материнской груди, а также что делает мать, когда дает ему грудь. Чаще всего мы говорим «кормить грудью», но в этом издании мы будем часто использовать словосочетания «давать грудь» (о матери) или «просить грудь», «прикладываться к груди», «сосать грудь» (о ребенке). «Какая разница — “кормление” грудью или “сосание”, “давание” груди?» — удивитесь вы.

Разница все же есть — небольшая, но значимая. Кормление подразумевает, что



ребенок сосет грудь исключительно с целью наполнить желудок, поесть-попить. К сожалению, словосочетание «кормление грудью» не передает всей палитры отношений, которые происходят в процессе «давания груди» ребенку. Малыш может просить грудь не только потому, что хочет есть или пить, но и потому, что ему хочется сосать по какой-то причине, которую мы даже не можем представить, определить или понять. Кто-то скажет, что он прикладывается к груди от радости, скуки, перевозбуждения, одиночества, тревоги или без видимой причины. Это всего лишь тщетная попытка объяснить потребность в сосании груди через призму нашего взрослого опыта и виде-

ния мира. **Не важно, почему ребенок хочет грудь. Важно, что сосание необходимо ему, и если он «просит» грудь, значит, ему нужна мама.** В большинстве случаев, если приложить малыша к груди, разом решаются все проблемы: он находит удовлетворение всех своих желаний-потребностей в пище и питье, тепле, чувстве безопасности и стабильности, комфорте, общении, привязанности и любви. Помните слова доктора Уайта: *«Желания и потребности младенцев совпадают».*

Словосочетание «грудной ребенок» в нашей книге означает не просто младенца до года, но именно ребенка, который сосет грудь.

## Что интересного в этом издании?

Русское издание книги написано и адаптировано специально для вас, мамы XXI века. Как совместить жизнь в современном городе или деревне с малышом, который ничем не отличается от детей, которые рождались тысячи лет назад? У современных детишек такие же инстинкты, рефлексy и потребности, как и у детей первобытных людей. А вот условия нашей жизни сильно изменились: мы рожаем в больницах, живем маленькими семьями, пользуемся общественным транспортом, уезжаем на целый день на работу, ходим в клубы и рестораны. Не все из современных новшеств учитывают особенности биологии и жизни мамы с ребенком. Вы узнаете, как инстинктивное, биологическое поведение детей связано с грудным вскармливанием, чего дети ожидают от мам, и что думают современные женщины, когда становятся мамами. И, конечно же, мы поможем найти точки соприкосновения, когда вам кажется, что древняя

природа человека несовместима с бурным ритмом современной жизни.

В книжных магазинах продается великое множество литературы о грудном вскармливании. Интернет кишит статьями о том, как правильно кормить грудью. Среди моря информации попадаете немало дезинформации. Что же делать, кому доверять?

### Интересно

Информация, приведенная в этой книге, испытана десятилетиями, даже веками практического и успешного опыта грудного вскармливания. Исторически мы учились кормить грудью друг у друга, а не у специалистов. Женщины были и до сих пор являются экспертами по грудному вскармливанию, поэтому в этой книге мы поделимся историями и мудростью самих мам, которые успешно кормили грудью.



Именно для этого в книгу включена целая глава о том, как окружить себя людьми, которые поддержат вас в нужную минуту.

Для тех, кто все еще сомневается в авторитете матери, мы приводим данные и описываем практические навыки, которые подтверждены самыми свежими и вескими доказательствами из разных областей науки — лактологии (науки о лактации и грудном вскармливании), медицины, медсестринства, психологии, социологии, биохимии, физики и стоматологии. В конце книги приводится подробная библиография и ссылки на научные исследования.

В книге уделяется значительное внимание **теме родов**. Вы, может, и не думали, что течение родов влияет на грудное вскармливание. Медицинские роды в роддомах почти всегда сопряжены с ненужными вмешательствами, которые приводят к предсказуемым последствиям и осложнениям у женщин и детей. После родов с вмешательствами женщинам требуется приложить большие усилия, а часто и обращаться за дополнительной профессиональной помощью, чтобы приложить ребенка к груди. Всего этого можно избежать, если обдуманно подготовиться к родам.

В хронологическом порядке мы расскажем вам о жизни с настоящим, а не книжным или киношным грудничком, в том числе о радостях и приключениях кормления детей старше года.

Уделим особое внимание вопросам младенческого и детского сна, введения прикорма и завершения грудного вскармливания. Вы собираетесь на работу? Для вас есть отдельная глава о том, как

продолжать кормить, облегчить разлуку с малышом, а также как притереться друг к другу после разлуки. Если вы кормите только сцеженным молоком, у вас недоношенный малыш или двойня, вы страдаете хроническим заболеванием, у вас мало молока или родился особенный малыш — каждая мама найдет что-то полезное для себя.

## Важно

Даже если вы рожали путем кесарева сечения или у вас были сложные роды, есть возможность — и мы поделимся секретами, как — наладить грудное вскармливание.

В отдельной справочной главе даются четкие ответы на вопросы о временных трудностях, от нагрубания груди до желтухи новорожденных, о молочнице и мастите, лекарственных препаратах и операциях во время кормления грудью.

Из главы о Ла Лече Лиге вы узнаете о том, как появилась организация и в чем заключается ее работа.

И в заключение мы дарим вам набор отрывных листовок для личного пользования или чтобы поделиться с другими мамами.

Ничто так не трогает, как душевный рассказ. В начале каждой главы, через время и расстояния, мама из настоящего или прошлого поделится с вами личной историей о грудном вскармливании. Мудрость этих историй не устаревает, ведь многое в кормлении грудью неподвластно времени.





## Слово об авторах книги

Все три автора — Дайен Виссингер, Диана Вест и Тереза Питман — лидеры Ла Лече Лиги. Каждая из нас выкормила своих детей грудью (всего девять детей). Суммарный опыт кормления авторов — около 30 лет! И конечно, все дети уже взрослые и больше не просят грудь. Личный опыт грудного вскармливания привел каждую из нас к работе, так или иначе связанной с кормящими женщинами и их детьми.

Грудное вскармливание изменило нас и повлияло на то, какими мамами мы стали. Не всегда было легко: мы пережили маститы, лактостазы, молочницу и трещины сосков. У нас рождались недоношенные и перенесенные дети; дети, которые сосали сутки напролет, и дети, которые отказывались от груди. У нас было слишком много и слишком мало молока. Мы работали дома и вне дома. А если кормить грудью не получалось, мы все равно всем

сердцем любили своих детей и старались воспитывать их как можно более естественно в сложившихся обстоятельствах.

**Диана Вест** захотела помогать кормящим после того, как сама столкнулась с проблемой нехватки молока после операции по уменьшению груди. **Дайен Виссингер** вдруг заметила, что она приходит на встречи ЛЛЛ не только поучиться у других, но все больше и больше сама помогает мамам. **Тереза Питман** с самого начала смекнула, что если лошади, коты и собаки рожают и кормят своих детенышей, то и у нее все это получится. Она стала лидером ЛЛЛ, чтобы помочь другим женщинам разобраться, как легко рожать и кормить.

Но это еще не все. Без молодых и зрелых мам, бабушек и прабабушек, которые помогали и помогают всем мамам, не было бы этой книги. Это их книга и ...

## Это ВАША книга!

Мы надеемся, что это издание книги «Искусство грудного вскармливания» поможет вам наладить удобное и приятное для вас с малышом кормление. Знание естественных склонностей ребенка и разнообразный опыт других мам прояснит для вас, что подойдет именно вам и вашей семье.

Начнем нашу книгу с приветствия, которым открываются встречи Ла Лече Лиги по всему миру: «Добро пожаловать! На нашей встрече вы услышите много разного

о грудном вскармливании. Осмотритесь, прислушайтесь, возьмите себе на заметку лишь то, что подойдет вам и вашей семье. Остальное оставьте тут». Неважно, почерпнете ли вы вдохновение и информацию у мамы или бабушки, из книги, исследований или в общении с другими кормящими. Никто не знает вас, вашего ребенка и вашей семьи лучше, чем вы сами. Послушайте других, а потом прислушайтесь к себе, и вы никогда не ошибетесь! В добрый путь!



# ЧАСТЬ I

---

## Начало новой жизни

## Глава 1

# ВЪЕМ ГНЕЗДЫШКО — ГОТОВИМСЯ К РОЖДЕНИЮ МАЛЫША



### Мамины истории

*Должна признать, что мама просто запрограммировала меня на удачные легкие роды и грудное вскармливание. Про кормление грудью она упоминала, как правило, с удовлетворением, но без особой гордости, в ключе «надо было, вот и кормила, и ты будешь, куда денешься». Как я сейчас осознаю, грудное вскармливание подавалось как абсолютная норма, а кормление смесью не обсуждалось и предполагало какой-то невероятный и крайне неприятный форс-мажор. И после героической истории сохранения молока для моего младшего братишки в экстремальных условиях не кормить грудью было бы стыдно и у мамы одобрения не нашло бы. Поэтому у меня и мыслей не возникало о том, что молока не будет. Более того, я уверяла окружающих, что кормить буду до 1,5–2 лет. «Не загадывай, сейчас молока ни у кого нет», — говорили добрые братья, точнее, сестры. Я фыркала в ответ: «Вот увидите!»*

*Был еще один момент, который очень на меня повлиял. Мне было семь с половиной лет, мы с мамой и полугодовалым братиком летели к ба-*



бушке на самолете. Пришло время кормления. Мама рассупонилась, оголилась, достала грудь... Сейчас мы вспоминаем это и смеемся. Она просто не догадывалась, что кормить можно незаметно для глаз окружающих, для нее это было целое действие. Шел 1979 год, в СССР секса не было, женскую грудь можно было увидеть только в бане. Я была потрясена происходящим! Мама ВАЖНО кормила, окружающие делали вид, что ничего не происходит. Потом, когда мы с мамой затронули эту тему, она, в общем-то, стеснительная и на «что-люди-скажут» внимание обращающая, равнодушным тоном сказала, мол, «подумаешь, раз ребенку есть надо, по мне так хоть трава не расти». После этого я на всю жизнь усвоила две вещи: кормить ребенка грудью на людях — вещь совершенно нормальная; интересы ребенка приоритетнее мнения окружающих. Сейчас у меня растут две дочки, которых я кормила грудью год и три года, и я задумываюсь, какие положительные программы я в силах заложить в них уже теперь.

**Наталья Романова**

---

Добро пожаловать на встречу Ла Лече Лиги для кормящих мам! В этот раз она пройдет прямо тут, в этой книге. Если бы вы пришли на «живую» встречу ЛЛЛ, то оказались бы в одной компании с беременными, только что родившими женщинами с крошечными малышами и мамами с детьми постарше. Все бы уселись в кружок, представились и начали обсуждать разные вопросы, связанные с подготовкой к родам и кормлению, налаживанием жизни с малышом, введением прикорма, решением текущих проблем и завершением кормления. Все задают вопросы и наперебой делятся своими фирменными

хитростями и личным опытом. С чем-то из услышанного вы сразу же согласитесь. Что-то заставит задуматься. А что-то вы сразу отметете. Листая эту книгу, делайте то же самое: возьмите себе только то, что подойдет вам и вашей семье, а на остальное не обращайтесь. Хотя книга и не заменит живого общения, мы обсудим самые распространенные вопросы, поделимся ответами на них из уст самих мам и подкрепим все это данными научных исследований.

В первой главе нашей «книжной встречи ЛЛЛ» мы обсудим темы, интересующие беременных женщин.



*У новорожденного всего три потребности: тепло материнских рук, молоко матери и чувство безопасности от ее присутствия. Грудное вскармливание удовлетворяет все три.*

Грантли Дик-Рик, врач, из книги  
«Роды без страха», 1955



## СТРОИМ ПЛАНЫ

Приближаются роды. Вы уже явно представляете свою жизнь с малышом, присматриваетесь к модным коляскам, а может быть, уже накупили чудесных наборов для новорожденного. Прямо перед родами вы бросаетесь наводить марафет по всей квартире, как мама-птичка готовит гнездышко к рождению птенцов. Все блестит! А тем временем готовится «гнездышко», где малыш будет проводить большую часть времени — ваша грудь. На груди у мамы тепло и безопасно, вкусная еда прямо под носом. Мама всегда приголубит и пожалует. Что еще нужно человеку для полного счастья? Малышу все равно, какого цвета у него распашонки и ползунки, но совсем не безразлично, кто и как о нем заботится.

**Грудное вскармливание — гораздо больше, чем способ кормления. С прикладывания к груди начинается материнство.**

Не будем утомлять вас рассказами, что кормить грудью надо. Вы это и так знаете. Наука постоянно находит все новые подтверждения, что кормление искусственными смесями вредит матери и ребенку. Но вас гложут сомнения другого толка:

«У моей мамы пропало молоко. Мы немолочная порода. Вдруг у меня не хватит молока, вдруг я не смогу кормить сама...». Конечно же, сможете! Сегодня мы знаем о кормлении намного больше, чем во времена наших мам. Наши прапрабабушки кормили годами, несмотря на очень тяжелую жизнь и отсутствие каких-либо поблажек, связанных с рождением детей. Массовые проблемы начались, когда советы стали давать люди, которые сами никогда не кормили. Например, сегодня мы точно знаем, что устаревшие советы врачей кормить по режиму, смотреть на часы, а не на ребенка, чаще всего приводят к тому, что у женщин становится меньше молока. Знаем, что молоко не накапливается между кормлениями, а наоборот, вырабатывается именно во время сосания. Самые современные научные исследования показывают, что вмешательства в роды мешают ребенку инстинктивно найти и взять грудь. Немаловажно, что сегодня существует множество таких групп поддержки грудного вскармливания, как Ла Лече Лига, где вам помогут наладить кормление, что бы ни случилось. Даже не сомневайтесь!

## НЕУЖЕЛИ КОРМЛЕНИЕ ПО-ПРЕЖНЕМУ ВАЖНО В XXI ВЕКЕ?

Однозначно да! Все знают, что грудное вскармливание полезно для здоровья ребенка. Чаще всего ценность сводится к волшебным свойствам грудного молока. Но мало кто осознает, что необыкновенно важно не только молоко, но и то, как ребенок его получает. *Процесс* грудного

вскармливания влияет не только на физическое, но и на эмоциональное состояние — и в детстве, и всю дальнейшую жизнь. Какой бы аспект развития и здоровья ребенка ни пришел вам в голову, скорее всего, он связан с грудным вскармливанием. Но и это еще не все! Кормление



грудью благоприятно влияет и на ваше здоровье. В этой книге не хватит места, чтобы полностью описать значение грудного вскармливания в жизни матери и ребенка. Мы затронем самые основные моменты.

Если вы хотите узнать больше, приходите на веб-сайт Ла Лече Лиги, где в разделе с научными данными есть библиография на эту тему: <http://www.llli.org/Russian/subject/outcomes.html> или <http://lllruussia.org>.

## МОЖНО ЛИ ДОВЕРЯТЬ ИССЛЕДОВАНИЯМ?

То и дело средства массовой информации провозглашают, что грудное вскармливание уменьшает риск той или иной инфекции, детских и взрослых заболеваний, аллергии и даже повышает IQ (коэффициент интеллекта). А известно ли вам (вы сидите?), что это неправда?!

Сейчас мы поясним, что имеется в виду. Давайте представим, что мы тестируем новое лекарство. Нам интересно, как прореагирует на него группа людей, которые его принимают. Таким образом мы узнаем, как действует лекарство на организм — заметно ли улучшение или ухудшение по сравнению с людьми, которые не принимают лекарство, то есть с нормой. С точки зрения точной науки, в данной ситуации нас интересует именно экспериментальная группа, а не норма.

Вернемся к вопросу об исследованиях грудного вскармливания. Заметили? Именно! *Исследования грудного вскармливания*, то есть нормы! Практически все исследования по этот день были проведены шиворот-навыворот. Ученые изучали и оценивали, как грудное вскармливание (норма) влияет на детей, вместо того, чтобы критически оценить, как кормление искусственными заменителями грудного молока влияет на экспериментальную группу. Часто ученые не видят разницы

не только между контрольной и экспериментальной группой, но и не осознают, что кормление грудью отличается от кормления бутылкой. Смещение понятий приводит к тому, что невероятно высокие показатели заболеваемости детей на искусственном вскармливании считаются нормальным положением вещей, а грудное вскармливание из нормы превращается в необязательное дополнительное развлечение, за которое вы получите премиальные очки.

### Важно

Грудное вскармливание не снижает риск инфекций, заболеваний и аллергий. Грудное вскармливание не дает дополнительных очков на тестах IQ. Грудное вскармливание способствует обычному здоровью и нормальному интеллектуальному развитию.

Если мы пересмотрим исследования грудного вскармливания с позиции нормы и присмотримся к экспериментальной группе, то окажется, что дети на искусственном вскармливании *чаще* страдают различными заболеваниями как в детском, так и во взрослом возрасте.



## Мамины истории

*Я почувствовала себя матерью, когда стала кормить грудью сына.*

**Елена Васенкова**

Исследователи по небрежности скрыли последствия, которые сопряжены с использованием искусственных заменителей грудного молока, красноречиво описав «волшебные преимущества» грудного молока и грудного вскармливания. Невольно все больше родителей думают, что грудное вскармливание — милый, но не необходимый довесок. Как следствие, когда кормление не ладится, они думают, что не имеет смысла утруждать решением проблем и слишком легко сдаются. Кто-то успокаивает себя, что, мол, сколько людей выросло на смесях, и ничего! Лишь в последние годы стали выходить статьи, где грудные дети взяты за норму, как и требуют правила научного метода, а результаты описывают последствия и побочные эффекты искусственного вскармливания. Когда вместо привычных «преимуществ» грудного вскармливания люди узнают о риске искусственного, особенно когда речь идет о долгосрочных последствиях, которые становятся заметны лишь годы спустя, родители задумываются и стараются всеми силами сохранить кормление грудью. В нашей книге все данные представлены именно с позиции нормы грудного вскармливания. Это не значит, что конкретно ваш ребенок никогда не заболеет и вырастет гением. На ребенка влияет множество факторов, помимо кормления, но, по крайней мере, вы будете спокойны, что с этой стороны тыл надежно прикрыт. Можно предположить, что при прочих равных условиях, если бы

вы не кормили грудью, ребенок болел бы больше, и у него был бы ниже IQ.

Исследования того, почему и как надо кормить, тоже несовершенны. Практика успешного кормления неизменна, а вот объяснения, почему надо делать именно так, меняются ежегодно. Наука пока что показывает нам лишь маленькие кусочки большой картины. Отрывочные данные не дают представления о целом. Исследования кормящих в Австралии не обязательно верны для России, потому что кормление определяется не только анатомией с физиологией, но и культурными и социальными условиями. Очень важно, кто и зачем проводил исследование, есть ли у авторов денежные интересы. Например, разработки под эгидой компаний-производителей молокоотсосов полезны для проектирования самих молокоотсосов, но для кормления собственно грудью, а не сцеженным молоком, почти не представляют интереса. А вот разобраться, почему у женщин в России не получается кормить, крайне важно, так как это поможет привести к изменению законов и социальных условий в пользу матерей и детей.

### Интересно

Грудное вскармливание — не экстра-супер-наилучший, а обычный и нормальный способ воспитания и кормления детей.



Конечно же, в нашей книге приводят-ся самые последние и полезные данные о кормлении грудью. Русское издание до-полнено свежими новинками, которых не было на момент издания американской книги. Но когда вы кормите своего ма-лыша, теоретические выкладки отходят на второй план. Последнее слово *всегда* остается за вами. **Вы — мама.** Только вы знаете, что происходит в вашей жизни и вокруг вас. Вы быстрее приспосаблива-етесь к меняющимся условиям жизни и

особенностями вашего малыша задолго до публикаций в научных журналах. Вы знаете себя и свой организм. Никто не знает ребенка лучше вас. Читайте книги, обсуждайте грудное вскармливание с под-ругами и в группах поддержки, спраши-вайте врачей и консультантов по грудно-му вскармливанию, экспериментируйте, сомневайтесь и отсеивайте ненужное. Вы практик, теоретик и открыватель нового в одном лице! Успешное грудное вскарм-ливание в *ваших* руках!

---

## Мамины истории

*Знаете, мне тут подумалось, что научный подход к грудному вскармли-ванию напоминает научный подход к сексу. Что-то вроде: «Ну, дорогой, доктор же сказал, что после медового месяца ты уже можешь выдер-жать без этого всю ночь».*

*Я к тому, что у нас, кормящих матерей, есть замечательный инстинкт, и, следуя ему, мы прекрасно знаем, как и когда кормить своих детей. И только попытки подогнать кормление под статистику и медицин-ские стандарты очень мешают. Мне лично поначалу очень мешали, по-сле роддома.*

*Ольга Петрова*

---

## Прикладывая малыша к груди, вы учитесь быть мамой

---

Когда женщина дает ребенку грудь, она вживается в новую для нее роль ма-тери. Сначала женщины *кормят* ребенка, то есть дают грудь, чтобы насытить его. Но мало-помалу кормление превраща-ется в нечто иное. Вы замечаете, что ни у кого не выходит мгновенно успокоить малыша, как это получается у вас, когда

вы прикладываете его к груди. Ребенок выделяет вас из множества людей, потому что вы для него источник умиротворения, удовлетворения и пищи. Все ваше есте-ство инстинктивно дает малышу то, что ему надо. Поначалу вы путаетесь в грудях, детских руках-ногах, но с каждым кормле-нием все проворнее и искуснее приклады-ваете ребенка к груди. Проводя с ним так много времени, вы знаете каждый мил-лиметр его тела, каждую черту его харак-тера. Вы раньше и лучше всех начинаете понимать, почему он кукуется или плачет.





Вы знаете, что его развеселит, а что доведет до слез. С каждой минутой кормления оттачивается материнское искусство. С каждым днем кормления растет уверенность в собственных способностях быть хорошей мамой.

Грудное вскармливание затрагивает струны души, о существовании которых мы даже не подозреваем. Многие из нас не знали, не ведали, что это обыденное на первый взгляд занятие может вызвать бурные страсти и стать одним из самых ярких и окрыляющих переживаний всей жизни. Спустя годы, до самой старости женщины помнят и лелеют воспоминания о том, как они кормили детей. Некоторые долго и болезненно переживают, что у них не получилось кормить. Настолько велико и могущественно значение грудного вскармливания в жизни женщины.

## Грудное вскармливание углубляет взаимную привязанность мамы и малыша

О питательных и иммунных свойствах грудного молока наслышаны все, но если вы разговоритесь с опытными кормящими, скорее услышите, что во время кормления существует непередаваемое словами единство с ребенком. Грудное вскармливание, как пуповина, поддерживает естественную связь малыша и матери после родов. Природой задумано так, что женщина рождает и прикладывает ребенка к груди. Если мы заглянем в недра организма, то узнаем, что два гормона, пролактин и окситоцин, располагают женщину к ребенку и помогают быстро оправиться после родов. Если по

какой-то причине у женщины эти гормоны отсутствуют, она будет меньше брать ребенка на руки, ласкать его, разговаривать с ним.

**Ребенок рождается и берет грудь. Отношения с мамой на основе грудного вскармливания станут фундаментом его самовосприятия и восприятия людей вокруг. Как верно подметила одна мама, бутылка наполняет желудок, а грудное вскармливание — душу.**



*Фундамент всех социальных отношений человека закладывается отношениями, которые складываются во время грудного вскармливания. Тепло материнской кожи — первое социализирующее переживание в жизни человека.*

Эшли Монтаю,  
из книги «Прикосновение.  
Значение кожи человека»

Многие кормившие смесью страдают, что не смогли кормить грудью. Женщины, которые кормят смесями, конечно же, заботятся о своих детях, но иначе, чем женщины, которые кормят грудью. После родов кормящие грудью сильнее, чем кормящие смесью, реагируют на своих детей по сравнению с чужими. Активируются участки мозга, которые отвечают за эмоции и мотивацию — лимбический, гипоталамический и среднемозговой. У кормящих смесью активируются участки мозга, которые связаны с социальным и когнитивным поведением, такие как префронтальная кора. Кормящие смесью матери отвечают на детский плач, потому что надо, так предписывают правила



социального поведения. Кормящие грудью летят к плачущему малышу, потому что они не могут не взять его на руки. Вся их сущность, каждая клеточка организма отвечает ребенку.

Когда мать кормит ребенка бутылкой, она держит его на расстоянии от своего тела или немного сбоку. Лицо и руки ребенка соприкасаются с одеждой матери. По мере взросления ребенка мать часто отворачивает его лицом от себя. Нередко бутылку дают прямо малышу, и в это время женщина вообще не держит его на руках.

### Важно

Когда же мама дает малышу грудь, все ее тело питает его. Лицо ребенка не трется об одежду, а касается теплой материнской кожи. Во время кормления мать обнимает ребенка, а ребенок — мать.

Постоянные тискания, объятия и ласки рождают тесную и крепкую эмоциональную связь — мама не может оторваться от малыша, а малыш тянется к маме. Очень быстро вы поймете, что совсем не хотите уходить от малыша, но не потому, что так надо, а потому что вам без него плохо. Даже плач чужого ребенка пронизывает как током, глаза невольно начинают выискивать свою родную кроху. Такая прочная взаимная привязанность в младенчестве облегчает адаптацию в детском саду и закладывает основу доверительных отношений с ребенком в подростковом возрасте. Годы спустя доверительные отношения, которые закладываются во время кормления, помогают уже взрослому человеку справляться с тяготами жизни и радоваться жизни.

Грудное вскармливание помогает оправиться после тяжелых родов и залечить раны жестокого детства. Женщины, пережившие в детстве сексуальное насилие, рассказывают о целительном влиянии грудного вскармливания на психику и восприятие своего тела как чего-то положительного, а не грязного. Совместное пребывание и прикладывание к груди в роддоме защищают от послеродовой депрессии. Неудивительно, что в странах, где матерей и детей после родов разлучают, и мать не может сразу же приложить новорожденного к груди, женщины чаще страдают депрессией.

### Ребенку нужна нормальная еда — грудное молоко

---

Ни один искусственный заменитель грудного молока на самом деле его не заменяет. Во-первых, для того, чтобы заменить грудное молоко, нужно знать, что туда входит. На сегодняшний день состав молока изучен далеко не до конца. Мы знаем, что в нем содержатся все питательные вещества, витамины и минералы, которые нужны ребенку для роста и развития, в том числе и те, о которых мы еще ничего не знаем.

Живые клетки молока каждой женщины уникальны. Они препятствуют росту болезнетворных бактерий и вирусов в организме ребенка. Например, вещества интерферон и интерлейкин обладают сильными противомикробными свойствами. Фармацевтические компании зарабатывают огромные деньги, патентуют компоненты грудного молока, чтобы использовать их как лекарства. А в вашем молоке этого добра сколько хочешь, да еще и бесплатно!



Грудным молоком лечат глазные инфекции и кожные заболевания. Если ребенка кормят ненормальной едой, то есть искусственной смесью, у него повышается риск заболеть отитом, страдать от расстройств желудочно-кишечного тракта и заболеваний дыхательной системы.

Среди детей на искусственном вскармливании больше распространены аллергии и проблемы с зубами. Развитие зрения, нервов и кишечного тракта тоже происходит не так, как могло бы, из-за недостатка определенных веществ в смеси. Эти и многие другие расхождения с нормой приводят к тому, что у ребенка на искусственном вскармливании совсем другой обмен веществ и развитие. Как следствие, он набирает вес не так, как ребенок на естественном вскармливании.

## Интересно

Грудное молоко — живая жидкость, которая слегка меняется при каждом прикладывании к груди в зависимости от потребностей ребенка, времени суток и даже от общей продолжительности кормления.

Почки и печень искусственника перенапрягаются, чтобы вывести из организма побочные продукты переработки искусственной смеси. Если он заболел, ему нужна большая доза лекарства, чем ребенку на грудном вскармливании. Его иммунная система хуже реагирует на вакцинацию. Если ребенка не кормят грудью, у него увеличивается риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС), а также смерти по другим причинам.

## Мамины истории

*Когда я была беременна, я прочитала, что для успешного кормления грудью очень важен настрой. И я себя настроила. Моя мама ни меня, ни брата долго не кормила, поэтому я себя настраивала особенно тщательно. Я думала, что для ребенка это очень важно. Как я, оказывается, заблуждалась! Только сейчас я поняла, что это важно не только для ребенка. Это очень важно для меня самой. Неделя, когда я не кормила ребенка, показалась мне неделей без жизненно важного: без рук и ног, без головы. Мне это было необходимо, как наркоману дурь. Я хотела, я металась, я не спала ночами. И как же я боялась, что ребенок после бутылочки грудь не возьмет. И дело совсем не в том, что ребенку, возможно, плохо на смеси, речь не об этом. Дело в той связи — между мной и моей дочкой, которая питает и ее, и меня, заряжает силой и счастьем. И как же я счастлива, что эта связь опять налажена.*

**Наталья Никитина**



## Важно

У подростков детей и взрослых, которых кормили смесями, выше риск заболеть болезнью Крона, язвенным колитом, сахарным диабетом 1 типа, сердечно-сосудистыми заболеваниями и некоторыми видами рака. И в младенческом, и во взрослом возрасте искусственники острее реагируют на стресс и страдают от повышенного давления. Возрастает риск ожирения, сахарного диабета 2 типа и остеопороза. Многие исследования указывают на более низкий IQ у детей, которых мало или совсем не кормили грудью.

В последний триместр беременности и в первые дни после родов в груди вырабатывается относительно небольшое количество богатого иммунными веществами *молозива*. Молозиво защищает ребенка от микробов, с которыми он сталкивается сразу после рождения. В нем высокая концентрация *секреторного иммуноглобулина А (sIgA)*. Это противоинфекционное средство, которое обволакивает слизистую кишечника и защищает ее от проникновения микробов и инородных белков, вызывающих аллергию. Недавно ученые открыли в грудном молоке новое

вещество — ингибитор трипсина *PSTI* (англ. *Pancreatic secretory trypsin inhibitor*), который оберегает и восстанавливает кишечник младенца. В молозиве содержится в семь раз больше ингибитора трипсина, чем в зрелом грудном молоке. Уровень кислотности молозива способствует росту благотворных кишечных бактерий, а это лучшая профилактика дисбактериоза. Как смазка защищает поверхность автомобиля или мебели, молозиво окутывает и защищает кишечные стенки от травм и повреждений. Помимо всего этого, оно обладает слабительным эффектом и выводит из кишечника новорожденного темный, липкий, похожий на смолу первый стул — *меконий*.

В зрелом молоке содержатся неизвестные по сей день компоненты, которые влияют на здоровье человека на протяжении всей жизни. С грудным молоком ребенок, в сущности, приобретает такой же крепкий иммунитет, как и у вас. Только не надо думать, что у вас плохой иммунитет.

Например, в Африке ВИЧ-инфицированные матери с катастрофически плохим иммунитетом защищают детей от смертельных заболеваний. Помимо интерферона, интерлейкинов, белых кровя-

## Мамины истории

*Мне порой кажется, что для меня самой эти моменты, эта близость чуть ли не важнее, чем для него. Ведь он, когда вырастет, скорее всего, и не вспомнит всего этого, не вспомнит время, когда я была нужна ему как воздух, потому что тогда уже не будет особо нуждаться во мне. А вот я запомню это навсегда. Если б можно было каким-то образом запечатлеть свои... даже не мысли, нет, свои ощущения.*

**Екатерина**



ных телец (лейкоцитов) и sIgA, в грудном молоке есть гормоны роста для развития кишечника, костей и других органов; инсулин для пищеварения; длинноцепочные жирные кислоты для здоровья сердца и лактоза для развития мозга. Немаловажно, что все эти вещества содержатся в биодоступной форме, а значит, все, что получает ребенок, нормально усваивается. Для сравнения, в искусственном виде те же самые вещества перевариваются плохо и не полностью, поэтому в смесях они содержатся в гораздо больших количествах, чем нужно, а это не проходит бесследно. Например, завышенные дозы железа в смесях приводят к кишечным инфекциям, микрокровотечениями и анемии.

Физический процесс сосания груди не менее важен. Во время сосания мускулы челюстей движутся вполне определенным образом, и это влияет на положение и развитие костей челюсти. Дети, которые привыкли сосать бутылки и пустышки, отличаются недоразвитой узкой челюстью с высоким небом. Такая анатомическая деформация затрудняет дыхание носом. **Если ребенок успокаивается не грудью, а пустышкой, ему с большей вероятностью понадобятся занятия с логопедом.** Кормление меньше года чревато необходимостью лечить неправильный прикус и исправлять кривые зубы. Дети, которые много и часто сосут инородные предметы, чаще страдают от храпа и проблем с дыханием во взрослом возрасте.

В конце концов, малыш на грудном вскармливании сам «заказывает» еду. Хочется пить? Он прикладывается на более короткое время и высасывает молоко с низким содержанием жира. Все еще мучает жажда? Просит сменить грудь пораньше и утоляет жажду второй

грудью. Проголодался как волк? Дольше или сильнее сосет первую грудь, чтобы закусить более жирным молоком. Скачок роста? Прикладывается почаще. Если ребенок сосет больше обычного, к следующему кормлению молока будет больше, и наоборот. Начал ходить и временами забывает про грудь, прикладывается реже? В молоке повышается концентрация иммунных факторов, чтобы защитить его от детских болезней вне зависимости от объема молока. Засовывает грязные руки в рот? В следующее кормление потенциально вредные бактерии попадут вам на грудь, и в организме тотчас же начнут вырабатываться специализированные антитела.

С какого боку ни посмотри, грудь отвечает за здоровье ребенка.

## Кормление грудью сохраняет ваше здоровье

Грудное вскармливание — естественное продолжение цикла «зачатие → беременность → роды → лактация». Когда новорожденный сосет грудь, матка сокращается, замедляется выделение крови. Женщины, которые кормят смесями, чаще подвержены послеродовому кровотечению. У них дольше сохраняется живот после родов. Если вы и ночью, и днем кормите только грудью, без допоя, докорма или прикорма, скорее всего, у вас не будет месячных как минимум шесть месяцев после родов. Вероятность забеременеть в этот период крайне мала (см. главу 8).

В целом кормление искусственными заменителями грудного молока бьет и по физическому и по психическому здоровью. В два раза повышается риск послеродовой депрессии.



## Интересно

Грудное вскармливание помогает многим женщинам сбросить набранные во время беременности килограммы. Тут надо отметить, что не все худеют быстро или сразу же после родов. Вы поправлялись девять месяцев, примерно столько же уходит на то, чтобы похудеть. Некоторые женщины удерживают вес на всем протяжении кормления и худеют лишь тогда, когда ребенок почти перешел на взрослый стол или начал ползать и ходить.

У некормивших выше риск развития метаболического синдрома — группы факторов риска, которые повышают вероятность диабета и заболеваний сердца; больше случаев остеопороза и переломов костей. В пожилом возрасте возрастает риск аутоиммунных заболеваний, таких как ревматоидный артрит.

У женщин, которые кормят смесями, по сравнению с кормящими грудью выше артериальное давление, вероятно, из-за более сильно выраженных неврологических и эндокринных реакций. Если вы уже страдаете инсулинозависимым диабетом, скорее всего, на всем протяжении кормления вам будет нужна меньшая доза инсулина. Грудное вскармливание страхует женщину от рака груди, матки и шейки матки. Существует гипотеза, что более низкий уровень эстрогена во время лактации защищает от рака репродуктивной системы, причем чем дольше кормить, тем больше защитный эффект. Это не значит, что кормление грудью гарантирует, что вы никогда не заболеете раком. Кормление как часть нормальной составляющей жизни женщины оставляет риск развития рака на базисном уровне, а кормление смесями повышает его.

## Практические соображения

Как только вы приналовитесь кормить, быстро заметите, что всегда и везде можете волшебным образом успокоить ребенка. Что бы его ни беспокоило — голод, усталость, перевозбуждение, страх или боль — вы берете его на руки и — вуаля! — легким движением груди разом решаете все проблемы. В этот момент грудное вскармливание перестает быть способом кормления и становится универсальным средством воспитания и заботы о ребенке. Ребенок же учится не заедать проблемы или находить утешение не в вещах, а в общении с мамой, то есть в общении с другими людьми. К слову, именно эти небольшие эпизоды общения у груди по разным поводам поддерживают достаточное количество молока и гарантируют хороший рост ребенка. Режим кормлений, также как режим поцелуев, только усложнит жизнь и вам, и ребенку.

## Важно

Кормление дает замечательную возможность отдыхать в течение дня. Как бы быстро ни крутилась жизнь, вам придется найти время, чтобы обнять малыша, приложить его к груди и остановиться на пару минут. Вдох-выдох! Вы собрались с мыслями, на душе спокойно, и все кажется проще.

Кормление грудью освобождает женщину от напрасных трат времени, сил и денег. Не надо покупать банки со смесями и бутылки. Не надо все это мыть и стерилизовать. Не надо заранее продумывать, куда вы пойдете, сколько с собой брать смеси, как ее перевозить, греть и



хранить, чтобы она не испортилась. Не надо ничего отмерять, разбавлять и намешивать. Меньше соплей и походов по врачам. Грудное молоко всегда находится в нужное время в нужном месте, всегда правильной температуры, не портится ни в жару, ни в холод. Сэкономленные на смеси и лекарствах деньги в конце года можно потратить на какую-то крупную покупку или отпуск. Не говоря уже о

том, что в случае любых затруднений — отключили воду или электричество, задерживается рейс самолета, произошло землетрясение или обледенение — вам не надо ломать голову, где найти чистую питьевую воду, купить смесь и как ее подогреть. Что вам снег, что вам зной, что вам дождик проливной, когда вы всегда можете успокоить и накормить ребенка!

## Мамины истории

*Сидели мы в аэропорту в ожидании посадки, вокруг бегали дети почти одного возраста, нам было что-то около двух. Тут один папа сорвался куда-то с бутылкой и термосом, вернулся с готовой смесью, стал своему карапузу предлагать, а тот пососал треть и все, дальше бегать. Наша посмотрела-посмотрела, залезла ко мне под свитер у всех на виду, сделала свои дела и тоже дальше побежала.*

*Надо было видеть, с какой завистью посмотрели на нас те мама с папой. Потому что им бутылку теперь мыть, а там больше половины осталось, а сколько это может храниться, да и когда еще ребенок есть запросит? И где кипяток потом набрать? Короче, одна морока. А я только бюстик поправила, и дальше сию читаю. И сумок у меня в 2 раза меньше. Лепота!*

**Светлана**

## ГРУДИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ГРУДИ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Груды бывают разные: маленькие и большие, висячие и стоячие, твердые и мягкие, с короткими, длинными, плоскими или выпуклыми сосками. Если смотреть на рекламные изображения груди, может показаться, что все груди выглядят именно так, как на картинках. В жизни же разнообразие грудей гораздо больше, но

не это главное. Малыш будет в восторге от груди любого размера и формы!

Ребенка кормят грудью, а не соском, поэтому размер сосков тоже не имеет особого значения. Изредка бывает, что сосок слишком большой, поэтому ребенок не может захватить собственно грудь, потому что в рот поместился только сосок.



Обычно малыш перерастает эту проблему. Рот становится больше, и со временем туда помещается и сосок, и грудь. Трудно взять отекающую от внутривенных вливаний грудь, но и эта проблема быстро проходит. Внешний вид сосков тоже ни о чем не говорит. Плоские и втянутые соски часто прекрасно вытягиваются, как только ребенок берет грудь. И даже если этого не происходит, их можно вытянуть и спокойно кормить. Читайте главу 18, где содержится дополнительная информация.

## А ребенок возьмет грудь?

---

Ребенок с рождения «запрограммирован» на сосание груди. Врожденные рефлексы помогают ему найти грудь и присосаться к ней, даже если роды прошли не слишком благоприятно. Новорожденные подготовлены пережить тяжелые роды, голод, холод, разлуку с матерью, микробы вокруг и все равно добраться до груди и хорошо сосать. Жизнь — нелегкая штука, и дети выживали и приспосабливались к очень суровым условиям.

### Важно

Количество молока не связано с размером груди. Даже если у вас молока меньше нужного из-за довольно редкой анатомической особенности, у вас все равно получится кормить, как получится кормить и у женщин, перенесших операцию на груди. Любые трудности преодолеваются по ходу дела. Было бы желание!

Постарайтесь найти и посмотреть видео о поведении только что родившегося малыша. Вы не поверите своим глазам!

Новорожденный, как червячок, крутится и ползет до тех пор, пока не доберется до груди и не присосется к ней. Сам! Безо всякой посторонней помощи.

Ваш малыш мало отличается от детей, которые рождались тысячи лет назад. Древние инстинкты приведут его к груди, а вы поможете ему в этом. Большинство мам берут на руки плачущих детей и держат их вертикально на плече. Почему это на плече, а не как-то иначе? Правильно, это успокаивает ребенка, а его голова оказывается как раз в районе груди. Мы делаем это инстинктивно, ни на минуту не задумываясь.

Не секрет, что после медикаментозных родов дети несколько растеряны и не очень соображают, куда ползти и что сосать. В главе 3 вы узнаете, как вмешательства в роды влияют на ребенка и как избежать или хотя бы уменьшить вероятность медикаментозных родов. Если ребенок не может взять грудь, смотрите главу 18.

## А кормить больно?

---

Когда кошка кормит котят, она не задумывается о том, сколько молока высасывает каждый котенок и как он расположен. Она лежит, мурлычет и кормит, в ус не дует. Если ей становится больно, какой-то из котят шалит у груди или неудачно присосался, мама-кошка не будет терпеть. Она слегка меняет положение тела или подталкивает котенка носом. А если ей становится совсем невмоготу, встает, стряхивает с себя малышня и начинает все сначала. Вы поняли идею, да? Если вам больно, надо что-то делать, а не терпеть. Когда вы начинаете кормить, определенная доля чувствительно-





сти сосков — нормальное явление. *Боль во время кормления и трещины сосков ненормальны.* Ни у кошек, ни у людей. Неприятные или болезненные ощущения заставляют нас искать более удобное положение для кормления. Когда в туфли

попадает камушек, мы снимаем туфлю и вытряхиваем его. Если это не помогает, мы пробуем сделать что-то еще, чтобы не было больно идти. В главе 4 вы найдете советы, как избавиться от боли во время кормления.

## БУДЕТ ЛИ У МЕНЯ МОЛОКО, СМОГУ ЛИ Я САМА КОРМИТЬ МАЛЫША?

Многие женщины переживают, будет ли у них молоко, хватит ли его, чтобы выкормить ребенка. В наше время это совершенно не удивительно и нормально. Многие из нас «немолочной породы». Слышали такое, да? У наших мам, бабушек и подруг «вдруг» пропало молоко. Правда заключается в том, что у большинства женщин молока всегда хватает. Знаем-знаем, что в это очень трудно поверить, когда вокруг так мало примеров успешного кормления. Чаще всего молока не хватает потому, что женщин учат неправильно кормить. Медикаментозные роды затрудняют начало кормления. Иногда после таких родов ребенок плохо сосет, и это приводит к нехватке молока. Намного реже у матери есть какие-то анатомические особенности или гормональные отклонения, которые влияют на способность вырабатывать молоко. Но даже в этих случаях есть много способов увеличить количество молока. Информация об этом содержится в следующих главах. Лидеры Ла Лече Лиги всегда готовы помочь в таких случаях.

Если у вас есть *веские* основания полагать, что вы столкнетесь с нехваткой молока, начните сцеживать и замораживать молозиво во время беременности. Есть данные о том, что это увеличивает количество молока после родов, а также у вас будет запас молозива «на всякий случай». О технике ручного сцеживания читайте в главе 15.

Но даже если вдруг, несмотря на всю помощь и информацию, у вас меньше молока, чем нужно ребенку, *вы сможете успешно кормить*. Немало мам кормят грудью и докармливают донорским молоком или смесью. Самое главное в таких случаях — рассматривать стакан как наполовину полный, а не наполовину пустой. Важно, что вы кормите грудью, и ребенок не обделен близостью с вами. Отношения на основе грудного вскармливания сохраняются, даже если вы докармливаете. *Каждая минута у груди* капает в копилку гармоничных отношений. И, конечно же, важно не то, что молока не хватает, а то, что оно есть. *Каждая капля молока* полезна ребенку.



## Мамины истории

---

*Во время первой беременности я много читала про грудное вскармливание, мне казалось, что все так просто, и у меня все получится. После родов, действительно, все началось чудесно, сын кормился по требованию, спал с нами, я его носила в слинге. Но к месяцу он набрал слишком мало веса. Что-то было не так. Нас положили в больницу, я стала докармливать смесью, что тогда мне казалось концом света и полным провалом. С малышом было все нормально, а вес он не набирал из-за нехватки молока. После выписки начались еженедельные походы к консультантам по грудному вскармливанию, ежедневные взвешивания, постоянные попытки увеличить количество молока с помощью молокоотсоса. Но никто мне толком не мог объяснить, почему такое происходит, что я сделала не так. Я перечитала много информации в интернете, встречались истории, похожие на мою, когда мама делала все как полагается, а молока не хватало.*

*В то время я училась в университете и смогла найти статью в медицинском журнале про недостаточность молочных желез. По описанию все походило на мой случай. Как ни странно, но я успокоилась и расслабилась, ведь грудное вскармливание — не только еда. Прикладывание к груди важно само по себе, потому что это общение с ребенком. Я убрала весы, перестала записывать, когда и сколько молока съел мой сынишка, и стала кормить грудью и наслаждаться общением с ребенком. Прокормился мой малыш грудью до 26 месяцев. Так что, несмотря на докармливание смесью, я могу сказать, что у нас был успешный опыт грудного вскармливания, если отбросить трудное начало.*

*Вторую беременность я наблюдалась у акушеров. Я им рассказала про мой опыт грудного вскармливания с первым ребенком. Мы решили попробовать не докармливать первую неделю, чтобы подтвердить или отвергнуть диагноз. Он подтвердился, но я была готова к этому и заранее купила систему для докорма у груди. Долгое время мы не прибегали к бутылочкам, ребенок кормился только у груди и моим молоком, и смесью.*

*Скоро у нас появится третий малыш, и я готова к тому, что полного объема грудного молока у меня не будет, но это не помешает мне полноценно кормить грудью и наслаждаться близостью с малышом.*

**Марина**

---



## КАК ДОЛГО НУЖНО КОРМИТЬ?

Если вкратце, «столько, сколько хочет-ся вам и ребенку». Сейчас вы планируете докормить до положенного года. Когда доживете до года, окажется, что кормление так удобно и приятно, что вы продолжите кормить до полутора или двух лет.

А что рекомендуют официальные источники? Всемирная организация здравоохранения (далее ВОЗ) и ассоциации педиатров во всем мире рекомендуют кормить исключительно грудью без допоя какими-либо жидкостями (даже водой!) и докорма любой едой примерно до полугода. Начиная с полугода, рекомендуется вводить прикорм едой с семейного стола, продолжая кормить грудью *минимум* два года и дольше. Эти рекомендации основаны на огромном массиве научных исследований о здоровье и выживаемости детей на разных видах вскармливания.

Трудно представить, как вы кормите двухлетку? Не забивайте себе голову этим сейчас. Мало кто из мам начинает кормить грудью с целью докормить до двух лет. После родов непонятно, что будет, когда ребенку исполнится два года, не говоря уже о кормлении. Живите сегодняшним днем, кормите малыша, а когда придет время, разберетесь, что делать дальше. Намного легче наладить кормление и отлучить ребенка, чем оказаться перед фактом, что у вас не получилось кормить. Слишком много женщин бросают кормить намного раньше, чем им хотелось бы. Столкнувшись с трудностями и не найдя поддержки, они оказываются в тупике, когда отлучение — единственный возможный вариант. Надеемся, что вас эта участь обойдет стороной.

Больше об окончании кормления написано в главе 16.

## ЧТО НУЖНО КУПИТЬ ДЛЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ?

На рынке существует множество товаров для кормящих женщин, но для кормления не нужно ничего, кроме собственно груди и ребенка.

### **Одежда для кормления? Можно обойтись**

Специальная одежда для кормящих пошита со скрытыми отверстиями, чтобы было легко достать грудь и кормить, не привлекая лишнего внимания. Неко-

торым женщинам нравится такая одежда, но без нее можно прекрасно обойтись. Кормящие носят свободные блузки или футболки, которые легко поднять вверх или расстегнуть снизу. Блузка удобно прикрывает грудь сверху, а ребенок — снизу. Многие предпочитают вытащить грудь через горловину футболки или расстегнуть блузку сверху. А некоторые одеваются слоями: футболка или блузка внизу и кофта сверху. Тогда можно прикрыть и грудь, и спину.



Рисунок 1. Одежда для кормления? Можно обойтись.  
Варианты одежды, в которой можно удобно/незаметно кормить

### **Бюстгальтеры для кормления? Не обязательны**

Бюстгальтеры вообще не нужны как предмет одежды. Если вы обычно ходите без лифчика, на время кормления он тоже не нужен. Если же вы предпочитаете ходить в лифчике и не знаете, какой размер купить заранее, то обхват груди (цифра в размере) останется такой же, как и в конце беременности, а вот величина чашечки (буква в размере) может увеличиться. Обычно достаточно двух-трех бюстгалтеров. Можно обойтись обычным лифчиком, который хорошо тянется, чтобы вытаскивать грудь сверху или снизу.

Старайтесь избегать бюстгалтеров, которые передавливают ткани молочной железы (с косточками) или от которых остаются следы на коже, хотя отдельным женщинам с большой грудью подходят именно бюстгалтеры с косточками. Сдавливание груди повышает риск лактозавов и маститов.

Специальные бюстгалтеры для кормления удобны тем, что у них сверху отстегивается чашечка.

При покупке обратите внимание на качество белья и состав ткани. Хлопковые бюстгалтеры помогают избежать молочницы сосков, а если они еще и качественные — хороши в носке.

Поспрашивайте у других мам, какие марки бюстгалтеров для кормящих им нравятся и почему.

### **Прокладки для груди? Одним нужны, другим нет**

У кого-то грудь подтекает, у кого-то нет. Подтекание молока никак не связано с его количеством. Не думайте, что если молоко не протекает, то его мало. И это не значит, что у вас слабые соски, которые не держат молоко.

Покупные прокладки бывают двух видов — одноразовые и многоразовые. Некоторые женщины сами шьют прокладки



из нескольких слоев мягкой ткани. Кто-то держит под рукой пару пеленок, чтобы собрать убежавшее молоко. А кто-то просто часто меняет футболки в течение дня. Как остановить подтекание молока, смотрите на рис. 3.

### Молокоотсос? Не всегда

Если вы не собираетесь регулярно и надолго отлучаться от ребенка, молокоотсос вам вообще не нужен. Большинство кормящих никогда не сцеживается. Если вы отлучаетесь изредка и ненадолго, научитесь сцеживать руками. В этих случаях также подойдет ручной молокоотсос. Из главы 15 вы узнаете, как сцеживаться, если вы выходите на работу, пока ребенок очень маленький.

### Перевязь-слинг? Обязательно!

Если у вас еще нет перевязи или слинга, покупайте не раздумывая! Это одно из самых гениальных изобретений человечества! Лоскутный держатель или слинг — тканое приспособление для ношения ребенка на себе. Слинг в буквальном смысле слова развязывает руки, а также уменьшает нагрузку на спину. Им можно пользоваться с рождения ребенка и до тех пор, пока у вас хватает сил носить его на себе.

Со слингом ваша жизнь станет проще. Вам не нужно будет развлекать ребенка целыми днями, потому что вы сможете заниматься своими делами, а малышу будет интересно рассматривать мир вокруг. В городе слинг особенно незаменим. Представьте, что вам не надо тащить коляску с седьмого этажа вниз, а потом наверх, когда сломался лифт. Вы сможете ходить по магазинам и кафе, не волнуясь о том, кому будет мешать коляска и не боясь, что ее уведут.

Помимо основного назначения (для переноски малыша), слинг может стать подушкой, одеялом или местом для смены подгузника. В слинге удобно кормить, потому что никто не видит, что вы делаете. И если кормить грудью можете только вы, то носить ребенка может кто угодно — папа, бабушки-дедушки, дяди-тети и другие добрые люди.

Не пугайтесь, если вы купили слинг, а ребенку в нем не нравится. Попросите кого-то показать вам, как носить ребенка в слинге, а потом практикуйтесь, практикуйтесь и практикуйтесь. Рано или поздно ребенок полюбит слинг так, что будет радоваться при одном виде этого отреза ткани. И не зря полюбит, потому что жизнь в слинге у него такая сладкая, что и плакать не хочется. Исследования показывают, что дети, которых не носят взрослые, значительно больше капризничают и плачут.



Рисунок 2. Блузка с широким вырезом или футболка, которую можно оттянуть за горловину — еще один вариант для кормящей мамы



Существует множество способов ношения ребенка на себе. Самое главное — следите, чтобы ребенок был плотно прижат к телу, а не болтался как в гамаке, и чтобы подбородок ребенка не был прижат к его груди.

«И что, я буду, как кочевница, таскать ребенка на себе?» Кочевницы очень умные и практичные женщины, и, как оказывается, законодатели моды в ношении ребенка на себе. Сегодня детей носят на себе все, в том числе и такие знаменитости, как Джулия Робертс, Синди Кроуфорд, Анджелина Джоли, Брэд Питт.

Слинг бывают разных размеров, для разных типов фигур, разных фасонов — от просто длинных кусков ткани (шарфов) до специально сшитых приспособлений. Их делают из любых тканей, от практичного хлопка до роскошного шелка любых цветов и расцветок. В интернете есть ин-

струкции по изготовлению самодельных слингов, тем более что ими может стать почти любой отрез ткани необходимой длины.



Рисунок 3. Прижимание груди предплечьем для остановки подтекания молока

## ГОТОВИМСЯ К КОРМЛЕНИЮ — ВСЕ ЗАЛОЖЕНО ПРИРОДОЙ

Готовиться к кормлению никак не надо. Организм сам по себе без вашего сознательного участия готовится к кормлению грудью.

### До прихода первых месячных

Млечные протоки сформировались еще до наступления самых первых месячных.

Они похожи на стволы саженцев с ветками: сначала прямо за соском появляются так называемые «стволы» (млечные протоки), а потом от них идут более мелкие «ветки».

### Перед каждым месячными до беременности

Млечные протоки разветвляются все больше и больше. На ответвлениях появляются «почки». Это развивается железистая ткань для выработки молока. Именно поэтому перед месячными грудь становится чувствительной.

### Беременность

В первом триместре рост железистой ткани ускоряется, появляется еще больше «почек».



## Мамины истории

Во время беременности мы с мужем пошли в гости к моей подруге, чтобы поучиться носить малыша в слинге. Я уже знала, как это полезно, поэтому сразу решила, что буду носить своего ребенка в слинге, а коляску даже не будем покупать. Я попросила подругу порекомендовать, какой слинг лучше. Она что-то путано пыталась объяснять, а потом сказала: да ладно, ты хорошо шьешь, сама себе прекрасно сошьешь! Я подумала: и правда, чего тратить деньги!

Я стала в интернете искать инструкции по пошиву и поняла, почему подруга объясняла так путано: оказалось, что есть множество разновидностей слингов, и даже внутри одной разновидности они могут отличаться! В двух словах этого не объяснишь, лучше посмотреть и попробовать слинг, прежде чем покупать. Более того, всем нравятся разные слинги! Я не смогла разобраться, какой же слинг подойдет мне, и потому к концу беременности заготовила слинг с кольцами, тканый шарф и трикотажный шарф. Осталось дело за малым — родить ребенка...

И вот дочка у меня на руках, мы дома. Я стала пытаться упаковать ребенка в слинг с кольцами, поскольку шарф своим размером просто ужасал, хотя у меня были все инструкции, как им пользоваться. Оказалось, что я вшила неправильные кольца, поэтому слинг получился неправильный. Но я не сдавалась и решила попробовать шарф. Дочка сильно раскричалась, я вся вспотела и запуталась в нем. Тогда я попробовала сначала намотать шарф, а потом поместить туда ребенка. И что же? — мы прогуляли два часа невероятно спокойно и удобно, а до этого я носила дочку только на руках и выдерживала максимум час прогулки. Поначалу я еще вынимала ее, чтобы покормить, но со временем научилась прикладывать к груди прямо в слинге, что сделало нашу жизнь еще удобнее.

Сейчас дочке чуть больше трех лет, и я все еще ношу ее, когда она устает или хочет спать. Конечно, из самодельных слингов она давно выросла, но тот первый шарфик вспоминается мне с нежностью и теплотой, мы провели в нем несколько спокойных и счастливых месяцев.

**Алия Васильченко**



Грудь побаливает чуть больше, чем перед месячными, и может увеличиться в размере.

Каждая «почка» разрастается в скопление вырабатывающих молоко клеток, которые называются *альвеолы*. Микроскопическое кольцо мышц окружает пока что пустые альвеолы. Скоро они наполнятся молоком, и под давлением крошечных мышц оно потечет по малым и большим протокам к соску. Некоторые протоки сольются вместе, и молоко вытечет из четырех-восьми отверстий.

А теперь посмотрите на грудь. На ней видны голубые вены. *Ареола* — околососковый кружок — становится темнее и больше. Иногда на ней заметны небольшие бугорки — железы Монтгомери, откуда выделяется немного жира и, уже после родов, молока. Естественные выделения очищают, смягчают и защищают соски от повреждений.

Если вам кажется, что ваша грудь разительно отличается от груди других женщин, при этом вы не заметили никаких изменений в связи с беременностью, прочитайте главу 18 и поговорите со специалистом, который разбирается в грудном вскармливании, чтобы предупредить возможные проблемы сразу после родов.

*Во втором триместре* грудь продолжает расти и внутри, и снаружи. Вы с интересом рассматриваете и периодически ощупываете себя, привыкаете к новым ощущениям и «новой груди». Вам нравится, что тело готовится к ребенку. Если грудь сильно распирает, и вы испытываете дискомфорт, попробуйте аккуратно массировать грудь. Наклонитесь вперед и двигайте грудь вверх-вниз, как будто взбиваете подушку.

*За три месяца до родов* появляется молоко — густая желтоватая (или друго-

го цвета) жидкость, которую ребенок ест в первые дни после рождения.

У некоторых женщин молоко подтекает, и его можно сцедить. Другие же и не подозревают о его существовании до самых родов. Молозиво состоит из углеводов, белков, жиров и иммунных веществ. Если беременность прерывается в третьем триместре, через несколько дней у женщины начинает вырабатываться молоко.

## После родов

Как только родилось детское место (плацента), запускается гормональная выработка молока. В первые дни после родов в альвеолах вырабатывается молоко. На третий-четвертый день в нем повышается содержание сахара и жира, поэтому в альвеолы притягивается значительное количество воды и многих других веществ. Молока становится больше, оно белеет по сравнению с цветом молозива. Хотя мы и говорим «молоко пришло», на самом деле оно там уже давно было, просто в меньшем количестве и с другой концентрацией веществ.

В первые две недели после родов дополнительный сахар, вода и жиры увеличивают объем молока, независимо от прикладывания ребенка к груди. Молока будет много, хотите вы этого или нет. У малыша есть время потренироваться сосать грудь, дышать и переваривать молоко, пока его относительно мало. К двум неделям молока вырабатывается столько, сколько нужно для кормления ребенка.

Во время скачков роста — периодов, когда ребенок сосет чаще обычного — количество молока увеличивается... А потом снова нормализуется, когда он прикладывается реже.





## Вскоре после рождения ребенка

Выработка молока зависит от того, как часто ребенок прикладывается к груди. Сколько он высосал молока, столько его и будет к следующему кормлению — до тех пор, пока малыша кормят грудью.

### Интересно

Молоко вырабатывается, когда малыш сосет грудь. Это значит, что если вы кормите, то грудь никогда не бывает пустой. Молоко вырабатывается непрерывно с разной скоростью. Когда грудь полная, оно вырабатывается медленнее; когда пустая — быстрее. Чем больше молока в груди, тем медленнее вырабатывается молоко, и наоборот. Именно поэтому не надо ждать, пока грудь «наполнится» перед кормлением. Откладывание кормлений приводит к обратному результату — нехватке молока.

Особенно важно, чтобы ребенок часто прикладывался к груди в первые две-три недели после родов, потому что именно в это время закладывается фундамент достаточной выработки молока. Именно сосание и опорожнение груди задает объем

выработки молока после каждого родов. Если ребенок не сосет одну из грудей или сосет одну грудь больше или меньше, чем другую, то в них будет вырабатываться разное количество молока.

Чем чаще вы кормите, тем больше будет молока. Если по какой-то причине ребенок плохо сосет или совсем не берет грудь, нужно начать сцеживаться с такой же частотой, как если бы ребенок сосал грудь.

Если сейчас часто и регулярно не опорожнять грудь, потом будет сложнее восстановить полный объем молока.

Когда малыш сосет, по нервам от соска и ареолы идут сигналы в особый участок мозга (гипофиз), где выделяется гормон окситоцин. Окситоцин вызывает сокращение мышц вокруг альвеол, давление молока в груди возрастает, млечные протоки расширяются, и вы чувствуете прилив молока. Вам может внезапно захотеться спать или пить.

Некоторые женщины не замечают прилив молока во время кормления. Нередко приливы сопровождаются легким покалыванием в груди. У многих женщин молоко приливает от одной мысли о малыше, или когда они слышат плач даже чужого ребенка.

## МОРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Большинство успешно кормящих мам единогласно скажут, что самое главное в кормлении — голова. Моральный настрой на то, что у вас получится кормить — залог успеха.

Как же воспитать уверенность в себе, если положительных примеров кормления раз-два и обчелся? Побольше общайтесь с подругами, которые успешно

кормят. Если таких подруг нет, идите прямиком на встречу кормящих мам, в Ла Лече Лигу. Ничего, что вы еще не родили! Проводя время в компании тех, кто уже кормит, вы потихоньку, не прилагая особых усилий, наберетесь хитростей и знаний о том, как кормить. Наглядный пример перед глазами вселяет веру в собственные возможности. Множество жен-



щин «не могут» кормить из-за отсутствия информации и поддержки. Причем важно отметить, что нужна не теоретическая информация «специалистов», которые, может быть, никогда не видели, как детей кормят грудью. Не поддержка на словах. Вам нужна информация и поддержка тех людей, которые сами успешно кормят, у них не пропадает молоко, они довольны своей жизнью с детьми, потому что методом проб и ошибок нащупали собственный путь. Грудное вскармливание — это не теория, а практика. Кормить или получается, или не получается. *Найдите тех, кто умеет кормить грудью, и научитесь у них.* В этом секрет успеха современных кормящих мам.

### Дополнительная информация

#### Книги

Ирина Рюхова. «Как подарить малышу здоровье: кормим грудью».

Марта и Уильям Сирс. «Грудное вскармливание. Кормление грудью нужно и ребенку, и маме».

Уильям и Марта Сирс. «Ваш малыш от рождения до двух лет».

#### Веб-сайты

<http://www.llli.org/russian.html> или <http://lllrussia.org/> — русская Ла Лече Лига

<http://www.akev.ru/> — Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию

<http://www.breastfeeding.narod.ru> — Подсказки для кормящих мам

<http://www.gvinfo.ru/> — Грудное вскармливание

<http://www.who.int/topics/breastfeeding/ru/> — Всемирная организация здравоохранения

<http://www.community.livejournal.com/lyalechka/> — сообщество кормящих мам, основанное русскими лидерами Ла Лече Лиги

## К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Помочь кормить грудью будут хотеть все: родственники, друзья, врачи, авторы этой книги... компании-производители искусственных заменителей грудного молока и молокоотсосов, одежды и чаев для увеличения количества молока.

Все будут клясться-божиться, что от чистого сердца хотят вам помочь. Всем, за исключением производителей коммерческих товаров, даже можно поверить. Ясное дело, производители товаров в первую очередь хотят продать вам свою продукцию.

Родственники и друзья уверены, что именно они делали все правильно, и что всем подойдут их методы воспитания детей. «Эксперты», на самом деле, не всегда знают о грудном вскармливании и помощи кормящим.

Книги и веб-сайты отличаются качеством и манерой подачи информации.

Как же разобраться в этой толпе помощников?

В таблице 1 собрана информация о разных специалистах по грудному вскармливанию.



Таблица 1. Специалисты по грудному вскармливанию

Кто?	Чем полезны?	На заметку
вы сами	интуитивно или сознательно наладите грудное вскармливание	только вы знаете, что подойдет вам, вашему ребенку и вашей семье
мама, бабушка	помогут кормить на основании личного опыта с учетом вашей семейной истории и культуры	опыт кормления может быть ограничен
подруги	помогут на основании личного опыта, поделятся координатами групп поддержки грудного вскармливания	в курсе последних новинок и ресурсов о грудном вскармливании; опыт кормления может быть ограничен
<b>лидер Ла Лече Лиги</b>	поможет лично, по телефону или через интернет, проводит встречи кормящих, находит информацию о простых и сложных ситуациях, связанных с грудным вскармливанием	опытная кормящая мать, специально обученная по стандартам Международной Ла Лече Лиги; помощь кормящим от рождения до завершения кормления; в случае необходимости может направить за дополнительной медицинской и другой помощью; единственный официальный представитель ЛЛЛ
акушер-гинеколог	поможет уменьшить или избежать вмешательств в роды	может быть мало или вообще не обучен основам грудного вскармливания и навыкам помощи кормящим
акушерка	ведет и принимает нормальные роды без вмешательств	может быть мало или вообще не обучена основам грудного вскармливания и навыкам помощи кормящим
помощница в родах — доула	психологическая поддержка в родах и начале грудного вскармливания	опытная родственница или специально обученная женщина; обычно обучены азам грудного вскармливания; послеродовые доулы обучены помощи кормящим
медсестра в роддоме	поможет приложить малыша к груди, научит сцеживаться	может быть мало или вообще не обучена основам грудного вскармливания и навыкам помощи кормящим
педиатр	знаком с лекарствами, которые подходят детям, а значит, их можно принимать и мамам во время кормления	может быть мало или вообще не обучен основам грудного вскармливания и навыкам помощи кормящим
консультант по естественному вскармливанию АКЕВ	оказывают информационную поддержку кормящим матерям по телефону и при личных встречах, в роддомах, поликлиниках или иных медицинских учреждениях	опытная кормящая мать, специально обученная по стандартам Ассоциации консультантов по естественному вскармливанию (АКЕВ)



Кто?	Чем полезны?	На заметку
консультант по грудному вскармливанию, мать-наставница (peer counselor) по грудному вскармливанию и т.п.	помогут в разнообразных ситуациях, связанных с грудным вскармливанием и уходом за ребенком	большая разница в стандартах обучения и требованиях, которым соответствует консультант в своей работе
консультант по лактации (IBCLC)	помогут в разнообразных ситуациях, связанных с грудным вскармливанием	сертификация по стандартам Международного экзаменационного комитета консультантов по лактации; может не быть личного опыта грудного вскармливания; опыт помощи часто ограничен периодом новорожденности

На встречах Ла Лече Лиги для кормящих и в этой книге мы делимся информацией, основанной на опыте предыдущих поколений, а также современных научных исследованиях, которые объясняют успешный практический материнский опыт с точки зрения теории.

Помните, что, в конце концов, именно ваша семья занимается воспитанием

малыша изо дня в день. Ваши решения и действия никак не отразятся на нашей жизни. Думайте и разбирайтесь, что подойдет вам и вашей семье. Вы и только вы знаете, как правильно наладить грудное вскармливание. Прислушайтесь к себе! Доверяйте себе и своей интуиции! Никто не знает вашего ребенка так, как вы — его *мама*.

## Глава 2

---

# КАК НАЙТИ «ДРУЗЕЙ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ»



### Мамины истории

---

*Что я знала о грудном вскармливании (ныне и присно, и во веки веков — ГВ)? То, что у меня «порода немолочная»: начиная с прабабушки, никто не кормил дольше 1–3 месяцев. На 7–8 месяце купила хорошую книжку и тут же загремела в реанимацию, а там книжек не дают. Когда в общую палату муж передал, у меня схватки начались.*

*К тому моменту, когда мне принесли Сашку, я не знала ничего. Остальные недавно родившие знали столько же. Это сейчас я понимаю, что дура была, что нельзя не знать элементарных и жизненно важных вещей.*

*Не было бы счастья, да несчастье помогло: с кормлением начались серьезные проблемы. Сын не брал грудь. Никак. Я запаниковала, ревела ночью в туалете, а муж, мой героический муж, успокаивал меня в 2 часа ночи тем, что уже за вечер прочел книжку про ГВ, которую ему вернули, потому что в послеродовой книжки тоже запрещены. Оказывается, кормить не так сложно, есть множество разных способов — муж их по-*



нял и верит, что я справлюсь и все смогу. Это меня убило. Мой муж все понимает в ГВ, а я нет.

В роддоме помогли с прикладыванием, но так как сын лежал в детском отделении, ничего не получалось. Через день я выбила платную палату совместного пребывания. Отступить было некуда. На восьмой день мой сын взял грудь и резко перешел только на грудное молоко без докорма и допоя, хотя на столике мне оставляли бутылочки с глюкозой. Ни одна из детских медсестер в это не поверила. Это было чудо. Сын тут же стал прибавлять в весе. А книжку я так толком и не прочитала.

Уже дома, когда мелкий спал, я читала все о ГВ: форумы кормящих мам, статьи, книги и информацию в интернете. Как-то постепенно мелкий перешел к нам в кровать. До родов мысль о совместном сне мне казалась дикой: как это — спать с ребенком вместе, ведь положено спать в отдельной кроватке, так безопаснее, расстояния между прутьями не более стольких-то см, матрас такой и т. д. Однако в форумах я заметила, что женщины, спящие вместе со своими детьми, выглядели весьма разумными и опытными, и, видимо, в этом что-то есть. Я четко знала, что порода у меня немолочная, и к трем месяцам молоко должно было пропасть. Но я хотела кормить.

Почему я так стремилась (хотя «стремилась» — не то слово, скорее, всячески поддерживала свою способность кормить), ведь до родов такого желания у меня не было? Почему я считала и считаю это важным — не знаю. Честно — не знаю. Я могу перечислить все преимущества ГВ, но для меня это не аргумент. Я не настолько пекусь о физической стороне, вернее, я не чувствую дикой потребности в здоровом образе жизни или гипоаллергенной диете, меня не сильно трогает, что с грудным молоком ребенок получает все, что нужно, а не то, что догадались добавить в смесь. Для меня было очень важно кормить. И именно ГВ вытянуло меня на новый уровень. Наследственная немолочность (на самом деле миф) и проблемы в самом начале заставили довольно строго придерживаться правильной организации ГВ. А правильная организация ГВ, как локомотив, тянет за собой очень много психологических и физиологических моментов.

Для меня стали важны ношение на руках и слинг, совместный сон, вопрос, как отучить кусаться, и отношения с грудью в разном возрасте, привязанность к матери и к другим членам семьи. Я, наконец, поняла, чем отличается мать от отца, хотя раньше не видела разницы между родителями. ГВ стало тем стержнем, опорой, вокруг которого стали накапливаться знания.

Информацию можно было фильтровать на верную и нет, и это много чего касалось: и допаивать/не допаивать, когда вводить прикорм,



*и нужна ли в хозяйстве клизма с соплеотсосом, когда приучать к самостоятельности, и вообще, в чем заключается эта самостоятельность. Да, важность кормления грудью с возрастом снижается, и если в первые месяцы это задача номер один и занимает очень много времени и сил, то в год-полтора уже много чего нового, и проблемы другие. Но для того, чтобы стать матерью, ГВ — это наивернейший путь. Это сильная привязанность к ребенку в первые месяцы и возможность вжиться в эту роль, часто исподволь, потому как не всегда женщина знает, что значит быть матерью — это и меня касается. И ГВ в первые месяцы — это время наибольшей привязанности между матерью и ребенком за всю их жизнь. Да, в утробе матери зависимость сильнее, 100%, но она не осознаваема, мать ничего специально, сознательно не делает для малыша, он сам растет и растет. А вот в первые месяцы его зависимость вынуждает мать 100% времени не только просто быть с малышом, но и постоянно заботиться о нем. Эта сильнейшая связь потом ослабевает, это естественно, но это и фундамент для любви и взаимопонимания в дальнейшем.*

**Ольга Быкова**

Не странно ли, что эта глава оказалась в самом начале книги? Да и зачем она? Не лучше ли начать сразу с азов грудного вскармливания, а не учить вас искать друзей? Они у вас и так есть.

Не торопитесь с выводами. Опыт матерей и научные исследования единогласно указывают на тот факт, что успех грудного вскармливания сильно зависит от людей, которые вас окружают. Важность поддержки окружающих или ее отсутствие невозможно переоценить. «Скажи мне, кто твой друг — и я скажу, будешь ли ты кормить».

На встречах ЛЛЛ часто говорят, что люди важнее вещей. Это правило верно и до рождения малыша, и после. В предыдущей главе мы узнали о том, что для кормления не нужно ничего покупать. Важно держать малыша рядом с собой и настроиться на то, что у вас все получится.

В этой главе мы поговорим о том, как заранее, еще до родов, заручиться поддержкой людей, которые подбодрят вас в нужную минуту. Какая практическая помощь понадобится вам после родов? Кто выслушает вас без осуждения, обрадуется вашим успехам и разделит вашу грусть?

### Важно

Большинство женщин хотят кормить грудью, но у многих не получается кормить столько, сколько они изначально планируют. Почему? У каждой женщины своя история, но все рассказы, в конце концов, сводятся к одному знаменателю: когда она столкнулась с какими-то трудностями, рядом не оказалось никого, кто мог бы помочь.



## ЧЕЛОВЕК — СУЩЕСТВО СОЦИАЛЬНОЕ

Разные виды млекопитающих живут по-разному, и это влияет на то, как они растят потомство. Дельфины, лошади и слоны сбиваются в стаи, табуны или стада. Тигры и медведи бродят сами по себе. Медведица спокойно растит медвежат в гордом одиночестве, а одинокая слониха загрустит и не сможет ухаживать за слоненком.

А люди? Как привыкли жить люди? Наши предки селились сначала племенами, а потом деревнями — небольшими общинами, где все друг друга знали и приходились друг другу родней. Сегодня мы чаще обитаем в квартирах малюсенькими семьями, как медведи в берлогах, но инстинктивно жаждем общения с другими людьми. Традиционные семьи включали в себя несколько поколений: прабабушек-прадедушек, бабушек-дедушек, родителей и детей. Молодым родителям не требовалась особая помощь и поддержка, потому что они сами выросли бок о бок с маленькими детьми. И не просто выросли, но и заботились о братьях-сестрах, поэтому навыки родительства на момент появления собственных детей у них уже были. Если же у них возникали вопросы, рядом всегда была куча народу, и все знали, что надо делать в той или иной ситуации. Не удивительно, что на вопрос западных ученых «Как вы научились кормить грудью?» женщины в традиционных культурах недоуменно отвечают: «Я всегда умела кормить». Молодая мать не задумывается о том, что исподволь научилась кормить, с малых лет наблюдая, как кормят женщины вокруг, как они носят детей, как успокаивают их. Она видела, как справляются

с трещинами сосков, закупоркой млечных протоков или маститом, не делая из этого вселенской трагедии. Она знает десятки поз для кормления: сидя, лежа, стоя и на ходу.

### Интересно

Новорожденный появляется на свет с инстинктами, которые подталкивают его искать и сосать грудь при условии, что его не разлучают с мамой. Если ребенка унести на какое-то время от матери, помыть, накормить из бутылки тяжелой смесью, то он не сможет даже попробовать взять грудь. Поэтому важно, чтобы после рождения мама и малыш не разлучались.

С малышом мы разобрались. Он знает, как приложиться к груди, с рождения. А знаете ли вы, как кормить? Чаще всего вам просто не надо мешать малышу делать свое дело. Но это не единственное условие. Кормление грудью — социальное, а не сугубо инстинктивное поведение. Люди и обстановка вокруг сильно влияют на то, как женщина кормит. Если ваши мама и бабушка долго кормили или многие подруги кормят сейчас, можно не переживать. Вы уже знаете, как кормить грудью, даже если не осознаете этого. Вам есть к кому обратиться за помощью. Сложнее, если вокруг ни одного вдохновляющего примера.

В одном из зоопарков приключился курьезный и грустный случай. Обезьяна родила и не знала, как приложить детеныша к груди. После неумелых попыток,





она приложила его к груди не лицом, а затылком. В конце концов, детеныш умер. Ко вторым родам к обезьяне работники зоопарка пригласили мам из группы поддержки грудного вскармливания и посадили их в рядочек перед клеткой кормить детей. Обезьяна внимательно понаблюда-ла за этим действием и второго детеныша приложила правильно.

Мы не обезьяны, но этот пример красочно показывает, как важно брать пример с тех, у кого получается кормить грудью.

Начинайте искать положительные примеры грудного вскармливания уже сегодня. Подготавливайте свою семью к тому, что кормление — не только ваша забота.

## БЛИЗКИЕ И РОДСТВЕННИКИ

У вас есть муж или отец ребенка, бабушки-дедушки, сестры и другая родня. Каждый из них или кто-то один может сильно повлиять на то, как сложится кормление. Критика и выискивание проблем мешают кормить. Доброе слово или дело в нужную минуту — и у вас все идет как по маслу. Единственный минус в общении с родственниками — зачастую они всей душой хотят помочь, *но не знают, как*. Если ребенок плохо берет грудь или у вас потрескались соски, папа малыша оказывается между молотом и наковальней. Сходить за бутылкой и спасти вас с ребенком от мучений — значит, навлечь на себя праведный гнев: он мешает вам кормить грудью! Продолжать поддерживать вас в намерении кормить — выслушать упреки в бездушии и отсутствии сострадания.

Что же делать? Близким не надо знать, как улучшить прикладывание и залечить трещины. Вместо этого они могут позволить лидеру Ла Лече Лиги или консультанту по грудному вскармливанию, найти ответ в этой книге или распечатать статью из интернета и пересказать ее вам. Это и будет их посильным вкладом.

Как только вы закончили кормить, папа может взять малыша и сходить на

прогулку, пока вы ополоснетесь под душем или вздремнете часок-другой. Папа и бабушка могут приготовить поесть, чтобы вам надо было только подогреть еду. А еще лучше поставить уже разогретый ужин перед вами. Никто из родственников не заменит маму, но каждый из них научится тешить малыша по-своему.

### Важно

Каждый из родственников должен не помогать, а участвовать в воспитании ребенка. Если кормить грудью можете только вы, то играть, купать, менять подгузники и забавлять малыша могут и папа, и бабушка, и старшие дети, если они уже есть.

Иногда в экстренных случаях родственники не знают, как успокоить ребенка или уложить его спать, потому что сложили все обязательства по уходу за малышом на маму и не занимались им в обычное время. Когда малыша кормят грудью, это не значит, что никто другой не может укачать его, спеть колыбельную или утешить ребенка. Как бы трудно ни было



маме в первое время после родов, ей станет легче, если она почувствует, что о ней заботятся. Приятно, когда ребенок нужен не только тебе, но и всей семье. А малыш будет точно знать, что папа, бабушка, дедушка и братья-сестры тоже любят его, каждый по-своему.

Пока не пришло молоко, родственники из лучших побуждений иногда настаивают на том, чтобы докормить ребенка смесью. Исторически почти во всех культурах мира, в том числе и в славянской, в первые дни после родов детей кормили не молозивом, а докармливали медом, чаями и прочими снадобьями. Этот обычай перекечевал и в медицинскую практику: в роддомах распространена практика допаивания водой, раствором глюкозы или докармливания искусственными смесями.

Почему не стоит этого делать? Процесс сосания груди отличается от сосания бутылки. Хотя некоторые дети легко переключаются с одного способа сосания на другой, многие наотрез отказываются от груди после того, как пососали бутылку. И дело совершенно не в том, что смесь якобы легко вытекает из бутылки, а молоко из груди течет медленно. В сосании инородных предметов задействованы совсем другие структуры и мышцы. Когда малыш сосет бутылку, он иначе дышит. По сравнению с сосанием груди, дыхание чаще задерживается и, как следствие, в организм поступает меньше кислорода. Это особенно критично для недоношенных детей и детей с пороками сердца.

А если мужа нет? Тогда есть ваша мама или близкие подруги, на которых можно положиться в трудную минуту. Если они помогают не так, как хотелось бы, объясните прямым текстом, что вам нужно и будет приятно: сварить суп, подержать малыша, пока вы искупаетесь,

принести продукты из магазина, помочь со стиркой (в главе 20 описан отрывной листок для списка полезных дел, которые могут сделать другие). Если позволяют финансы, раз в две-три недели можно нанять домработницу или няню. Можно скооперироваться с другими женщинами в похожей ситуации и помогать друг другу.

## Важно

Докорм влияет на выработку молока. Если докармливать смесью и не сцеживаться, молока станет меньше. Даже докорм сцеженным молоком приводит к уменьшению количества молока, если женщина заморозила его и докармливает в ущерб прикладыванию к груди. Было бы замечательно, если бы вы договорились с мужем, чтобы он защитил вас от назойливых советов докармливать.

Говоря «вырастить ребенка всем миром», мы чаще всего имеем в виду, что каждый из окружающих будет заниматься его непосредственным воспитанием. Но это не единственный способ участвовать в жизни ребенка. Родные, друзья и общество поддерживают молодую маму и всю ее семью и тогда, когда обустроят жизнь так, что у женщины появляются время и силы, чтобы растить и воспитывать ребенка.

## Как помочь молодой маме

1. Помогите ей приготовить и заморозить порциями еду до рождения ребенка, чтобы сэкономить время на готовке после родов.



## Мамины истории

*С рождением Маруси наши с мужем отношения стали намного добрее и теплее. Часто говорят, что с детьми в семью приходит разлад, но нас появление дочки сильно сблизило. Ведь она — частица и его, и меня. Я думаю, что нам было очень важно пережить роды вместе. Муж поддерживает меня, как маму. Когда меня критикуют, что я так долго кормлю, а я кормлю всего полтора года, муж полностью на моей стороне. Всем советчикам он говорит: «Жена знает, что делает». Мне приятно, что он ценит мое мнение. После работы муж играет с дочкой, чтобы я могла отдохнуть после целого дня с ней, а недавно он научился укладывать ее спать.*

*Мы вместе растим нашу дочку, поэтому у нас остаются силы и время друг на друга. Если бы я одна заботилась о малышке, думаю, что нам всем было бы намного труднее приспособиться к жизни втроем.*

**Галина Марченко**

2. Повесьте на видное место номер телефона Ла Лече Лиги или местной группы поддержки грудного вскармливания.

3. Запасите непортящиеся продукты (макароны, крупы и т. п.), а также еду, которой можно легко и быстро перекусить (орешки, изюм, курага, сыр и т. п.).

4. Покормите маму ужином.

5. Не обращайте внимания на то, кто, где и когда спит. Самое главное, чтобы все в семье высыпались.

6. Возьмите на себя домашнее хозяйство.

7. Признайте, что какое-то время вы не будете успевать делать все. Решите между собой, что важнее — приготовить еду, по-

мыть пол на кухне или разобрать шкаф? Делайте только самое насущное.

8. Не задерживайтесь на работе! Ваша жена ждет не дождется, когда вы придете домой. Целый день один на один с ребенком без взрослого общения может свести с ума.

9. Не забывайте сказать жене, что любите ее, сделать искренний комплимент: сказать, как она красива и как здорово у нее получается быть мамой.

10. Успокойте жену, если ей кажется, что трудностям нет конца и края. Первые недели с малышом пролетят быстрее, чем кажется. Большинство семей приспосабливается к жизни с ребенком за несколько месяцев.



## ЛА ЛЕЧЕ ЛИГА ИЛИ ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Друзей по грудному вскармливанию можно найти на встречах Ла Лече Лиги или группы поддержки грудного вскармливания. Когда в 1950-е семь женщин основали Ла Лече Лигу, у них не было далеко идущих планов. Они просто хотели поделиться информацией о том, как наладить грудное вскармливание. Совершенно неожиданно для многих мам группы Ла Лече Лиги стали родной семьей — местом, где кормление грудью обычно и нормально. Если вы уже мама, то не дадите соврать, что в обычной жизни кормление — корень всех проблем.

Задайте любой вопрос о ребенке: «Ребенок плохо спит, я падаю с ног. Что делать?» — и получите незамедлительный ответ, что причина всех ваших несчастий кроется в грудном вскармливании. Посыплются советы: «кормите пореже», «не хватает молока», «молоко нежирное», «докормите смесью», «пусть ребенка ночью покормит бутылкой кто-то другой». Слышали такое, да? Конечно же, проблема

совсем не в грудном вскармливании, и бутылка со смесью ее не решит. Кормление грудью часто незаслуженно выступает в роли козла отпущения. Не надо большого ума, чтобы во всем винить кормление грудью, вместо того чтобы искать настоящую причину проблемы.

На встречах Ла Лече Лиги или других групп поддержки грудного вскармливания на тот же самый вопрос о том, как выспаться с маленьким ребенком, вы услышите совсем другие ответы. Дети просыпаются по ночам чаще, чем взрослые, потому что хотят быть с мамой. Это нормальное и ожидаемое поведение. Вопрос заключается не в том, почему дети просыпаются, а в том, как найти способ выспаться всей семье, при этом не закрывая глаза на детские потребности и не жертвуя кормлением грудью. Кто, как не другие кормящие мамы, знает ответы на этот и другие вопросы? На встречах вы услышите не теорию, а проверенные личным опытом способы преодолеть любые трудности.

## ИНТЕРНЕТ-ПОДДЕРЖКА

«Живая» помощь и поддержка незаменимы. В группе поддержки вам покажут, как приложить ребенка, ваша мама приготовит поесть, а муж обнимет вечером перед сном, когда совсем нет сил. Но и это не все! На интернет-форумах для кормящих мам вы найдете не только информацию о грудном вскармливании, но и целый мир новых подруг-единомышленниц с детьми, близкими вашему по воз-

расту. В интернете легче задать личный вопрос, который вы стесняетесь задать близким. Если вы родили двойню или недоношенного ребенка, интернет поможет вам быстро найти людей, которые были в подобной ситуации. И даже когда все вокруг спят, а вас что-то беспокоит, какая-то мама на другом конце света не спит — у нее день, и она с радостью развеет ваши волнения.



Выбирайте место общения осторожно, потому что не все форумы поддерживают кормящих мам. Анонимный обмен мнениями иногда превращается в колкую и неприятную перепалку, когда люди «флеймят», затевают словесные войны, которые только расстраивают. А вам нужно положительное и дружелюбное общение! В русскоязычной сети есть множество форумов и сообществ специально для кормящих, где можно спокойно обсудить интересующие вас вопросы

и узнать, есть ли поблизости другие кормящие мамы, чтобы вы могли обратиться к ним за поддержкой и обменяться опытом.

Когда вы ищете информацию о грудном вскармливании, обратите внимание на авторов веб-сайта. Кто они, откуда черпают знания о кормлении, есть ли у них какой-то материальный интерес? Не принимайте все написанное на веру, критически оценивайте предложенную информацию.

## ДОМАШНЯЯ РАБОТА

Ко многим из нас в первые недели после родов приезжает мама или свекровь, и молодая семья оказывается в центре споров и ссор, возникающих на ровном месте. Как правильно кормить, носить на руках или купать, что можно, а что нельзя делать с ребенком? У каждого есть собственное мнение, и договориться порой бывает очень сложно. Малыша раздражают на части — он такой сладкий и уютный, что всем хочется подержать его на руках. Порой малыша забирают у мамы, а она готовит всем есть или убирает вместо того, чтобы отдыхать, кормить и учиться быть мамой!!!

Во избежание конфликтов, лучше всего *заранее* договориться с бабушками о том, кто что будет делать. Например, мама занимается *только* ребенком, а бабушка берет на себя хозяйство. Если позволяет семейный бюджет, возможно, будет спокойнее на первое время нанять живущую по соседству женщину для уборки квартиры или приготовления еды, а приезд родственников отложить на несколько недель или месяцев. Быть может, это окажется удобней и сохранит

ваши семейные отношения. Но будьте осторожны! Иногда бабушки очень расстраиваются, если их отстраняют от семейных дел.



### **Никогда не говорите кормящей маме**

- Ты же только что кормила!
- Ребенок использует тебя вместо пустышки.
- Давай я покормлю его из бутылки, а ты помой полы.
- У тебя нежирное молоко.
- Мы не молочной породы.
- А с такой грудью можно кормить?
- Давай я покормлю его из бутылки на всякий случай. Вдруг тебя когда-нибудь положат в больницу.
- Ты похожа на дойную корову.
- Важно, чтобы ребенок спал, а к груди надо прикладывать мужа.
- Не давай ему засыпать у груди, а то он к этому привыкнет.
- А у тебя молока хватает?



## ДРУЗЬЯ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ДРУЗЬЯ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Рождение ребенка вызывает разногласия в самых дружных семьях. Не всегда рядом оказываются люди, понимающие вас с полуслова. Но это даже хорошо, потому что если бы все всегда соглашались с вами, жить было бы скучно. Смотрите на происходящее с положительной стороны. Например, если вы категорически против методов воспитания собственной мамы или свекрови, они могут послужить примером того, как вы *не* хотите растить детей. Часто именно оппоненты в спорах

наталкивают нас на правильные решения и новые идеи. Защищаясь от критики, вы еще больше убеждаетесь, что именно этот путь больше всего подходит лично вам. Мнение опытных мам и бабушек дает возможность посмотреть на вещи в перспективе. В конце концов, важно, чтобы никто не заставлял вас делать то, что вы считаете неверным. И не важно, что кто-то не согласен с вами. Главное, чтобы люди вокруг любили вас и заботились о вас, даже если думают иначе, чем вы.

## ДРУЖИМ С ВРАЧОМ

Мнение врача ценится в обществе, поэтому любые критические замечания от него воспринимаются особенно остро не только мамой, но и всей ее семьей. Большинство врачей говорят и *думают*, что они двумя руками за грудное вскармливание, при этом могут не знать, как наладить кормление, не говоря уже о том, как решить какую-то специфическую проблему. Если врач ищет корень зла в грудном вскармливании и предлагает временно или навсегда отлучить ребенка от груди, пересмотрите его роль в уходе за ребенком. Возможно, ваш педиатр восхитительно лечит больных детей. Замечательно! Обращайтесь к нему за помощью, когда ребенок болеет, а вопросы обычного ухода и кормления

грудью обсуждайте с теми, кто хорошо разбирается в этих вопросах, то есть с другими кормящими мамами. В сложных случаях, когда малыш чем-то болен, а вы его кормите грудью, обратитесь за помощью в Ла Лече Лигу, группу поддержки или к консультанту по грудному вскармливанию. Вам дадут всю необходимую информацию, применимую к вашему случаю, чтобы вы затем обсудили это с врачом и вместе разработали план действий, не принося кормление в напрасную жертву. То же самое относится и к случаям, когда заболели вы. Читайте больше об этом в главе 18. В главе 20 есть листовка, где описано, как определить, что врач не поддерживает грудное вскармливание.



## МОСКВА НЕ СРАЗУ СТРОИЛАСЬ...

Поначалу круг «кормительного» общения может быть очень маленьким. Одна женщина черпала вдохновение в произведениях искусства с изображениями кормящих, потому что рядом не оказалось никого, у кого можно было бы научиться кормить. Со временем друзей станет больше. С кем-то вы познакомитесь на детской площадке, заприметив маму с малышом в слинге. Кто-то заметит вас.

Многие женщины находят подруг в интернете, на форумах для мам. А мо-

жет быть, вы сами станете лидером Ла Лече Лиги, и вокруг вас сплотятся другие мамы.

Многие женщины не испытывают особой нужды в каких-то друзьях-единомышленниках до тех пор, пока не перейдут рубеж кормления в год, когда окружающие как один начинают твердить, что пора отлучать от груди, а у мамы с малышом есть другие соображения по этому поводу. Смотрите по обстоятельствам, когда и кто может вас поддержать.

## РЕБЕНОК — САМЫЙ БЛИЗКИЙ ДРУГ

А как же сам малыш? Забыли про него? Вовсе нет! О детях принято думать, как об обузе и сплошном мучении. Женщины безуспешно пытаются куда-то от них уйти, разделить жизнь на детскую и взрослую, тем самым превращая свое существование в каторгу. Мамы скучают по детям, думают, не обделяют ли они их вниманием, чувствуют себя постоянно виноватыми. Многие заметили, что жизнь становится *значительно* легче, если перестать пытаться убежать от ребенка и начать жить *вместе* с ним. Рождение детей и грудное вскармливание

подталкивает женщину к тому, чтобы переосмыслить свои взгляды на жизнь, дает небывалую уверенность в себе и способность отвести неважное, найти решение в сложных ситуациях и твердое понимание того, что подходит лично ей и ее семье. Ребенок делает женщину матерью, а материнство могущественным образом изменяет женщину. Малыш, этот маленький человечек с искренней улыбкой, теплым родным запахом, лучащимися глазками, которые всегда-всегда рады видеть вас, становится вашим самым близким другом.

## Глава 3

### РОДЫ!



#### Мамины истории

Время родов близилось. Я волновалась, как все пройдет, наверное, как и любая впервые ожидающая ребенка мама. На сороковой неделе началось нечто похожее на схватки, вызвали скорую, приехали в приемное отделение роддома и... схватки благополучно прекратились. Домой меня, естественно, никто не отпустил, хотя по идее надо было бы: схваток нет, с ребенком все хорошо. Живи да радуйся! Но меня положили в отделение для рожаящих и для ускорения всех мероприятий прокололи пузырь. Мне они объяснили, что это необходимость, раз схватки прекратились. Нет бы дождаться естественных родов! Помимо всего прочего, кололи окситоцин и другие лекарства, от которых схватки нехотя начались. А куда было деваться бедному организму, когда его насильно заставляют рожать? Я была неопытной девушкой, слепо верящей врачам и опасавшейся, как бы чего не вышло. Родился сын. Выдавить из меня хоть каплю молока пытались всем роддомом, ничего не вышло. В груди не было ни молока, ни молозива, пусто и сухо. Мне дали смесь. Спустя две недели после родов молоко появилось. Сцеживаниями я определила, что молока мало. Несмотря на докорм бутылочкой, сын не отказывался от груди,





а наоборот, готов был сосать сутки напролет. Я думала, что это он от голода, старалась выдерживать интервалы побольше, чтобы накопить молоко, что, как выяснилось впоследствии, было грубой ошибкой. Близкие подливали масла в огонь: «У тебя мало молока, ты моришь ребенка голодом!» И все твердили как заклинание: «смесь, смесь, смесь». Смесь... Со временем молока стало больше. Сын подрастал и сосал грудь. Я думала, что он ее сосет вместо соски, для успокоения, что там ничего нет — грудь-то мягкая. Всем говорила, что мы на искусственном вскармливании. Смесь была в моих глазах едой, а молока вроде как и нет. Так мы докормились почти до двух лет. Отлучать пришлось по причине новой беременности.

Этот опыт породил у меня в голове вопрос: неужели я и вправду немолочная? Я стала искать информацию о том, как же должно выглядеть успешное грудное вскармливание. Оказалось, что не я немолочная, а целый ряд обстоятельств привел к тому, что у меня получилось кормить с горем пополам. Вторых родов я дожидалась очень долго. Врачи ругали, что перенашиваю, но я, в отличие от прошлого раза, не торопилась. На сорок второй неделе начались схватки. Мы тут же в роддом, а схватки, как и в прошлый раз, прекратились. Ну, думаю, домой надо ехать. Меня все же настоятельно уговорили остаться, я почему-то расслабилась, и дело пошло, без прокола пузыря, без лекарств, как по маслу, чуть ли не за час родила! Врачи даже катетер не успели для какой-то капельницы поставить. Тут же приложили к груди. Мы с дочкой были счастливы! Я уже не боялась пустой груди. Заранее знала, что все будет хорошо. Никаких бутылочек со смесями, никаких пустышек. Дочку почти все время носила в слинге. Это позволяло и старшему ребенку уделять достаточно внимания, и делами заниматься. Щечки у дочки пухли на глазах. За полтора месяца, как выяснилось, набрали более полутора килограммов! Вот вам и немолочная. Сожалею, что с первым ребенком все вышло так скомкано, но кто бы тогда знал, что то, как принимают роды, какие советы дают врачи и другие люди, на самом деле мешает кормить грудью.

**Анастасия**

Надеемся, что эта книга попала вам в руки задолго до родов, и у вас достаточно времени, чтобы как следует к ним подготовиться. Сегодня общепринято слепо доверяться врачам, вместо того, чтобы дополнительно узнавать о беременности и родах из других источников. Некоторые

даже думают, что им достаточно прийти в роддом, а там уже за них все сделает врач. Однако путь к материнству несколько сложнее — мало просто извлечь ребенка из матери каким угодно способом. С началом схваток запускается сложная цепочка гормональных реакций, кото-



рая помогает ребенку и матери вжиться в свои роли легко, уверенно и с удовольствием. Если ее прервать, женщине труднее приспособиться к новой роли матери и начать кормить.

Раньше роды были семейным и социальным событием. О роженице пеклись родственницы и другие знакомые женщины. В наше время роды превратились в медицинское событие с посторонними людьми.

В мире уже есть достаточно примеров медикализации родов, которая приводит к большому числу ненужных кесаревых сечений и осложнениям у мам и детей, как в родах, так и после. Полвека назад, когда зародилась Ла Лече Лига, в США женщины рожали в бессознательном состоянии. Когда они приходили в себя после наркоза, им вручали чистеньких и одетых младенчиков, которых нужно было принять за своих родных детей. Женщины не помнили ни одной минуты родов, не видели, как рождаются их собственные дети. Ни о каком прикладывании к груди речи даже не шло. Новорожденные проводили большую часть суток в детском отделении, где их подкармливали смесями. Если кому-то и приходило в голову попытаться кормить, врачебные инструкции кормить строго по часам шесть раз в сутки и не больше двадцати минут за раз навсегда лишали женщин возможности кормить грудью. Можно только догадываться, не это ли стало одной из причин массовой депрессии среди женщин в те времена. Но тогда казалось, что лучше так, чем рожать в муках.

Основательницы Ла Лече Лиги инстинктивно пришли к идее о том, что рожать надо без наркоза и других лекарств, и совсем необязательно в роддоме. Им казалось, что присутствие отца на родах укрепляет семью и помогает маме

родить ребенка. Испытав на себе обычные роды, женщины узнавали, что, оказывается, роды — радостное и окрыляющее событие. И, конечно же, после нормальных родов кормление у них шло как по маслу.

В Советском Союзе женщины не рожали под наркозом, но медицинский подход к родам прочно обосновался в наших роддомах. Присутствие близких на родах было абсолютно исключено. В роддомах было широко распространено использование наркотических обезболивающих. Наркотический сон стирал из памяти какую-то часть родов. Лекарство проникало через плаценту ребенку, а это угнетало дыхание и вызывало другие нежелательные побочные эффекты. Совместное пребывание мамы с ребенком было невозможно. Женщины «сдавались» в роддом на одну-две недели, и все это время их малыши находились в детской. Приносили детей только на кормления, строго по часам.

В наши дни ситуация немного изменилась, но не всегда в лучшую сторону. Сегодня во время медикализированных родов женщины, как правило, остаются в сознании (например, когда используется эпидуральная анестезия), но при этом не чувствуют схваток и потуг. Иногда сознание притуплено, если матери делают уколы с наркотическими средствами, чтобы она «отдохнула» во время родов. К сожалению, как и во второй половине прошлого столетия, медицинские роды подрывают зарождение материнского поведения и тормозят способность ребенка приложиться к груди.

Что же делать? Готовиться к родам. Начать кормить будет намного проще и легче, если вы прочтете минимум одну книгу о нормальных родах, сходите на подготовительные курсы и найдете помощницу в родах, которая знает, как из-



бежать ненужных вмешательств. Если таких помощниц нет, вполне подойдут муж, мама, сестра или уже рожавшая подруга. Им нужно будет подготовиться к родам вместе с вами, чтобы по-настоящему помогать вам, а не переживать и падать в обморок.

На встречах Ла Лече Лиги или группы поддержки грудного вскармливания еще до родов можно узнать все о местных роддомах, врачах и курсах по подготовке к родам. Спрашивайте: «Где вы рожали? Кто принимал роды?», «Как прошли роды?», «Как у вас складывается кормление?», — и вы узнаете много полезных деталей о том, где лучше рожать. Многие мамы из тех, кому удалось наладить кормление, заключают контракты с определенными врачами, рожают «по знакомству» и стараются попасть в определенные роддома.

Книги о родах сильно отличаются по стилю написания. Просмотрите несколько и выберите те, которые нравятся вам.

### **Книги на русском языке**

Уильям и Марта Сирс. «Готовимся к родам».

Пенни Симкин, Дженнет Вэлли, Энн Кеплер. «Гид по беременности».

Грентли Дик-Рид. «Роды без страха».

Айна Мэй Гаскин. «Духовное акушерство».

Мишель Оден. «Возрожденные роды».

Мишель Оден. «Кесарево сечение: безопасный выход или угроза будущему?».

Мишель Оден. «Научное познание любви».

Акин Алишани, Дарья Стрельцова. «Девять месяцев и вся жизнь. Роды нового тысячелетия».

Елена Шихова. «Роды в радость или Как избавиться от боли».

Покровская Арина. «Медицинское право для детей и родителей». Ассоциация профессиональных акушерок. Москва, 2010.

### **Веб-сайты**

<http://www.rus-midwives.ru/>

<http://naturalbirth.ru/>

<http://www.midwifery.ru/>

<http://www.rojaemsami.ru/>

Существует множество независимых родительских клубов и курсов подготовки для беременных. Из местной прессы или веб-сайтов вашего города вы сможете узнать, где лучше всего подготовиться к родам.

### **Международные программы подготовки к родам (на английском языке)**

Lamaze ([lamaze.org](http://lamaze.org))

BradleyMethod ([bradleybirth.com](http://bradleybirth.com))

InternationalChildbirthEducationAssociation ([icea.org](http://icea.org))

Hypnobirthing ([hypnobirthing.com](http://hypnobirthing.com))

## **РОДЫ КАК ТРУД**

Сразу перейдем к главному. Боитесь рожать, боитесь, что будет больно? Опрос россиянок и украинок показал, что они описывают роды не как боль, а как труд, работу, от которых устаешь физически, но в то же время испытываешь наслажде-

ние и радость. Родовая боль не похожа на боль, связанную с болезнью, потому что она конечна и не связана с разладом в организме. Все мамы сошлись во мнении, что боль в родах не такая страшная, как ее описывают, и вполне терпимая.



Представьте, что вам нужно затащить шкаф на девятый этаж. Пока вы его неслете, не всегда удастся передохнуть, когда хочется. Вы заставляете себя пронести его чуть дольше, чем вам хотелось бы. Периодически вы останавливаетесь перевести дыхание. Если не остановиться, то в какой-то момент мышцы перенапрягаются так, что вы вынуждены бросить шкаф и хоть сколько-то передохнуть. Невозможно заставить себя нести груз, когда ваши мышцы перенапряглись до предела. Если вы никогда не тягали шкафы, то, может быть, вы ездили на велосипеде в гору или занимались аэробикой дольше обычного. В любом случае вам знакомы ощущения при тяжелой физической нагрузке, что очень похоже на роды.

Периоды работы, то есть схватки, перемежаются перерывами на отдых. И точно так же, как и во время отдыха после тяжелой нагрузки, мышцы в это время расслабляются. Родовая боль имеет цель и смысл, это продуктивная боль, за нее будет очень-очень ценная награда. Помимо своей продуктивности, родовая боль информативна. Она в прямом смысле

подсказывает, что сейчас делать, куда повернуться, когда именно тужиться. Если в нее вслушиваться, а не глушить, роды пройдут вполне сносно и терпимо.

### Интересно

В отличие от искусственно стимулированных, естественные схватки никогда не длятся дольше, чем их можно вынести, потому что ваши собственные мышцы не смогут сокращаться больше физически возможного.

Представьте, как вы надеваете тесную водолазку через голову. Прежде чем просунуть голову, вы присобираете сам воротник, заворачиваете и растягиваете его (схватки) и *только затем* проталкиваете голову (рождение). Матка в чем-то похожа на водолазку, которую не так легко присобрать. Она надежно удерживала малыша девять месяцев, чтобы он не родился раньше срока. В родах матка раскрывается, чтобы малыш появился на свет.

## МАМА И КРОХА

Забудьте об ужасиках про роды, которые вы видели по телевизору. Знаете, такие, где женщина вдруг, ни с того, ни с сего складывается пополам, корежится и душераздирающе вопит, пока ее не спасет рыцарь в белом халате — врач. Телевизионные роды драматичны, ведь они должны привлечь внимание зрителей. То же самое можно сказать про художественную литературу. Зачем писать рассказ или повесть про обычные роды, когда читатели ждут накала страстей и эмоций?



*Мама ждет Кроху — своего первенца.*

*Идет сороковая неделя беременности, но Кроха не спешит родиться. И это не удивительно, потому что в среднем роды начинаются на сорок первой неделе.*



Поначалу, часто задолго до родов, у Мамы идут тренировочные схватки. Их еще называют ложными, но ничего ложного в них на самом деле нет. Эти сокращения можно сравнить с разминкой перед забегом.

Постепенно схватки становятся сильнее и ниже, на них немного труднее не обращать внимания. Изменяется форма шейки матки — немного растягивается вширь, становится чуть тоньше. Отходит слизистая пробка, которая защищала Кроху от внешних микробов. Мама замечает слизь с кровью. «Я рожаяю!» — думает она и продолжает есть и пить как обычно. Как и спортсменке перед забегом, Маме нужна энергия и жидкость, чтобы быть в наилучшей форме. Сейчас не время голодать! Как и атлетам, Маме хочется немного другой еды и питья. Она выискивает пищу, которая легко переваривается, чтобы энергия как можно быстрее поступала к мышцам.

По мере продвижения родов аппетит может совсем пропасть, но пить, скорее всего, может хотеться до самого рождения ребенка. Возможно, что Мама зачастил в туалет. У некоторых женщин так самоочищается организм перед родами. Маму никто не брезит, ей не ставят клизму.

Примечание. Иногда пробка отходит за несколько недель до родов и снова нарастает. Это примерный, но неточный ориентир начала родов.

Роды в жизни начинаются совсем не так. Для здорового разнообразия мы пройдем весь путь от начала родов до рождения ребенка с героями нашей книги — Мамой и Крохой. Эти обычные роды обычной мамы могли случиться вчера или тысячи лет назад.

## Как начинаются роды

До тех пор, пока малыш не готов родиться, ваш организм всеми силами удерживает его в матке. Именно поэтому вызывание родовой деятельности искусственно окситоцином, который стимулирует схватки, часто ни к чему не приводит. Ребенок как не рождался, так и не собирается вылезать раньше срока.

Неудачную попытку вызвать роды логичнее назвать отменной способностью

женщины предотвратить преждевременные роды. Матка защищает ребенка и, естественно, сопротивляется лекарственным методам начала родов, поэтому схватки будут особенно долгими и болезненными.

Искусственно вызванные роды чаще заканчиваются кесаревым сечением. Вместе с окситоцином часто внутривенно вливают большие объемы жидкости, что приводит к ненормальному набуханию груди, ребенку трудно взять грудь, он плохо сосет и, в конце концов, теряет больше веса.

Если врачи ошиблись со сроком беременности, рождается незрелый ребенок.

Рождение малыша даже на пару дней раньше срока часто приводит к тому, что ему трудно дышать и координировать сосание и глотание молока, когда он прикладывается к груди.



## Еда и питье во время родов

В прошлом с началом родов женщинам запрещали есть, чтобы предотвратить аспирацию, вдыхание содержимого желудка в легкие, если женщина будет без сознания или ей потребуется наркоз (общая анестезия). Новые исследования полностью опровергли эту устаревшую рекомендацию. Ешьте и пейте сколько душе угодно, чтобы у вас были силы во время схваток, потуг и сразу после рождения ребенка.



*Время идет. Схватки становятся сильнее. Мама решает сходить на прогулку. Она идет не спеша, время от времени останавливаясь, чтобы отдохнуть или переждать схватку. Схватки усиливаются, Мама возвращается домой. На этой стадии, если бы Мама ушла из дому или если бы к ней домой пришли незнакомые люди, у нее бы начали выделяться катехоламины — гормоны стресса, которые замедляют или полностью останавливают схватки. Сами подумайте, насколько опасно рожать, если рядом чужаки. Владелицы животных, наверное, наблюдали, как самки стараются спрятаться и уединиться на время родов. Подсознательная часть мозга, которая помогает рожать, воспринимает незнакомое место или чужих людей как сигнал об опасности и перестает выделять родовые гормоны.*

## Роженице нужно чувствовать себя в безопасности

Многим становится не по себе от родовских процедур, яркого света, устра-



*Мама ходит по дому. К ней приехала опытная подруга. Помощницу в родах иногда называют доулой (или дулой). Доула делает все, чтобы Маме было удобно: подносит еду, трет спину, а также поддерживает отца ребенка, при этом не мешает Маме рожать. Иногда Маме хочется побыть одной, но она знает, что неподалеку есть люди, которые придут ей на помощь, если понадобится.*

шающего оборудования и незнакомых запахов. Когда нам страшно, неудобно или плохо, это затрудняет роды. Роды проходят легко, быстро и безопасно для мамы и ребенка, когда роженица чувствует себя в полной безопасности, когда ее окружают близкие и заботливые люди, когда она чувствует себя как дома.

## Помощница в родах – доула

Все больше женщин рожают не в гордом одиночестве среди чужих людей, как наши мамы, а берут с собой на роды близкого человека для моральной поддержки. Чаще всего женщины берут на роды мужей, особенно если они вместе готовились к родам. Но не все мужчины хотят вникать в подробности традиционно женского занятия, и не всем женщинам удобно рожать в присутствии мужчин, даже если это родной муж. Ничего страшного! Важно, чтобы рядом с вами в незнакомом роддоме был кто-то близкий и знакомый — мама, сестра, подруга или специально обученная помощница роженицам женщина (доула). Исследования показывают, что доула помогает справиться



с болью так же эффективно, как и лекарства, причем без побочных эффектов. Она — источник эмоциональной поддержки, которую нельзя заменить лекарствами. Доула выступает помощником и адвокатом пожеланий роженицы. У нас доулу можно найти среди опытных знакомых, которые уже рожали, или на курсах для беременных.

Без доулы женщины в роддоме чаще:

- ☉ получают обезболивающие средства и эпидуральную анестезию
- ☉ рожают с применением щипцов или вакуума
- ☉ рожают кесаревым сечением
- ☉ получают синтетический окситоцин для стимуляции родов
- ☉ рожают детей с низкими показателями по шкале Апгар через пять минут после родов
- ☉ сталкиваются с переводом ребенка в реанимационное отделение
- ☉ оценивают опыт родов как отрицательный
- ☉ вспоминают роды как чрезвычайно болезненные.

Не важно, с кем вы идете на роды, важно, чтобы вам с этим человеком было спокойно и безопасно. У женщин, которые пришли в роддом с близким человеком, больше шансов успешно кормить, даже

если помощник в родах вообще ничего не знает о кормлении грудью.

В течение беременности гормоны размягчали соединение костей таза, чтобы малышу было легко родиться.

Смены положений тела и пластичность костей способствуют продвижению ребенка по родовым путям все ниже и ниже.

## Двигайтесь!



*Роды идут. Во время схваток Мама стонет, мычит или поет — вокализация помогает рожать. Между схватками она подремывает. Точно так же, как у марафонца, у Мамы нет времени на болтовню и светские манеры. Она сосредоточена и занята. У нее вырабатываются эндорфины, болеутоляющие гормоны, которые появляются и после интенсивных занятий спортом. Никто не проверяет раскрытие шейки матки, чтобы определить «пора тужиться» или нет. Мама сама почувствует, что время пришло.*



*Мама ищет удобное положение. Она опирается на стул и покачивает бедрами. Становится на четвереньки, двигая бедрами взад-вперед. Мама раскачивается и меняет положение не только для собственного комфорта, но и помогая ребенку войти в родовый канал так, чтобы роды были легкими.*

Пассивное поведение в родах мешает рожать. Если вы вынуждены лежать в одном положении или на спине, роды затягиваются, а схватки становятся сильнее. Вы взмолитесь, чтобы вам дали обезболивающие, а вашему ребенку будет неудобно рождаться.

Все это, так или иначе, влияет затем на кормление грудью. Если вам самой захотелось прилечь, это совсем другое дело.

Самое главное, чтобы у вас была неограниченная свобода передвижения.



## Влияет ли эпидуральная анестезия на ребенка?

Да! Эпидуральная анестезия ограничивает передвижение, притупляет или напрочь отшибает ощущение собственного тела, а значит, мешает подыскивать удобные позиции, чтобы ребенок правильно вошел в родовый канал. Она тормозит родовую деятельность и повышает риск применения щипцов, вакуума и кесарева сечения. Все лекарства, включая те, которые применяются при эпидуральной анестезии, проникают к ребенку через плаценту. После рождения ему труднее найти грудь, приложиться к ней и хорошо сосать. Последствия анестезии заметны от нескольких дней до нескольких недель, в зависимости от ее продолжительности и использованных лекарств. Обезболивающие препараты уменьшают количество наших своих собственных обезболивающих — эндорфинов, а это увеличивает стресс у ребенка и до родов, и после. Обычно малыш получает эндорфины вместе с молоком, поэтому умиротворен и спокоен. Если эндорфинов мало, малыш больше плачет. Мамы и дети реагируют друг на друга притуплено, по сравнению с теми, кто рожал и родился без анестезии.

От эпидуральной анестезии у матери часто повышается температура, а это повышает температуру и у ребенка. Из-за этого его могут забрать под наблюдение и профилактически лечить антибиотиками, т.к. трудно определить, инфекция это или побочный эффект анестезии. Во время анестезии женщинам часто вливают значительные объемы внутривенных жидкостей. Это приводит к отекам груди, меняет форму груди и ареолы, поэтому ребенку трудно ухватить грудь даже с профессиональной помощью.



Начинается переход от схваток — первой стадии родов (присоби́рание водолазки) — к потугам, второй стадии родов (выталкивание головы через горловину). Схватки интенсивные, идут одна за другой. Маму может стошнить. Спортсменов тоже иногда тошнит перед важными соревнованиями. Это признак сильной концентрации и психологической готовности к чему-то очень важному. Мама может вдруг запаниковать, подумав: «Я больше не могу». Такие мысли обычно предвещают, что малыш вот-вот появится, это так называемый переходный период. Папа малыша или помощница в родах подбадривают маму. Под конец переходного периода шейка матки полностью раскрыта. Но это не значит, что Мама сразу же захочет тужиться. Схватки могут стать реже или совсем прекратиться. Мама может прикорнуть, пока мышцы матки расслабляются и отдыхают (помните, мы тащили шкаф, пока не бросили его от перенапряжения?) перед тем, как с новыми силами начать выталкивать ребенка.

Мама ждет, прежде чем начать тужиться, чтобы избежать разрывов и чтобы ребенок родился сам, без посторонней помощи. Ткани шейки матки, влагалища и промежности ме-е-е-е-едленно растягиваются под давлением детской головки, активизируя рецепторы растяжения, которые повышают уровень окситоцина. Под влиянием окситоцина женщина готовится принять малыша как своего. Если рецепторы растяжения обезболить, некоторые млекопитающие не признают своих детенышей после родов.





Если вы уже настроились на эпидуральную анестезию, вам может быть довольно трудно и неприятно все это читать. Но исследования четко указывают на проблемы использования анестезии в родах. Когда подруги рекламируют: «Эпидуралка меня спасла, все было замечательно!», — расспросите их поподробнее, как прошли первые месяцы после родов и кормят ли они сейчас. Применение эпидуральной анестезии часто сопряжено с преждевременным отлучением от груди.



*Мама любит своего Кроху. Прилив окситоцина сокращает матку еще больше, предотвращая кровотечение. Под влиянием этого гормона между Мамой и Крохой зарождается любовь. Они смотрят в глаза другу другу, не замечая ничего вокруг. Этот долгий нежный взгляд друг на друга помогает Маме и Крохе влюбиться друг в друга. Она говорит: «Здравствуй, малыш!» — тем удивленным голосом, которым мамы обращаются к новорожденным. Мама склоняет голову, вдыхает запах своего Крохи, трется губами о его макушку.*



*Схватки начинаются снова. Мама чувствует легкую потугу. Она немного тужится. Следующая схватка накрывает ее могучей волной, она напрягается и кричит. Никто не наставляет ее, как дышать. Точно так же, как вы знаете, как дышать, когда тащите тяжелую мебель, она знает, как дышать во время потуг. Она чувствует, как Кроха идет по родовому каналу. В конце каждой схватки он немного ускользает назад, а со следующей — продвигается все ближе и ближе. Иногда Мама сдерживает потугу между схватками, чтобы малыш не ускользал. Иногда тужится изо всех сил на каждой схватке. Рождает **Мама**. В ее организме происходит всплеск катехоламинов, но в этот раз они не тормозят роды. На этой стадии катехоламины схватки усиливают. В начале родов, если угрожает опасность, важно остановить роды прежде, чем они зайдут слишком далеко. Сейчас же важно родить! Одни и те же гормоны действуют по-разному на разных стадиях родов. Мама стоит на четвереньках, сидит на корточках, лежит на боку или стоит на полусогнутых ногах, а кто-то поддерживает ее под руки. Если бы она полулежала на копчике, ей было бы трудно родить Кроху, потому что в таком неудобном положении родовый канал полузакрит. Просвет таза уменьшается. Если уложить Маму на спину, ей придется тужиться против силы притяжения Земли. Мама сама находит удобное положение для родов, руководствуясь своими ощущениями, поэтому она не порвется, а если и порвется, то не так сильно, как если бы кто-то указывал ей, в каком положении надо рожать. Никто не разрезает ей промежность (не делает эпизиотомию, которая увеличивает риск серьезных разрывов). В какой-то момент Мама ощущает, что промежность горит огнем, кажется, что там все лопается. В этот момент боль блокируется, лицом вниз выходит Кроха и автоматически поворачивается на бок, выскальзывают плечи, сначала одно, потом другое. Плюх! Вместе с околоплодной жидкостью вылетает все тельце Крохи!!! Мама дотягивается до Крохи, ласково поглаживает его. В это время по пульсирующей пуповине ему продолжает поступать необходимый объем крови. Мама берет Кроху на руки, осматривает и прижимает его к себе. Он ерзает и удивленно вдыхает воздух. Кроха вертится на Мамином животе, матка сокращается, и рождается детское место (плацента). Кроха розовеет. Пуповина перестала пульсировать. Не спешите обрезать ее.*



## Дайте пуповине перестать пульсировать

Дети рождаются с двумя третями объема крови, необходимого для жизни вне утробы. Ребенок поменьше легче проходит через родовые пути, поэтому имеет смысл родиться с частью кровотока, а остальную треть крови получить по пульсирующей пуповине из плаценты уже после рождения. Если обрезать пуповину слишком быстро, у ребенка окажется неполный объем крови, и запасов железа не хватит на шесть-девять месяцев до тех пор, когда он сможет начинать есть и обычную еду в дополнение к маминому молоку.



*Мама укрывает себя и Кроху теплым одеялом. От тепла падает уровень уже ненужных катехоламинов в крови. Это уменьшает риск кровотечения. Мама обсушивает малыша. Такой ритуал совершают абсолютно все млекопитающие.*

## Нежный взгляд

Новорожденный выискивает глазами свою маму и долго, пристально рассматривает ее, впитывает ее черты, как бы заворачивая ее. Этот взгляд — еще один момент танца любви между мамой и малышом. Если в роды вмешались, ребенок может быть слишком потерян, а иногда и вообще быть без сознания, чтобы рассматривать маму. Или кто-то крадет нежный взгляд, предназначенный только маме.



*Мама обсушила Кроху. Она полужелжит, а Кроха пристроился у нее на груди под теплым одеялом. Лежа на маме, Кроха никогда не перегреется и не переохладится.*

## Обсушивание новорожденного

Казалось бы, ничем не примечательное обсушивание новорожденного влияет на наше отношение к ребенку. Если самка млекопитающих не обнюхала еще мокрого детеныша и не обсушила его, связь между ними ослабевает. Когда вы обтерли малыша, на его коже иногда остается белый налет, смазка новорожденных. Вотрите ее в кожу ребенка, и она не будет шелушиться. Не спешите купать малыша. Даже обмывание рук может запутать ребенка и помешать ему искать грудь.

## Телесный контакт

Как только ребенок родился, его место — на груди или животе мамы. Любые осмотры и незначительные процедуры можно делать, когда ребенок лежит у вас на груди. Самый прекрасный больничный кювез не согреет ребенка так быстро и точно, как сама мать. Расстегните блузку или рубашку и положите голенького малыша себе на грудь или живот. Если у вас родилась двойня, температура каждой груди индивидуально и независимо подогревает или охлаждает каждого малыша. Известно, что тепло и телесный контакт вызывает прилив окситоцина — гормона удовольствия. Когда детей забирают у



мам, у них обоих вырабатывается больше гормонов стресса.

Слишком романтично и идеально? Не верите? Нормальные роды могут быть чуть дольше или быстрее, тяжелее или легче, раньше или позже, но в целом они очень похожи на опыт Мамы и Крохи. Большинство вмешательств в роды сегодня не только не улучшает исход родов, но и приводит к осложнениям, которых можно было бы избежать. Современная система родовспоможения и дальнейшего ухода за матерью и ребенком в родиль-

ном доме приводит к тому, что многие женщины, которые хотели бы кормить грудью, встречаются на своем пути огромное количество созданных этой системой сложностей и проблем. Вместо того чтобы наслаждаться своими малышами, женщины героически преодолевают возникшие трудности, либо не выдерживают, и им так и не удается узнать, какое же удовольствие и радость — кормить грудью своего ребенка. В их жизни с этим периодом ассоциируется лишь тяжкий труд, боль и мучение.



*Кроха начинает шевелиться. Он водит головой туда-сюда, тыкается носом в Мамину грудь. Время от времени голова падает набок, и он немного отдыхает. Он касается щекой груди (как приятно!) и снова берется за поиски.*

*Кроха тянет ручонки, которые все еще пахнут околоплодной жидкостью. Оп, сосок! Его было нетрудно нащупать, потому что он стоит под влиянием окситоцина. От прикосновения на соске остается запах, который как компас ведет Кроху. Мама помогает малышу добраться до груди. Путем проб и ошибок, совместных усилий и промахов, щека Крохи оказывается прямо рядом с соском. Он поднимает голову, широко открывает рот.... есть контакт! Кроха сосет грудь. Новое ощущение захватывает Маму врасплох — сильнее, чем ожидалось, но, тем не менее, приятно. Очередной всплеск окситоцина от сосания груди вызывает сокращение матки и новый прилив нежности. Потрудившись у груди, Кроха награжден первым глотком густого молозива. Пока не пришло молоко, грудь мягкая, молозива ровно столько, сколько нужно, чтобы научиться сосать, глотать, дышать, а также поесть-попить, покакать и не подцепить инфекцию.*

*Под влиянием окситоцина Мама с Крохой впадают в полусон. Кроха сосет и вместе с Мамой дремлет часок-другой. Мама меняет грудь, как ей хочется. Скоро у нее проснется аппетит, а пока она упивается ручками, ножками, глазками, пальчиками и запахом невероятно удивительного нового человека, самого красивого и расчудесного малыша в мире, ее Крохи.*

## СВЯЗЬ РОДОВ И ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Возьмите любое млекопитающее и представьте, что оно рождает так, как рожают современные женщины. Ну, вот, к

примеру, ваша собака начала рожать. Вы отвозите ее в незнакомое место. Слепите ее яркими лампами. Приводите побольше



незнакомых людей, которые то и дело засовывают ей пальцы во влагалище, ставят капельницы, дают лекарства, колют иглами, привязывают ремнями за живот к жужжаще-пищащему аппарату. Как вы думаете, ей это понравится? Будет ли она в восторге от того, что стала мамой? Инстинктивно мы стараемся обеспечить любимой собаке знакомое место — потише,

поспокойнее, где-то в темноте и подальше от людей. Людям для родов замечательно подходят точно такие же спокойные и мирные условия.

«Неужели я не смогу кормить после вмешательств в роды?» СМОЖЕТЕ! Хотя, возможно, и не сразу. Если у вас были тяжелые роды, читайте подраздел «Тяжелые роды — все получится!».

## Мамины истории

*Мы родились дома. Сынишка подтверждает постулат про 20 часов сна, при условии соблюдения второго постулата: с первых же минут рождения готов прикладываться каждые четверть часа, успешно совмещая эти два состояния. Зато и приход молока организовал спустя всего сутки после родов. И тогда же у него установился типичный грудничковый стул.*

**Анна Павлюк**

## РОДЫ. С КЕМ И ГДЕ?

В зависимости от того, где вы живете, у вас могут быть варианты, где и с кем рожать. Большинство женщин рожают в роддомах с врачами. Небольшой процент детей рождается дома с акушеркой или без. Если в городе несколько роддомов, у вас есть возможность выбрать, в каком из них лучше условия для родов. Под условиями мы имеем в виду не обязательно красивые обои в цветочек, а скорее роддом, где не мешают рожать, где редки операции кесарева сечения, налажено совместное пребывание матери и ребенка. Есть ли у вас в городе роддом с официальным званием «Больница, доброжелательная к ребенку»? Если есть возможность договориться с каким-то определенным врачом, имеет смысл разузнать как можно больше о том, как тот или

иной врач принимает роды, какой у него процент кесаревых, какие вмешательства для него обычны. Ответы на эти вопросы помогут вам определиться, где хорошо рожать, чтобы потом не было проблем с кормлением. Как бы вам ни было неудобно, постарайтесь обсудить интересующие вас вопросы лично с врачом. Не бойтесь поделиться с врачом своими предпочтениями и пожеланиями. Рожаете вы. Кормить потом вам. И быть мамой тоже вам. Промолчав сейчас, вы можете создать себе кучу сложностей в будущем.

**Вот примеры вопросов, которые нужно обсудить с врачом до родов:**

☉ Кто будет находиться рядом со мной во время родов? Могу ли я прийти на роды с мужем или помощницей?



☉ Что обычно происходит во время обычных родов? Синтетический окситоцин должен применяться в менее чем 10% случаев, эпизиотомия (разрез промежности) менее 20%, и процент кесаревых не должен превышать 10–15%.

☉ Учитывают ли в роддоме личные предпочтения? Например, если я не хочу, чтобы мои роды принимал врач-мужчина, достаточно ли у вас персонала, чтобы за мной ухаживали только женщины?

☉ Смогу ли я ходить во время родов? В каком положении вы рекомендуете ту-житься?

☉ Какие процедуры применяются обычно во время родов?

☉ Как вы помогаете роженице справиться с болью? Какие методы вы используете, помимо лекарств?

☉ Если ребенок родится раньше срока или с какими-то отклонениями, можно ли мне будет держать его на себе (телесный контакт или метод «кенгуру»), кормить грудью?

☉ Как вы помогаете наладить грудное вскармливание?

## Международная инициатива в поддержку родов «Мать и дитя»

Эта международная инициатива ставит перед собой две цели: привлечь внимание к важности опыта родов для женщины, а также к его влиянию на исход родов; ввести в действие 10 шагов «Мать и дитя» по уходу за женщиной во время беременности, родов и кормления. Данная модель базируется на утверждении, что мать с малышом являются единым целым. Уход за матерью влияет на малыша, а уход за малышом — на мать. 10 шагов инициативы основаны на научных исследованиях о безопасности и эффективности конкретных анализов, медицинских процедур и другого вмешательства в роды.

10 шагов модели «Мать и дитя» по уходу за женщиной во время беременности, родов и кормления<sup>1</sup>

*(сокращенный вариант)*

Оптимальный уход за женщинами в период беременности и родов по модели «Мать и дитя» подразумевает наличие официально утвержденных положений, которые воплощаются на практике. Согласно этим документам, медицинские работники должны:

**Шаг 1.** Относиться к каждой женщине с уважением. Информировать женщину об уходе за ней и ее малышом на доступном для нее языке. Учитывать мнение женщины в уходе за ней. Признавать за ней право об информированном согласии на уход и отказе от него.

**Шаг 2.** Владеть акушерскими знаниями и навыками и регулярно применять их, чтобы способствовать нормальному физиологическому течению беременности, родов, грудного вскармливания и послеродового периода.

**Шаг 3.** Информировать мать о благотворном влиянии постоянной поддержки во время родов и подтверждать ее право заручиться такой поддержкой в лице выбранных ею людей, например, отца ребенка, мужа, членов ее семьи, доулы и других. Постоянная поддержка в родах снижает необходимость обезболивания, уменьшает вероятность оперативных родов и повышает материнскую удовлетворенность родами.

<sup>1</sup> <http://www.imbci.org/> — Международная инициатива в поддержку родов по модели «Мать и дитя».



**Шаг 4.** Обеспечивать немедикаментозные способы облегчения боли в родах, такие, как прикосновения, массаж, роды в воде и расслабляющие приемы. Объяснять их преимущества по сравнению с медицинскими вмешательствами, рассказать о том, какой вред может нанести женщине вмешательство в роды. Обучать женщин и сопровождающих ее людей этим методам. Уважать предпочтения и выбор женщин.

**Шаг 5.** Применять научно обоснованные методы, которые благотворны для физиологии нормальных родов и послеродового периода. Эти методы включают:

- ☉ Возможность дать родам идти своим чередом. Не вмешиваться в роды на основании временных ограничений. Не применять партограммы для оценки родовой деятельности;

- ☉ Неограниченный доступ к еде и питью во время родов;

- ☉ Предоставление женщине возможности свободно ходить и двигаться в родах, принимать любые позиции: на корточках, сидя, на четвереньках. Предоставлять мебель, которая способствует вертикальному положению во время родов;

- ☉ Умение переворачивать плод в утробе и принимать вагинальные роды при ягодичном предлежании плода;

- ☉ Обеспечение условий для телесного контакта между мамой и малышом сразу после родов для поддержания стабильной температуры у ребенка, начала кормления грудью и стимуляции новорожденного. Мама и малыш — постоянно вместе;

- ☉ Выжидание, пока пуповинная кровь перетечет малышу, чтобы у него был нормальный объем крови, достаточно кислорода и питательных веществ;

- ☉ Полный доступ матери к больному или недоношенному малышу, включая уход по методу «кенгуру». Поддержка матери в намерении кормить малыша своим

или донорским молоком, когда кормление грудью невозможно.

**Шаг 6.** Избегать рутинного или частого применения потенциально вредных процедур, которые не основаны на научных доказательствах. В каждом частном случае их применение должно быть основано на научных доказательствах того, что благо от вмешательства в роды превысит потенциальный вред. Мать должна быть полностью информирована о преимуществе и вредных последствиях той или иной процедуры. Практики, рутинное применение которых не имеет научного обоснования, включают:

- ☉ бритье

- ☉ клизма

- ☉ искусственное вскрытие плодного пузыря

- ☉ медицинский вызов или стимуляция родовой деятельности

- ☉ постоянные вагинальные осмотры

- ☉ запрет есть и пить

- ☉ роды лежа в кровати

- ☉ внутривенные вливания

- ☉ непрерывный электронный мониторинг плода (кардиотокография)

- ☉ фармакологическое обезболивание

- ☉ катетеризация мочевого пузыря

- ☉ роды лежа на спине и роды на акушерской кровати

- ☉ потуги по команде медработника

- ☉ выдавливание младенца из утробы матери руками (прием Кристеллера)

- ☉ эпизиотомия

- ☉ наложение щипцов и применение вакуума

- ☉ ручное обследование матки

- ☉ первичное и повторное кесарево сечение

- ☉ отсасывание слизи у новорожденного

- ☉ моментальное перерезание пуповины сразу после родов

- ☉ разлучение матери и ребенка



**Шаг 7.** Воплощать меры, которые способствуют здоровью, предотвращают болезни и смерть матери и ребенка.

**Шаг 8.** Предоставлять доступ к научно обоснованному лечению в экстренных ситуациях, при опасных для жизни осложнениях.

**Шаг 9.** Обеспечить непрерывный комплексный уход за матерью и новорожденным, который обеспечивают медработники, традиционные акушерки, в том числе и те, которые принимают роды дома, а также соответствующие учреждения и организации.

**Шаг 10.** Стараться придерживаться инициативы «10 шагов к успешному грудному вскармливанию» ВОЗ/ЮНИСЕФ.

## Больницы, доброжелательные к ребенку

В 1991 году ВОЗ и Детский фонд Организации Объединенных Наций (ЮНИСЕФ) приняли совместную инициативу по созданию в больницах и роддомах условий, благоприятных для грудного вскармливания. Были описаны «10 шагов к успешному грудному вскармливанию».

ВОЗ и ЮНИСЕФ рекомендуют, чтобы все роддома в мире придерживались этих правил и старались получить звание «Больница, доброжелательная к ребенку».

Есть ли в вашем городе роддом, доброжелательный к ребенку?

Убедитесь, что роддом не просто получил, но и поддерживает официальный статус по сегодняшний день:

<http://www.unicef.org/programme/breastfeeding/assets/statusbfhi.pdf>

<http://www.mma.ru/izdatelstva/izdatelstva/bdr>

## 10 шагов к успешному грудному вскармливанию

Больницы и акушерские стационары, претендующие на звание «Больницы, доброжелательной к ребенку», должны выполнять следующие условия.

☉ Иметь план мероприятий, поощряющих и поддерживающих естественное вскармливание. План должен быть специально разработан и утвержден руководством медицинского учреждения. Утвержденные правила должны регулярно доводиться до сведения медицинского персонала.

☉ Обучить весь медицинский персонал необходимым навыкам для осуществления утвержденного плана.

☉ Информировать всех беременных о преимуществах и технике грудного вскармливания.

☉ Помогать матерям начать кормить грудью в течение первого получаса после родов.

☉ Показывать матерям, как кормить грудью и поддерживать лактацию, если они временно разлучены со своими детьми.

☉ Не давать новорожденным никакой иной пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями.

☉ Обеспечить условия для круглосуточного нахождения новорожденного рядом с матерью в одной палате.

☉ Поощрять грудное вскармливание по потребности младенца, а не по расписанию.

☉ Не давать детям на грудном вскармливании искусственные заменители груди, такие как соски или пустышки.

☉ Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять туда матерей после выписки из родильного дома или больницы.



## С кем рожать?

Большинство женщин рожают с акушерками-гинекологами и акушерками. Акушеры-гинекологи обучены не только принимать роды, но и делать гинекологические операции, в том числе и кесарево сечение. В силу образования и профессионального отношения врачи склонны, а иногда вынуждены под давлением обстоятельств, вмешиваться в роды. Изредка в роддомах роды принимают акушерки. Количество вмешательств при этом обычно ниже. ВОЗ рекомендует, чтобы именно акушерки наблюдали здоровую беременность и принимали большинство родов в роддомах. К сожалению, у нас количество практикующих акушеров в роддомах очень мало. Тем не менее, некоторые женщины находят акушера заранее и договариваются о том, чтобы рожать с ними в роддоме.

Если у вас есть возможность выбрать акушера-гинеколога, лучше всего рожать с тем врачом, который наблюдал вас в течение всей беременности. Этот вариант привлекателен тем, что вы хорошо познакомитесь и привыкнете к врачу за время беременности, а значит, будете рожать с человеком, который знает вас, а вы его. Если такой возможности нет, постарайтесь заключить контракт с конкретным врачом.

## Чего ожидать в роддоме

Роды в роддоме могут быть радостным событием, если к ним хорошо подготовиться. Самая большая проблема больничных родов — медицинские вмешательства. Любая, самая незначительная на первый взгляд, процедура приводит к другой. Вмешательства накапливаются

как снежный ком. Несмотря на ощущение после родов «меня спасли», нужно заметить, что спасать мать или ребенка чаще всего нужно именно после ненужных вмешательств. Как этого избежать?

☉ **Знайте свои права до того, как вы попали в роддом.** Обратитесь в местный департамент здравоохранения, свою страховую компанию или к юристу, чтобы узнать о правах рожениц.

☉ **Палата станет вашим «домом» и личным пространством.** По возможности держите дверь всегда закрытой. Если вы рожаете с мужем или помощницей, они могут следить, чтобы комната не стала проходным двором, чтобы к вам не ходили табунами студенты и прочие ненужные люди. Если можно, принесите с собой домашнюю одежду (ночнушки, халат, теплые носки). Может быть, получится принести свою музыку. Смотрите по обстоятельствам, как вы можете «пометить» свою территорию.

☉ **Откажитесь от бритья и клизмы.** Исследования однозначно указывают на неэффективность и вред этих процедур.

☉ **По возможности не давайте укладывать себя в кровать.** Вы здоровая женщина, а не пациент-инвалид. Ходьба, движение, смена поз помогают ребенку правильно войти в родовый канал и облегчают роды. Берите с собой мужа и прогуливайтесь по коридору или на улице. Если вы хотите прилечь, отдохните. Самое главное, чтобы вас никто не ограничивал в движении.

☉ **Не смотрите на часы!** Уберите их или чем-то закройте. Когда схватки усилятся, вам будет не до времени.

☉ **Избегайте рутинных вагинальных осмотров.** Они неприятны, часто болезненны и повышают риск инфекции. Когда придет время тужиться, вы поймете это без посторонней помощи.





© Рутинное вливание внутривенных жидкостей приводит к отекам у матери и ребенка, задерживает приход молока и приводит к искусственно завышенной потере веса у ребенка. Исследования показывают, что никакой пользы от капельниц в родах нет. Вливания делают часто для того, чтобы поднять артериальное давление, которое упало по время эпидуральной анестезии. Это еще одна причина отказаться от эпидуральной анестезии.

© Не давайте вводить вам никакие лекарства, даже «витамины», без подробного объяснения, что это за препарат, к какой группе лекарственных средств он относится, для чего его дают и какие у него побочные эффекты. Поручите мужу или помощнице в родах проследить за этим.

© Туалет — неожиданно подходящее место для родов. Во-первых, в туалет редко врываются посторонние, поэтому укромное и спокойное место для родов вам обеспечено. А во-вторых, мы привыкли расслабляться и «открываться» в туалете. В зависимости от санитарных условий и модели унитаза, можно сесть на него и задом наперед, оперевшись на бачок.

© Если позволяют условия, заберитесь в душ или ванну. Вода расслабляет, умиротворяет и снимает боль. <http://waterbaby.ru/> (русск.), [waterbirth.org](http://waterbirth.org) (англ.)

© Помните, что рожаете вы, а медицинский персонал только помогает вам. Не стесняйтесь попросить, чтобы они закрыли за собой дверь или принесли лишнюю подушку.

© Избегайте рутинной кардиотографии (КТГ). Следить за сердцебиением ребенка можно с помощью акушерского стетоскопа или дистанционного КТГ. Исследования показывают, что использование рутинной КТГ приводит к увеличению числа напрасных кесаревых. То

же самое относится к внутреннему электронному мониторингу плода. Мониторы мешают двигаться и усложняют нормальные роды. Сам изобретатель мониторинга сердцебиения плода, одной из составляющих КТГ, писал, что «если вмешаться в процесс, который хорошо работает в 98% случаев, мы напрашиваемся на неприятности... [Большинству женщин в родах] лучше быть дома, [чем в больнице с КТГ]». При использовании КТГ показатели кесарева взлетают на 63–314% без улучшения исхода родов для ребенка. «Большинство акушеров не понимают, как пользоваться монитором. Они хватаются за нож при любом падении сердцебиения. Считается, что рыцарь на белом коне сделал кесарево во спасение ребенка. На самом деле вы надругались над матерью». Неподвижность матери снижает поступление кислорода ребенку. Это приводит к ненормальному сердцебиению. Можно сказать, что сам «монитор вызывает нарушения, которые он и должен выявлять».

Попросите медперсонал не предлагать вам лекарства, чтобы вы поспали, обезболивающие или эпидуральную анестезию. Если с вами акушерка или доула, они подскажут простые способы справиться с болью: сменить позу, расслабить мышцы лица, принять душ или ванну, попеть гласные или помычать глубоко горлом, представить что-то приятное, зафиксировать взгляд на одной точке. Для облегчения боли применяется ароматерапия, массаж, давление на крестец или поясницу, гипноз, молитвы и медитация. Любое приятное для вас действие, которое помогает отключить мозг и перестать думать, помогает рожать.

© Земное притяжение помогает ту-житься, если вы лежите на боку, стоите на четвереньках, сидите на корточках или полустоите. Если вас уложили ро-



## Мамины истории

*Мне было очень важно, чтобы со мной на родах был муж и чтобы его пускали ко мне после родов. Несмотря на то, что было трудно найти роддом и врача, которые бы согласились на это, нам удалось найти подходящий роддом. Еще я хотела, чтобы малыш всегда был со мной. Сначала персонал на это не соглашался, но я настояла на своем. И оно этого стоило, потому что я родила так, как хотела я. И начала кормить без особых проблем именно благодаря знанию своих прав и моей настойчивости. Уже после родов я узнала, что Министерство здравоохранения приняло множество документов на основании рекомендаций ВОЗ в поддержку рожениц и кормящих, но на самом деле они еще не применяются. В тот момент я поняла, что должна сама заботиться о здоровье моего малыша и всей моей семьи. Как говорят, доверяй, но проверяй!*

**Татьяна Яремко**

жать на спину или полусидя на копчике, вы тужитесь против земного притяжения, и это повышает вероятность разрывов промежности. Принимающий роды может приспособиться под ваше положение. Помните, что рожаете вы, а не врач!

☉ **Избегайте разреза промежности (эпизиотомии).** От эпизиотомии повышается риск сильных разрывов. После нее остается болезненный шрам, который сначала мешает сидеть, а потом может в течение многих лет болеть во время секса.

☉ **Держите ребенка в одном подгузнике на своей груди или животе** (кожа к коже, без одежды) как минимум до тех пор, пока он не приложился к груди. Ребенок то сосет, то отваливается в течение нескольких часов. Это и называется первым кормлением. Не спешите! У вас много времени. Лежите и отдыхайте, пока ребенок посасывает грудь. Огромное количество исследований поддерживает практику телесного контакта в течение нескольких часов сразу после родов. Это помогает без

проблем начать кормить грудью. Если ребенка не положить на маму, у него повышается уровень стресса, а это зачастую приводит к целому ряду других проблем: неравномерному дыханию и сердцебиению, переохлаждению и низкому уровню сахара в крови. Спустя несколько часов после родов продолжайте держать малыша на себе или дайте поддержать его папе или бабушке, если им можно пройти в послеродовое отделение. Телесный контакт нужен малышу как можно больше, 24 часа, семь дней в неделю. Перевязь-слинг помогает носить малыша на себе, не ограничивая вашу взрослую жизнь.

☉ Когда ребенка взвешивают, попросите положить его лицом вниз, чтобы он меньше плакал.

☉ Практически все измерения и процедуры, за исключением взвешивания и хирургических операций, можно провести, когда ребенок лежит прямо на вас. Даже если персонал никогда этого не делал раньше, вы будете первой. Болез-



ненные процедуры удобно проводить во время кормления. Кормление грудью — эффективное обезболивающее. Если вы не можете приложить малыша к груди, дайте ему пососать чистый палец. Сосание успокаивает малышей.

☉ Не принимайте никакие таблетки и не давайте делать вам никакие уколы без подробного объяснения, что это за препарат, для чего его дают и какие у него побочные эффекты. В некоторых роддомах до сих пор выборочно подавляют лактацию по той или иной причине, например, если женщина потеряла много крови в родах, или пришло слишком много молока.

☉ Снимите с малыша шапочку. Она нужна лишь тогда, когда его уносят в дет-

ское отделение. *Ваш* малыш лежит прямо на вас — живой печке, поэтому он никогда не переохладится и без шапочки. Вдыхайте аромат его головки, а не стирального порошка, в котором стирали шапочку.

☉ Чем раньше вы выпишетесь домой, тем быстрее сможете все делать по-своему.

☉ Вы дома. Если у вас есть какие-то вопросы, всегда можно позвонить лидеру Ла Лече Лиги или ведущей группы поддержки грудного вскармливания и позвать в гости опытную кормящую подругу, чтобы она показала удобные позы для кормления.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВМЕШАТЕЛЬСТВА НЕИЗБЕЖНЫ?

События в роддоме иногда развиваются молниеносно. Не успели вы оглянуться, а у вас уже стоит капельница, а вокруг живота повязан ремень монитора. Что делать, если врач настаивает на стимуляции, лекарствах или кесаревом сечении?

### Искусственная стимуляция родовой деятельности

Изредка вызывание родовой деятельности бывает действительно необходимо, но чаще всего роды вызывают без веских оснований. Врач может настаивать на стимуляции, если ему кажется, что ребенок слишком большой, несмотря на то, что до родов невозможно точно определить размер ребенка. Или врачу удобно

принять роды именно во вторник или четверг. Некоторые врачи всегда вызывают роды на 38–39 неделе. Исследования показывают, что дородовая оценка размеров плода, удобство врача или матери и рутинная стимуляция на определенном сроке не только увеличивают число ненужных стимуляций, но и повышают риск недоношенности и хирургических родов.

### Интересно

ВОЗ рекомендует ограничить медицинское вызывание родовой деятельности действительно необходимыми случаями, что составит менее 10% больничных родов. У ребенка, рожденного всего на неделю-две раньше срока, больше проблем со здоровьем, а также больше вероятность, что начать кормить грудью будет сложнее.



Если врач рекомендует вызвать роды:

☉ Узнайте, что будет, если роды не вызывать. Какой шанс развития событий по наихудшему сценарию? Сколько можно еще подождать? Что будет, если стимуляция не сработает?

☉ Узнайте, какие лекарства будут применяться для вызова родовой деятельности. У лидеров Ла Лече Лиги есть справочник Томаса Хейла Medications and Mothers' Milk («Лекарственные препараты и грудное молоко»), откуда можно узнать о влиянии различных препаратов на ребенка (см. главу 18, подраздел «Лекарства и кормление грудью»). Попросите, чтобы для стимуляции не применяли мисопростол (цитотек). Это лекарство вызывает экстремальные схватки, на которые не рассчитаны ни вы, ни ребенок, и может привести к серьезным осложнениям, особенно, если у вас уже было кесарево сечение. Хотя мисопростол дешев и прост в применении, его использование для стимуляции родов вызывает споры у специалистов.

☉ Если вас собираются стимулировать синтетическим окситоцином, попросите, чтобы его подавали не постоянно, а с перерывами. Как только роды начнутся, посмотрите, что будет, если уменьшить или совсем убрать стимуляцию. Схватки могут продолжаться уже без

лекарства. Исследования показывают, что быстрая подача большой дозы окситоцина повышает риск экстренного кесарева сечения.

☉ Просите использовать обратимые средства стимуляции. Например, капельницу с лекарством легко остановить. Внутривагинальное лекарство невозможно достать.

☉ Попросите врача не вскрывать (не протыкать) плодный пузырь для начала родов или ускорения схваток. Схватки могут стать неестественно быстро болезненными, что потребует дополнительных вмешательств. Часто схватки от этого не усиливаются, но после прокола пузыря медперсонал может принуждать вас родить побыстрее из-за риска инфекции. Если вы не разродитесь за установленный промежуток времени, обычно 12 часов после прокола пузыря, вам сделают кесарево сечение. Если роды не начинаются и плодный пузырь цел, вы можете вернуться домой и подождать еще немного.

☉ Не удивляйтесь, если стимуляция ни к чему не приведет. Ваш организм всеми силами защищает ребенка от недоношенности. Кто-то может быть и решил, что ему пора родиться, но если время не пришло, на матке нет рецепторов окситоцина, поэтому искусственный окситоцин не срабатывает.

## Мамины истории

*Беременность беспроблемная и безмедикаментозная. Роды стимулированы в 38 недель по инициативе врача без конкретных показаний. С утра прокололи пузырь, схватки слабые, окситоцин, обезболивание, полное раскрытие, давай-давай, эпизиотомия, часам к трем дня ребенка выдавили, на минутку приложили к груди, запеленали и унесли. Закричал сам, баллы по шкале Апгар хорошие. А дальше началось непонятное: кормить не принесли, объяснив это тем, что ребенок устал, должен отдохнуть*



после родов, и мама тоже. Еще несколько дней неонатологи не давали кормить, причем диагноза как такового не ставили. Просто говорили, что «ребенок слабенький, устал, много срыгивает (то есть кормят смесью), сильно теряет вес. Мы его подлечим, тогда будете кормить». У мамы, то есть у меня, потихоньку начинает съезжать крыша. Я решаю под расписку уйти домой, а на следующий день забираю под расписку ребенка.

И вот мы оказались дома. Севка взял грудь сразу, но сосал, видимо, неэффективно, часто уставал и засыпал. Прошла неделя, ничего не изменилось — все такой же слабенький, желтенький, писает-какает мало, вес не набирает. Сходили к врачу. Вердикт однозначный: давайте смесь, иначе вы заморите ребенка, а потом сдавайте анализы и выясните причину такого состояния. Насколько я понимаю, в нашем случае причиной проблем стала реакция ребенка на обезболивание в родах. Но, независимо от причины, многие матери сталкиваются в течение первого месяца жизни ребенка с такой ситуацией — все плохо, а что именно плохо — непонятно, врач велит кормить смесью. У меня на тот момент была твердая уверенность, что Севке просто не хватает молока, чтобы вывести из организма токсины, и не хватает сил, чтобы насосать нужное количество молока. Такой вот замкнутый круг. Смесью для меня была билетом в один конец: сначала мы будем докармливать по чуть-чуть, потом сдадим анализы и обязательно найдем что-нибудь, потребуется специальная смесь и дополнительные обследования. Тут уж все забудут про кормление грудью, из-за которого все затевалось, а мы так и будем обследоваться и лечиться-лечиться-лечиться.

Мы тогда применили все, что могли: я кормила круглосуточно, свободную от ребенка грудь сцеживала молокоотсосом, пила лактогонные средства, давала сцеженное молоко из ложки, потом из бутылки с маленькой дыркой в соске, и снова кормила. Все проблемы с лактацией — в голове. Севку от смеси спасла лидер Ла Лече Лиги, с которой мы все это время переписывались, и которая делилась со мной спокойной уверенностью в том, что кормить грудью — это очень классно и совсем не сложно, у меня получится. Когда я, наконец, перестала думать «у меня мало молока, мой ребенок болен неизвестно чем, все плохо, мы все умрем», вместо этого появились мысли «у меня такой замечательный сынок, у него толстенькие розовые пятки и пушистые ушки, он так усердно кушает мамино молоко, скоро вырастет большой, и мы все вместе поедем на море» — вот тогда молоко полилось ручьем, и Севка стал активно прибавлять в весе. Но для того, чтобы они появились, очень нужна моральная поддержка, потому что после посещения врача думается все больше о дисбактериозе, лактазной недостаточности и младенческой смертности.

**Анастасия Малеванная**



## Кесарево сечение

Сегодня во многих странах мира одна из трех женщин выходит из роддома со шрамом на животе. Кое-где показатели еще выше! Эти цифры никоим образом не соответствуют рекомендации ВОЗ — не более 10–15% хирургических родов. Ужасающая эпидемия кесаревых заставляет каждую женщину бояться того, что она может родить кесаревым. После полостной операции тяжелее оправиться и ухаживать за малышом. Снотворное и угнетающее влияние лекарств на малыша и мать, отеки груди и сосков от внутривенных вливаний и трудности с прикладыванием из-за болезненного шва на животе мешают начать кормить.

Постарайтесь сделать все возможное, чтобы избежать операции. Готовьтесь к родам заранее, узнайте, какие вмешательства ведут к кесареву и что вы лично можете сделать, чтобы уменьшить вероятность хирургических родов. Если же кесарева не избежать или вам уже сделали операцию, как вернуться в нормальное русло?

☉ Множество женщин успешно кормят после кесарева сечения. Кесарево сечение не означает, что у вас не получится кормить.

☉ Если можно, не соглашайтесь на запланированную операцию. Подождите, пока начнутся естественные схватки. Даже небольшой период самостоятельных родов благотворно влияет и на вас, и на ребенка. Вы переживете нормальные гормональные изменения, а малыш подготовится к рождению.

☉ Если вам собираются делать повторное кесарево, узнайте о возможности родить вагинально после кесарева сечения. <http://www.rodisama.ru/>

☉ Если есть возможность, откажитесь от общего наркоза в пользу эпидуральной анестезии. При использовании эпидуральной анестезии вы останетесь в полном сознании и увидите малыша, как только он родится. Вам будет легче прийти в себя после наркоза, а малышу попадет меньше лекарств. Общего наркоза не избежать, если требуется экстренная операция.

☉ Несмотря на то, что вы рожаете хирургическим путем, у вас все равно есть право голоса. Ваши пожелания и решения должны учитываться. Если это плановое кесарево, и вы не совсем готовы к операции, *скажите об этом*. Если вам чего-то хочется или не хочется, не молчите. Если хочется заплакать, поплачьте вволю. *Рожаете Вы*. Вам все можно. Бесправность или беспомощность во время собственных родов порождает отчаяние, грусть или злость. Когда вы планируете роды кесаревым *вместе* с врачом, повышается вероятность, что вы будете довольны своими родами. Многие мамы труднее всего переживают первое кесарево. Второе кесарево обычно переносится легче хотя бы потому, что женщина уже знает, чего ожидать и как будет происходить операция.

☉ Попросите кого-то из персонала или мужа описать рождение ребенка (не операцию): виднеются волосики, рождается головка, лицо, родилось тельце. Предупредите врача заранее, чтобы он не объявлял пол ребенка. Это право и привилегия принадлежит вам и отцу малыша.

☉ Попросите хирурга не перерезать пуповину, а подождать, пока она перестанет пульсировать. Обычно это не занимает много времени, и малыш родится с положенным запасом гемоглобина, которого хватит на полгода вперед. Как только



пуповина перерезана, попросите, чтобы малыша тут же поднесли вам.

☉ Если ребенка собираются унести в детское отделение или если у вас заняты руки, попросите, чтобы его поднесли к вашему лицу. Потритесь о малыша носом, вдохните его запах, запомните его личико. Одна женщина родила двойню кесаревым. Одного малыша ей поднесли и просто показали, а второго приложили к ее щеке. Она рассказывает, что быстрее полюбила именно малыша, который потерся об ее щеку.

☉ Вы можете приложить ребенка к груди прямо в операционной, пока хи-

рург зашивает разрез. Малыш лежит у вас на груди, папа или помощница поддерживают его и помогают ему найти грудь. Возьмет он грудь или нет — не так важно, как то, что вы проведете первые минуты после рождения вместе. Запах и прикосновения малыша залечивают душевные раны после операции. Хирурги замечают, что когда ребенок приложен груди в операционной, кровеносные сосуды матки пережимаются лучше и быстрее. Даже если в роддоме никто не кормил сразу после операции, кто-то должен быть первым. Может быть, это будете вы!

## Мамины истории

*У меня было внеплановое кесарево. Я совершенно растерялась, не высказала врачу свои пожелания о первых мгновениях жизни моего сынишки. Начали делать операцию. Я старалась увидеть, когда его поднимут надо мной, услышать его крик. А тут внезапно врачи уходят, а мне из боковой двери приносят запеленутого сына. Это был непроходящий шок. Его приложили на несколько мгновений к груди. Я потребовала, чтобы приложили и к другой груди тоже. Мне кричат: «Прекращайте это баловство, вы истекаете кровью». А я все смотрю на сына и зову его, ищу его глаза. И вдруг он поднял на меня свои темные глазки и улыбнулся во весь рот — узнал! Это мгновение я буду помнить всю жизнь!*

*Через сутки мне его принесли навсегда! Я только на следующий день вспомнила о том, что его можно распеленать, а сразу мысль была только одна: скорей к груди. Он взял сразу правильно и ел всю ночь напролет. Ел и жаловался, как ему было горько без меня, как он тосковал. Мой сын с рождения научился звать маму и улыбаться тите...*

*Он вырос, ему уже год. А у груди он смотрит на меня все тем же неопишмым взглядом: серьезно-сосредоточенным и преданно-любящим. Это мгновения истинной близости и вечной любви.*

**Маша Русанова**



**Как начать кормить после кесарева сечения**

☉ **Попросите помочь вам приложить малыша к груди сразу в послеоперационной палате.** Малыш может сосать грудь в любом положении: как бы на коленках с вашего боку, лежа поперек груди по направлению к противоположному плечу или чуть ниже противоположной груди, свернувшись клубочком под мышкой и даже вдоль лица ногами к изголовью кровати! Подходит любое положение, в котором малыш может добраться до груди, не надавливая на место разреза. После операции чувствительность притуплена, поэтому у вас будет время приспособиться кормить, чтобы вам было удобно.

☉ **После общего наркоза можно кормить, как только вы пришли в себя и можете держать малыша под присмотром близких или медперсонала.**

☉ **Если позволяют обстоятельства, было бы хорошо, чтобы с вами рядом всегда был кто-то из близких.** Первое время вам будет трудно самостоятельно

ухаживать за малышом из-за послеоперационной боли и сонливости от обезболивающих. Вместо того, чтобы отсылать малыша в детское отделение, вы можете держать его при себе под присмотром папы или бабушки.

☉ **Если малыша принесли запеленутого, распеленайте его и положите голенького в одном подгузнике на себя.** Каким бы способом малыш не появился на свет, он ждет, что его согреет тепло материнской груди. Даже если вы пока что не испытываете сильных чувств к малышу, чем больше вы держите его на себе, тем быстрее вы к нему привыкнете. Если вам надо отдохнуть или поспать, папа малыша может точно так же согревать его на своей груди.

☉ **Если у вас не получается приложить малыша к груди или вам кормить больно, сразу же свяжитесь с лидером Ла Лече Лиги, местной группой поддержки или консультантом по грудному вскармливанию.** Своевременная помощь — лучшая профилактика любых проблем с кормлением грудью

## У МЕНЯ ТЯЖЕЛАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ. Я СМОГУ КОРМИТЬ?

Тяжелая беременность может заставить вас засомневаться, получится ли у вас выкормить малыша грудью. Врачи заранее настраиваются на сложные роды. Вмешательств почти никак не избежать. Все ваши надежды и планы на естественные роды растаяли... Не отчаивайтесь! Во всех, даже самых сложных, ситуациях есть возможность что-то изменить или, по крайней мере, заранее подготовиться. Обсудите с врачом, что он планирует делать,

чего можно избежать, а какие вмешательства неизбежны. Попросите, чтобы роды были как можно больше похожи на нормальные. Заранее узнайте, какие проблемы возникают после родов с тем или иным видом вмешательств, чтобы быть к ним готовой. В этом случае вы знаете, где можете упасть, поэтому заранее подстелите соломки.

Какими бы тяжелыми ни были роды, большинство мам могут кормить, а боль-





шинство малышей берут грудь. Не будем преуменьшать сложности. Чем больше родовых осложнений, тем больше сил и знаний нужно, чтобы получилось кормить. Учитывая это, читайте, готовьтесь,

общайтесь с другими мамами, которые уже пережили тяжелую беременность, и, несмотря на это, смогли кормить ребенка. В ваших руках есть главный козырь: вы знаете о возможных трудностях заранее.

## Мамины истории

*Первый раз я рожала под общим наркозом с интубацией, очень плохо отходила, и первые дни помню как боль-боль-боль-боль. Еще и антибиотики кололи неделю каждые четыре часа, это помимо окситоцина и других лекарств. Я на самостоятельных родах после кесарева наставлявала, в основном, потому, что боялась снова пройти через это ощущение холода, мрака и боли.*

*Еще до второй беременности поняла, что большая часть проблем с началом кормления была от роддома. Мне как-то феерически не повезло, вплоть до обязательной разрисовки сосков зеленкой.*

*Второй раз я очень тщательно выбирала врача и роддом. При выборе роддома принципиальным было совместное пребывание, в том числе после кесарева, потому что у нас не везде разрешают, и чтобы можно было отказаться от докармливания. Кесарево с эпидуральной анестезией. В полночь мне сделали операцию, в два часа дня ребенок уже был со мной, и дальше мы только на осмотры врачей разлучались. Разительный контраст с первым разом, когда малыша принесли только на вторые сутки и потом раз в три часа, спящего и срыгивающего смесью. Я замечательно себя чувствовала, видела ребенка, и его приложили к груди прямо на операционном столе. После родов мне давали хорошие обезболивающие, благодаря им я через двенадцать часов встала и пошла, чуть ли не бегала там, при том что в первый раз на четвертые сутки ползала по стеночке.*

*Не сразу получилось с прикладыванием, были трещины, но благодаря подготовке и распечаткам с картинками, удалось разобраться. Благодаря подготовке, я больше знала: например то, что можно кормить дольше 15 минут и не надо делать перерывы в 2–3 часа.*

**Ксения**



## ОПРАВЛЯЕМСЯ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛЫХ РОДОВ

После родов с осложнениями нет ощущения эйфории и счастья, которые бывают после обычных родов. Иногда даже малыш не радуется.

Если вы столкнулись с похожими чувствами, вы не одиноки. Большинст-

ву млекопитающих сложно приспособиться к новой материнской роли, если они не прочувствовали роды, пережили необычно травматичные роды или если их разлучили с новорожденным после родов.

### Мамины истории

*У меня было экстренное кесарево. И все это время меня не покидает чувство, что я что-то пропустила, мне чего-то не хватает, но я не знаю — чего.*

*Иногда мне кажется, что Даня не мой, а приемный ребенок. Хотя все вокруг и говорят, что он мой, но я сама этого как бы и не ощущаю, не знаю этого. Да, я люблю его, но эта пропасть, какая-то черная дыра зияет немой раной. Я не знаю, куда делся мой огромный живот. Не знаю, откуда взялся этот ребенок. Не знаю, было бы что-то по-другому, если бы я родила сама. Даня тянется ко мне, радуется, когда видит меня. Он думает, что я его мама, и мне становится немного легче. Кормление помогает мне поверить, что это все же мой сын.*

**Оксана**

После трудных родов мама радуется, что все позади, и малыш уже с ней, и вместе они справятся с любыми проблемами. Но бывает и так, что роды настолько травмировали женщину, что она не только про кормление, но и про ребенка думать не может. Дети тоже реагируют на тяжелые роды по-разному: кто-то может присосаться, кому-то нужна помощь, а некоторые дети вообще грудь не берут.

Если вам трудно смотреть на ребенка, а он отказывается брать грудь, держитесь! Это крайне несправедливо, но объяснимо

с точки зрения биологии. Медикализованные роды помешали маме с малышом пережить определенную последовательность событий, которые помогают им понравиться друг другу и найти «общий язык». Как же вернуть связь, которая должна была естественно появиться в процессе родов?

© **Даже если вам не очень хочется, старайтесь круглыми сутками держать малыша при себе.** Чем больше времени вы проводите вместе, тем лучше вы узнаете друг друга на уровне интуиции,



инстинктов и рефлексов. Постепенно вы примете малыша за своего.

☉ **Как можно больше держите малыша на себе.** Принюхивайтесь к нему, ощупывайте его тельце, поглаживайте его. Одна мама облизала малыша на третий день после родов кесаревым и почувствовала, что ее как будто что-то отпустило внутри. В главе 4 можно узнать больше курьезных фактов про облизывание детей.

☉ **Зажгите свечи и заберитесь вдвоем в теплую ванну, только вы и ваш малыш.** Поглаживайте и массируйте ему спинку, ручки, ножки. Потритесь лицом о его головку. Поцелуйте пальчики. Если он возьмет грудь, покормите его, пока в воду уходят все ваши горести и печали. Попро-

сите, чтобы кто-то помог вам залезть и вылезти из ванны.

☉ **Пусть муж или подруга помассируют вам ноги, голову, плечи и спину,** пока малыш лежит на вас. Во время массажа вырабатывается гормон окситоцин, который помогает вам привязаться к малышу.

☉ **Не перекладывайте ответственность за малыша на родственников.** Решайте, что ему надеть, как его держать, как успокаивать. Когда вы лично вкладываетесь в малыша, берете на себя ответственность за него, у вас появится естественное желание заботиться о нем еще больше.

☉ **Если малыш не берет грудь, не паникуйте и сохраняйте спокойствие.** Это временные сложности. Рано или поздно он возьмет грудь, и вы будете кормить.

## КТО РОЖАЛ? ВЫ, А КТО ЖЕ ЕЩЕ?!

Все, что могло случиться не так, произошло именно с вами. Вы надеялись, готовились, стали чуть не кандидатом наук по родам, но жизнь распорядилась иначе. Факт остается фактом: *вы рожали и родили ребенка*. Роды стали частью вашей биографии, частью вас самой. Может быть, когда-нибудь вы расскажете о них самому ребенку. Обязательно напишите рассказ о своих родах, может не сразу, когда воспоминания слишком болезненны. Пишите обо всем, что произошло: о хорошем и о плохом, о том, как вы себя чувствовали, что думали. История родов — это история начала жизни с ребенком. Цените ее!

Может быть, сейчас в это трудно поверить, но и после родов жизнь продолжается. Иногда будет трудно, но в целом жизнь

с детьми прекрасна! Как бы вы ни родили, у вас получится кормить. В следующей главе мы расскажем, как этого добиться и как сохранить молоко, пока вы оправляетесь после родов и учитесь быть мамой. Все будет хорошо!!!



*Мама и Кроха  
снова задремали.*

*Теперь они всецело*

*принадлежат друг другу.*

*«Так вот ты какой, — думает Мама, — Я знала тебя всю жизнь». Жизнь течет своим чередом.*



## Мамины истории

Первое кесарево я переживала, конечно, но не сразу, как-то отсрочено получилось. Поначалу я думала, что мне жизнь спасли, а потом только поняла, что это не я плохая и не смогла родить, а врачи перестарались с лекарствами и нарушили естественный процесс. А вот после второго было очень тяжело. Очень. Я готовилась к самостоятельным родам, в идеале — домашним, а получилось экстренное кесарево. Пока не доставили ребенка, я не была уверена, что он жив. И потом меня жутко трясло и очень долго не отпускало.

Я считаю, что помогло грудное вскармливание и то, что я не спускала ребенка с рук. Причем сначала я буквально заставляла себя его взять и носить. Я умом понимала, что должна его носить и кормить грудью. Но сердце мне говорило совсем другое. Если бы не ум, я бы зациклилась на своих переживаниях. Думаю, это последствия именно кесарева, какое-то нарушение, что материнство опаздывает, «включается» не сразу. Но уж когда оно «включилось», я стала настоящей матерью-бойцом.

**Наталья А.**

## РОДЫ ДОМА: МОЙ ДОМ — МОЯ КРЕПОСТЬ

Мы уже писали, что первое вмешательство в роды — уход из дома в роддом. Исследования показывают, что домашние роды с акушерками безопаснее по сравнению с больничными родами и для женщин, и для детей. В домашних родах меньше вмешательств, выше показатели грудного вскармливания и материнской удовлетворенности родами. Если посмотреть на это с другой стороны, то в роддомах больше вмешиваются в роды, а показатели грудного вскармливания и удовлетворенность матери падают. В ходе недавних исследований было выявлено, что у здоровых женщин, которые могли бы рожать дома, в больнице больше кро-

вотечений и разрывов промежности третьей и четвертой степени. У них больше вероятность родить кесаревым. А у их детей больше родовых травм, необходимости реанимации и кислородной терапии.

### Важно

ВОЗ рекомендует, чтобы женщина рожала там, «где она чувствует себя в безопасности, как можно ближе к ее дому. Женщина может рожать дома, в роддоме, родильном центре или в родильном отделении большой больницы».



В развитых странах домашние роды составляют меньшинство родов, но их процент постепенно увеличивается. Некоторые женщины по соображениям безопасности решают рожать дома даже там, где отсутствует правовая основа родовспоможения на дому. Они считают, что роды — не медицинское, а социальное или семейное событие, как это было до начала XX века, когда роды перешли в ведение медицины. Рожаящие дома женщины обращаются за медицинской помощью по мере необходимости.

При этом должны соблюдаться условия, при которых все внимание и уход сосредоточены на нуждах женщины и ее безопасности, с учетом ее культуры. Роды проходят под наблюдением обученной акушерки, которая поддерживает роженицу и ухаживает за ней. Она обучена справляться с распространенными проблемами, которые возникают при родах, а также знает, когда вовремя перенаправить женщину в роддом задолго до того, как ситуация станет критической. Очень важно, чтобы медицинские учреждения сотрудничали с акушерками, чтобы обеспечить необходимый уход женщинам, которым требуется медицинская помощь при родах.

Дома вы — хозяйка. Вы решаете, кто придет к вам домой на роды. Кто-то рождает в интимной обстановке с мужем. Кто-то зовет акушерку и подруг. Кому-то спокойнее в одиночестве, кому-то в окружении близких людей. Дома никто не вмешивается в роды. У вас не заберут малыша, и он сможет лежать на вас сколько душе угодно. Его кишечник заселится благоприятными, а не больничными бактериями. Распространено опасение, что дома нет оборудования для родов. Женщины, которые собираются рожать дома, считают, что рожают они сами, а не обо-

рудование. Помимо этого, они опасаются, что больничные условия изначально становятся причиной проблем, которые требуют применения специального оборудования.

## Важно

Даже если вы ни секунды не сомневаетесь, что будете рожать только в роддоме, почитайте немного о стремительных родах дома, чтобы знать, что делать в этом случае.

Некоторые женщины рожают настолько быстро, что не успевают даже позвонить в скорую помощь. Как только вы родили ребенка, сразу же прикладывайте его к груди.

Итак, у вас есть право рожать дома. Как найти квалифицированную помощь для родов дома? В странах бывшего СССР родовспоможение на дому не регулируется законодательно, поэтому вам придется самой побеспокоиться об этом. Вот примерный, но отнюдь не полный список вопросов, который обсуждают женщины с домашними акушерками в странах, где родовспоможение на дому регулируется законодательно.

☉ Где и как вы получили акушерское образование?

☉ Принадлежите ли вы к какой-то профессиональной организации акушеров?

☉ Ведете ли вы статистический учет течения всех родов, которые принимаете? Можно ли с ним ознакомиться?

☉ Обучены ли вы каким-либо навыкам реанимации?

☉ Как вы повышаете свою квалификацию?



☉ Может ли за вас поручиться другая акушерка?

☉ Сколько родов вы приняли?

☉ Если вы заболели или принимаете другие роды, кто придет на мои роды?

☉ Сколько ехать от вашего дома до моего?

☉ Какой у вас процент перевода в больницу до родов, во время родов и после родов?

☉ Как вы определяете во время родов, что нужно перевести роженицу в стационар?

☉ Какой процент родов заканчивается кесаревым сечением?

☉ Что вы делаете в случае сильного кровотечения после родов?

☉ Как происходит запланированный или экстренный перевод в роддом?

☉ Были ли у вас случаи травм и смертей во время родов? Поясните.

☉ Были ли у вас случаи, когда ваши клиенты были недовольны вашим уходом? Поясните.

## Передумать никогда не поздно

---

Рассмотрите *все* возможные варианты родов там, где вы живете. В больших городах есть возможность выбирать как мини-

мум между разными роддомами. Если вы живете в городе, где нет большого выбора между роддомами, выбирайте врача, с которым лучше рожать.

Поговорите со знакомыми. Узнайте, как и с кем они рожали, понравилось ли им рожать, как у них сложилось кормление грудью и нравится ли им кормить, какие у них отношения с детьми.

Если у вас есть возможность найти группы беременных и мам в интернете, используйте ее — там можно почерпнуть много полезной информации.

Вне зависимости от того, где вы будете рожать, заранее подготовьте координаты людей, которые в случае необходимости смогут помочь с кормлением. В главе 1 описано, кто помогает кормящим.

Что бы вы ни планировали относительно родов, всегда можно пересмотреть свои решения.

Вы будете не единственной женщиной, которая передумала насчет того, где и как она будет рожать, уже в конце беременности. Доверяйте себе и своей интуиции. Вы никому ничего не должны. Думайте о себе и ребенке. Как вам будет спокойнее? По дороге к материнству женщины полагаются на свою интуицию и инстинкты. Если вас впервые в жизни обуревают такие сильные чувства, прислушайтесь к ним.

## Мамины истории

---

*Я была младшим ребенком в семье и никогда в жизни не видела младенцев. А также никогда не играла в куклы, не проигрывала всякие материнские сценарии. Из своего детства я вынесла совсем немного информации о материнстве, о родах, о кормлении. Я считала, что роды — это дело медиков, и ко мне они не имеют никакого отношения. Мое дело во время родов — лежать и кричать от боли, а врачи уж сами разберутся.*



Я считала, что кормить грудью лучше, чем смесью. Мне было известно, что моя мама кормила меня до девяти месяцев, и это нормально, хорошо и правильно. Также я слышала, что женщины бывают «мясные» и «молочные», причем это что-то вроде наследственного свойства, и заранее нельзя знать, к какому виду ты относишься. Вероятно, моя мама была «молочная», раз кормила меня девять месяцев. Мне казалось, что я владею абсолютно исчерпывающими сведениями о процессе вынашивания, рождения и вскармливания ребенка. Я и не подозревала, что мне недостает еще какой-то информации. Ответственность за мои роды я переложила на медицинский персонал. Ответственность за кормление — на везение.

Мои роды были быстрыми. Меня положили на спину, привязали к монитору и дали петидин в качестве обезболивающего. Я не знала сама, и меня никто не предупредил о том, что петидин попадает к ребенку через плаценту, и ребенок становится вялым и сонным и не может нормально взять грудь. Я не знала и о том, что потуги идут лучше и быстрее, если принять вертикальную позу. А тужиться лежа у меня не получалось. Тогда врачи решили наложить щипцы. Перед тем, как наложить щипцы, сделали разрез. Большой — как раз подходящий для щипцов. Щипцы наложить уже не успели, потому что при следующей потуге родилась головка, и тут же выскользнула вся девочка — совсем маленькая, она весила 2600 г. Потом меня долго зашивали. Ребенка к груди не приложили, а я не догадалась попросить, и никто не подсказал. Девочка была сонная, и последующие два дня грудь практически не брала — лизнет и засыпает. Я после родов чувствовала себя ужасно: у меня болело все тело, болело горло, страшно болели швы. Я не могла сидеть, я не могла переворачиваться с боку на бок, я не могла взять ребенка на руки, потому что малейшее движение причиняло мне сильную боль. К концу вторых суток пришло молоко. Только я и об этом не догадывалась, потому что оно не вытекало само, а грудь распухла до огромных размеров, затвердела, надулась — и девочка продолжала ее облизывать и тут же засыпать. Ну, я думала, что она наелась. Потом я сказала медсестре, что у меня болит грудь, а молока нет. Она тогда надавила — молоко брызнуло. Ну что ж, молоко есть. Только как его оттуда достать?

Я ничего не знала о том, как правильно прикладывать ребенка к груди. Я ее просто прикладывала. Она с трудом брала — затвердевший и надутый сосок бедная девочка не могла нормально взять, делала несколько сосательных движений и засыпала. По совету медсестер я прикладывала ее всего на пять минут к одной груди и на пять минут к другой в каждое кормление. Кормить, по их мнению, надо было каждые три часа.



Дома начались тяжелые дни: грудь была огромной, твердой и болезненной, дочка сосала мало, засыпала, потом просыпалась и громко плакала. Я ее брала на руки и укачивала — ведь она же только что ела, мне и в голову не приходило, что это может быть от голода и ей надо снова дать грудь.

Через полтора месяца мы пошли взвешиваться. Медсестра сказала мне следующую убийственную фразу: «Она недостаточно прибавила. Нет, она не худая, но она родилась маленькая и могла бы прибавить и немного больше. Дай ей смесь».

Сомнения? Конечно, нет! Когда говорят медицинские работники — надо слушаться беспрекословно. Что ж. Дали бутылку со смесью. Дали после кормления. Дочка высосала все! И заснула. Крепко. На четыре часа. Она никогда так долго не спала. Я сделала вывод, что все это время морила ребенка голодом. Больше она не взяла грудь ни разу. Я еще какое-то время пыталась сцеживаться вручную и давать ей из бутылки хоть немного моего молока. Примерно через две недели молоко просто ушло.

Я задавила в себе все чувства по поводу неудавшегося грудного вскармливания фразой: «В наше время смеси очень хорошие, ничего страшного. Значит, мне не судьба». Мне было обидно и больно, я помню. Но я подавила это, не разрешила себе расстраиваться по этому поводу. А еще меня не оставляло чувство, что что-то здесь не так. Как будто меня обманули, обокрали. В глубине души я не верила, что я действительно не могу выкормить ребенка. И то, что роды были такими ужасными, мне тоже казалось неправильным.

Ко вторым родам я стала тщательно готовиться. По книгам. Никитиных, Ринаты Равич, Мишеля Одена. Я научилась дыханию, движению и позам, которые помогают пройти схватки, я знала, что потуги эффективнее в вертикальных позах. А также я теперь знала, как работает женская молочная железа! Я знала о системе спрос-предложение. Я знала о правильном прикладывании. Я знала о том, что нормы веса в таблицах — для искусственников. Я знала о кормлении по требованию. Я знала о важности первого прикладывания и контакта «кожа к коже». Я знала о том, что практически любая женщина — и я тоже — может кормить. А самое главное — я решила больше никого не слушать. Я выучила из книг и поверила в то, что я могу кормить, и этой веры твердо придерживалась.

И во второй раз у меня получилось! Я перенесла схватки без лекарств. Потуги тоже были долгими и тяжелыми, но никто больше не угрожал мне щипцами и не разрезал. Разрывы были, но зажили гораздо быстрее, чем разрез. После вторых родов я чувствовала себя гораздо лучше и физически, и, главное, морально. Я отвечала за себя сама, я делала в родах то,





что считала нужным. Я управляла своими родами, я сама родила своего сына, а не кто-то меня разродил!

Сразу после родов я взяла ребенка, положила себе на живот, и он пополз, нашел грудь и жадно присосался. Я помню этот момент до сих пор. Даже сейчас, когда пишу, слезы наворачиваются на глаза, хотя с тех пор я родила еще двоих и благополучно кормлю. Что ж, теперь мне было все ни почем. Я просто кормила его. Я не спрашивала, сколько он весит — меня это не интересовало. Я кормила его и тогда, когда казалось, что молока нет (например, если я больна и у меня температура), или когда были скачки роста. Я давала ему сосать столько, сколько он хотел, иногда сутками напролет — в те дни, когда молока ему не хватало. И все снова налаживалось. Я сначала поверила, а потом проверила на практике, что теория, которую я изучала о системе спрос-предложение, действительно работает. Я кормила его больше двух лет. Он отказался сам. Мне было грустно, но я подумала, что, наверное, пришло время, и отпустила его.

Потом, через девять лет, я родила еще сына, роды были просто прекрасными. С третьим ребенком я уже никогда не страдала от недосыпания — ведь теперь я практиковала совместный сон, чего не было в предыдущий раз.

И через три года после — еще роды, теперь уже не в больнице, роды такие, что после них я говорила, что я сама себе завидую. Здесь уже был и тандем, я кормила ребятшек вместе, и старший из тандема кормился до 3 лет и 8 месяцев. Младшему теперь чуть больше трех лет, кормлю и, надеюсь, это надолго.

**Ольга Крассенштейн**

## Глава 4

### ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ



#### Мамины истории

*Приложить первый раз сына мне удалось через двадцать девять часов после его появления на свет. Естественно, его уже накормили: сначала смесью, а потом димедролом, ибо на смесь пошла аллергия (это вы что-то съели, мамочка!). Его принесли спящего, и «растолкать» удалось с трудом. Прикладывать я не умела, положила на природу — и она не подкачала. Уж не знаю, что Сережа там успел съесть, заснул он почти сразу...*

*В первую же ночь дома поняла, что если буду так прыгать на каждый вздох сына, то шов на пузе разойдется. Постелила ему в уголок дивана — и легла рядом. Про совместный сон я тогда ничего не знала. В те же первые ночи я поняла, что природа — штука страшно продвинутая и мудрая: это озарение произошло, когда я проснулась, а дитя уже поздним ужином занято — подполз и ест! Нарочно потом несколько ночей караулила — и поймала: головой отталкивается, всем телом извивается и ползет, как червячок — только боком! Увидела бы я такое, если бы он в кроватке спал?*

**Ольга Сапожникова**



Способность рожать и кормить заложена в нас природой. Даже если вы никогда не видели, как кормят грудью, у вас полу-

чится приложить новорожденного. Женщины кормили испокон веков, и вы — не исключение.

## РАССЛАБЬТЕСЬ, ОТКИНЬТЕСЬ НА СПИНУ... И МАЛЫШ САМ ВОЗЬМЕТ ГРУДЬ!

Когда малыш рождается, инстинкты и рефлексы помогают ему доползти до соска и взять грудь без посторонней помощи. Мама инстинктивно помогает ему. Следующий способ прикладывания к груди принимает во внимание врожденные рефлексы новорожденных.

Предположим, что малыш только что родился и лежит у вас на руках. В комнате полумрак. Вы полусидите-полулежите. Положите несколько подушек под спину, чтобы вам было поудобнее. Удобно? Ничего не болит, не напрягается? Отлично! Накрытый пеленкой или одеялом малыш животом лежит у вас на груди или где-то между вашей грудью и животом. Вы поглаживаете его по спинке. Малыш начнет искать грудь сразу или чуть погодя. После девяти месяцев раздольной водной жизни он слегка удивлен, оказавшись «на суше».

Если рождение было не из легких, он всплакнет, «пожалуется». Утешьте и обнимите его, нашептывая на ушко ласковые слова. Расскажите, как он появился на свет, и выслушайте его историю. Освоившись в новой обстановке, малыш решит, что пришла пора и подкрепиться. Обычно это случается в первый час после родов. Сначала у малыша текут слюнки или он причмокивает губами, тянет кулачок в рот или облизывает его. Потом приподни-

мает головку. Как птенчик или котенок, малыш тычется в вас. Смотрите, какой богатырь! В основном, малыш ищет грудь на ощупь и по запаху. Вы помогаете ему добраться до груди или просто наблюдаете. Ничего, что сначала получается неуклюже. На ошибках тоже учатся.

В какой-то момент, когда лицо малыша оказывается прямо рядом с соском, он еще раз поднимает голову, широко открывает рот, берет грудь и начинает сосать. Приложился!!! «Хмм... интересные ощущения», — мелькает у вас в голове, пока сильный ротик, как пылесос, насасывает молозиво.

Первое прикладывание необычно, но не неприятно. Если вам больно, слегка измените положение тела или притяните малыша поближе. Совсем чуть-чуть, вот так. Помогло? Малыш сосет вдоволь, сколько ему хочется. Через какое-то время он засыпает, не выпуская грудь изо рта, или отваливается от груди и засыпает.

Не бойтесь встать, размяться и сходить в туалет. Если по возвращении вы видите, что малыш засовывает кулаки в рот, машет руками или попискивает, снова приложите его к груди.

Пока малыш жил у вас в животе, по пуповине ему непрерывно поступало питание, поэтому не удивляйтесь, что он



почти непрерывно сосет и часто просит грудь. Пососет, отпустит и задремлет, а потом просыпается и снова ищет грудь. Так малыш сам заботится о том, чтобы молока ему всегда хватало.

## Кормление как в шезлонге — это круто!

Кормление в расслабленном положении полулежа-полусидя, откинувшись назад, старо как мир. Очень много мам инстинктивно кормят именно в такой позе, потому что им не надо ничего делать. Дети самоприкладываются к груди. Почему удобно кормить полулежа на спине?

☉ Кормлению как в шезлонге не надо учиться. Вам достаточно полуприлечь в удобное положение и положить малыша на себя. Прикладывание происходит практически без вашего участия.

☉ Не надо держать малыша на руках, потому что он сам «держится» на вас силой притяжения Земли.

☉ Малыш волен ползти, куда ему угодно. Ничто не сдерживает его движение. Он сам решает, как ему взять грудь.

☉ Малыш не летает в воздухе, а прочно чувствует вашу грудь или живот под своим животом.

☉ Земное притяжение подталкивает малыша к груди. Когда его держат на руках, ему надо преодолевать притяжение Земли, чтобы дотянуться до груди.

☉ Вся поверхность тела ребенка соприкасается с вашим телом, а это стимулирует инстинктивное поведение у вас обоих.

☉ Малыш не размахивает руками, как обычно машут руками дети, которые лежат на спине.

☉ У вас не затекают руки, не болят плечи и шея.

☉ У вас свободны одна или две руки, чтобы погладить малыша или дотянуться до стакана с водой.

«Ой, и что ж, мне теперь все время лежа кормить?» Совсем нет. Как только вы приновились кормить, пробуйте кормить в любых удобных для вас позах, хоть танцуйте с ребенком на руках и кормите!



Рисунок 4. Кормление как в шезлонге

## Кормление сидя. Ведет ребенок

Кормление похоже на танец, в котором ведет малыш, а вы лишь следуете за ним. Полностью расстегните рубашку или халат, чтобы одежда не мешалась под рукой. Со временем достаточно будет просто поднять рубашку или футболку, не оголяясь по пояс. На малыше надет только подгузник. Отклонитесь немного назад, но не так сильно, как при расслабленном кормлении. Вы полусидите. Держите малыша вертикально, лицом к себе так, чтобы



**Рисунок 5.** Кормление сидя, ведет ребенок

его голова была под вашим подбородком. Сначала он просто лежит на вас, отдыхает и принохивается. Если он голоден и не сонный от лекарств, которые применялись в родах, малыш начнет мотать головой, тыкаться, как котенок, постепенно сползая по направлению к груди. Будьте готовы, что малыш может «нырнуть» к соску, поэтому поддерживайте его, чтобы он, часом, не свалился с вас. Помогайте ему так, как вам кажется правильным.

Когда его щека оказывается рядом с соском, он поднимает голову, широко открывает ротик и берет грудь. Этот способ, как и «кормление в шезлонге», позволяет малышу самому добраться до груди и приложиться к ней, как делают все детеныши млекопитающих. Попробуйте заставить котенка взять сосок! Скорее всего, он только запутается и не поймет, чего именно вы от него хотите. Но стоит вам оставить котенка в покое — р-р-раз! — он сам находит сосок и присасывается. Именно поэтому все методы, которые позволяют малышу самому взять грудь, очень эффективны.

## Кормление сидя. Ведет мама

А в этом танце ведете вы. Малыш следует за вами, но при этом помните, что вы танцуете, а не таскаете партнера за собой по танцплощадке. Вы движетесь *вместе*, движением отвечая на движение, дополняете друг друга. Вы решаете, какую грудь дать малышу. Возьмите его на руки немного под углом к груди. Бедро малыша находится в районе вашего бедра. Его тело всем животом прижато к вашей груди. Малыш касается груди лицом, щекой или подбородком. Или вы третесь соском чуть выше верхней губы малыша. Именно эти прикосновения подсказывают ему, что надо брать грудь. Если он куксится, прижмите его поближе, так, чтобы нижняя часть его личика касалась груди.

Старайтесь, чтобы между вами не было зазоров — тельце малыша должно быть плотно прижато к вашему телу. Голова ребенка лежит на запястье или предплечье.



Важно помнить, что голова — не кочан капусты, поэтому не хватайте за нее. Дети очень не любят, когда к ней кто-нибудь прикасается. Это ограничивает движение и мешает взять как можно больше ткани груди в рот. Если малыш хнычет, подержите его вертикально, походите с ним туда-сюда, поговорите, а потом попробуйте приложить снова.

Когда сосок оказывается между верхней губой и носом малыша, он запрокидывает голову назад и берет грудь. Если

его щека лежит чуть выше соска, он поворачивает голову и прикладывается к груди. Вы уже могли заметить, что малыш широко открывает рот, пытаясь присосаться к любому предмету или части тела, которые дотрагиваются до его щеки.

По сути дела, когда вы ведете малыша в танце кормления и щекочете ему щечку соском, вы подталкиваете его повернуться, открыть пошире рот и взять грудь.

## ЧТОБЫ ВЗЯТЬ ГРУДЬ, МАЛЫШУ НУЖНО...

Как и «кормление в шезлонге», все вышеописанные способы прикладывания позволяют *малышу* решить, когда и как прикладываться к груди. Но если малыш слишком сонный от лекарств или по любой причине не берет грудь сам, во время прикладывания мама может взять инициативу на себя. Для начала давайте посмотрим, что нужно малышу для того, чтобы хорошо взять грудь. Итак, ему нужно...

### Спокойствие, только спокойствие

---

Сейчас вы на минуту станете Карлсоном для своего малыша. Когда ребенок плачет, его прежде всего надо успокоить. Расстроенному, громко и обиженно рыдающему малышу просто-напросто трудно взять грудь. Положите его на себя или возьмите на руки, приглубьте, погладьте по спинке, поговорите с ним.

Со временем вы разберетесь, как успокоить малыша, а также как он мирно дает вам понять «Мама, хочу грудь!» до того, как горько заплачет. Смотрите, он *обсасывает ручки, причмокивает губами, поворачивает голову* — самое время дать ему грудь!

Если вам кажется, что малыш разбушевался от голода, но наотрез отказывается от груди, сцедите немного молозива прямо ему в рот или дайте молозиво с ложечки. Буквально пара капелек помогут малышу собраться «с мыслями», чтобы взять грудь.

### Поддержка — «твердая земля под ногами»

---

Ребенок — не космонавт, чтобы болтаться в невесомости. Неважно, в какой позе вы собираетесь кормить, важно, чтобы он чувствовал, образно выражаясь, «твердую землю под ногами».



Если вы лежите на спине, а ребенок лежит на вас, земное притяжение делает за вас всю работу. Вы становитесь той самой «землей под ногами», которая нужна малышу.

Когда вы кормите сидя, прижмите его к себе за спинку и плечи. Помните, что малыш своей грудью и плечиками должен быть прижат к вам, как приклеенный. Такой плотный телесный контакт стабилизирует малыша, пока он ищет грудь.

Ребенок, который не ощущает, что его крепко держат, не чувствует «землю под ногами», машет руками, словно взрослый человек во время падения. В таком состоянии ему трудно взять грудь.

## Свободу нижней челюсти!

Давайте проведем небольшой эксперимент. Положите указательный палец себе под нос как усы. Палец лежит на верхней челюсти. А теперь начните интенсивно жевать. Что происходит с пальцем? Правильно, он остается на месте. Верхняя челюсть не участвует ни в процессе жевания, ни в процессе сосания груди. Когда малыш сосет грудь, он



Рисунок 6. Подача груди без блокировки нижней челюсти

работает исключительно нижней челюстью, поэтому важно следить, чтобы ей ничто не мешало. Если вы придерживаете грудь так, что ваши руки оказываются рядом с нижней челюстью малыша, это мешает ему открыть и закрыть рот, а значит, взять грудь. Придерживайте или формируйте грудь на расстоянии от нижней челюсти, чтобы у малыша было достаточно пространства для маневров. Чтобы малыш мог свободно запрокинуть голову, упереться подбородком в грудь и выдвинуть вперед нижнюю челюсть, не «посягайте на территорию» детского подбородка и нижней челюсти.

## Дайте грудь, да побольше, побольше!

Помните известный анекдот про таблетки от жадности? «Доктор, дайте мне таблеток от жадности. Да побольше, побольше!» Ребенку, конечно же, совсем не нужны таблетки, а вот ухватить как можно больше груди очень даже нужно. Еще раз подчеркнем, что речь идет не о размере груди, а именно о том, что малыш берет в рот значительную часть ткани груди, а не только сосок. Подумайте сами, мы говорим «кормление грудью», а не «кормление соском». Когда ребенок жует сосок, во-первых, он почти ничего не высасывает. Молоко находится не в сосках, а в млечных протоках, которые расположены в тканях груди вокруг соска. А во-вторых, не зря говорят «разжевать соски»: если ребенок ухватит только сосок, вам будет больно! А удобно кормить станет только тогда, когда малыш как следует набьет себе рот грудью. Можно сказать, что если вам не больно, то малыш хорошо взял грудь.



## Грудь — пышная булка

Давайте на минуту отвлечемся от груди. Представьте, что с голоду вы купили булку побольше, чтобы перекусить. Не можете? Соорудите себе прямо сейчас бутерброд с котлетой потолще... и попробуйте его откусить. Булка не помещается в рот, слишком большая. Чтобы надкусить, придется сжать ее двумя руками. Если не убрать большие пальцы подальше, вы укусите их, а не булку. А вот где находятся пальцы сверху — неважно, потому что вы не кусаете булку верхней челюстью.



Рисунок 7. Грудь как пышная булка

## Интересно

Обратите внимание: вы сплюсчиваете ее так, чтобы она поместилась в рот, то есть по ширине рта. Попробуйте засунуть в рот булку, которая сплюсчена перпендикулярно рту. Она просто не поместится!

Вернемся к груди. Некоторые женщины придерживают грудь во время кормления. Прежде, чем малыш возьмет грудь, они сплюсчивают ее, как булку, чтобы он взял ртом как можно больше грудной ткани. Сплюсчивайте грудь по ширине детского рта, а не перпендикулярно ему — сплюсчивание груди помогает малышу

взять побольше груди. Держите «нижние пальцы» подальше от нижней челюсти малыша. Где находятся пальцы сверху, при этом не важно: например, «верхний палец» может касаться соска и направлять его к носу.

## Подходящий момент

В статьях о прикладывании детей часто пишут: «Приложите ребенка к груди, когда он широко открыл рот», то есть не малыш *сам прикладывается*, а его прикладывают. Ни одно млекопитающее не берет на себя столько ответственности за кормление. Ни один детеныш не рассчитывает на то, что его будут активно прикладывать к груди. В абсолютном большинстве случаев ребенок *сам* выбирает подходящий момент, чтобы взять грудь. Задача матери — создать условия, чтобы этот подходящий момент появился, то есть поддержать ребенка, чтобы он чувствовал себя «на твердой земле», а не болтался в невесомости, и положить или держать его так, чтобы грудь была в пределах досягаемости.

## Нижняя челюсть. Полный вперед!

Если малышу приходится наклонять голову вниз так, что он прижимает подбородок к своей груди, между грудью матери и нижней челюстью ребенка образуется зазор. В таком положении малышу трудно взять грудь. Значит, если ребенок отклонит голову назад, приподнимется подбородок, который тут же упрется в грудь матери. С приподнятым подбород-





ком легко взять грудь, глотать и свободно дышать. Попробуйте прижать подбородок к груди и сглотните. А теперь поднимите его и сглотните. Правда, легче глотать, если подбородок приподнят?

## Глоток воздуха

Когда голова ребенка отклонена назад, нос не зарыт в грудь. Даже небольшой зазор между грудью и носом позволяет малышу свободно дышать. Не переживайте, что ребенок задохнется. Если ему станет трудно дышать, он выпустит грудь изо рта. А если вам кажется, что нос полностью заблокирован грудью? Попробуйте слегка сменить положение. Притяните плечи и спину малыша поближе к себе, чтобы его голова немного отклонилась назад. Можно приподнять грудь: положите руку между своей ключицей и ребенком, а затем, не отнимая ладони, аккуратно потяните грудь вверх.

## Всем ли нужно придерживать грудь во время кормления?

Совсем нет! Встаньте перед зеркалом без лифчика. На каком уровне естественно оказывается сосок? Если у вас довольно большая или широко поставленная грудь, вам может понадобиться слегка придерживать ее во время кормления. Если малыш лежит в районе естественного уровня соска, то придерживать грудь не надо.

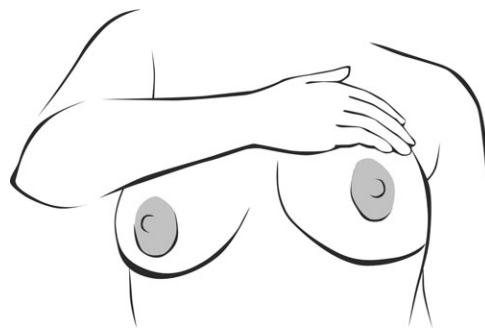


Рисунок 8. Поднятие груди рукой

## КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ В ДРУГИХ ПОЗИЦИЯХ

Существует огромное разнообразие положений, в которых можно кормить грудью. Когда ребенок хорошо берет грудь, поза при кормлении не важна. Четкие рекомендации кормить в той или иной позе полезны, если малыш не может приложиться к груди сам.

Самая известная и популярная позиция для кормления — «колыбелька». Возьмите малыша на руки. Поддерживая его за спину и плечи, прижмите животом к себе. Его

головка лежит на запястье или предплечье (не на сгибе локтя). Бедро малыша лежит на ваших бедрах (верхняя часть ноги). Его грудь прижата к вашей груди, а нос находится рядом с соском. Как только малыш откроет рот пошире, слегка прижмите его поближе к себе. Если он не очень понимает, что делать, измените положение так, чтобы его щека касалась соска. Или попробуйте направить сосок к носу, а не прямо в рот (см. описание ниже).



Рисунок 9. Поза «колыбелька»



Рисунок 10. Поза «перекрестная колыбелька»



Рисунок 11. Кормление из-под руки



Рисунок 12. Кормление лежа на боку



Положение «перекрестная колыбелька» особенно хорошо подходит для кормления очень маленьких новорожденных.

Для кормления в этом положении возьмите малыша рукой, противоположной груди, которой вы собираетесь кормить.

Например, если вы хотите дать правую грудь, возьмите малыша левой рукой. Он лежит под вашей грудью. Его бедро находится в районе вашего бедра. Прижимая ребенка к себе всей рукой, поддерживайте его за шею, а не за голову. Его грудь прижата к вашей груди. Ваша вторая рука свободна, чтобы формировать или поддерживать грудь. Поводите соском по щечке малыша или направьте сосок к его носику (см. описание ниже). Как только малыш широко откроет рот, прижмите его поближе к себе.

Кормление *из-под руки* удобно после кесарева сечения, потому что в этой позе ребенок не давит на швы.

Возьмите малыша следующим образом. Он лежит сбоку от вас, ноги за вашей спиной, вы поддерживаете его за шею и плечи. Его голова на уровне чуть ниже груди. Если у вас небольшая грудь, приподнимите малыша в полусидячее положение.

Кормление *лежа на боку* выручает ночью. Положите малыша на бок лицом к себе. Его головка окажется намного ниже вашей головы, сосок на уровне его глаз или носа. По необходимости сплющите грудь словно булку по ширине рта (как описано выше). Не забудьте держать «нижние пальцы» подальше от ротика малыша, чтобы не мешать ему работать нижней челюстью.

Как только он начнет брать грудь, прижмите его поближе к себе, чтобы его голова откинулась немного назад. Спина малыша может быть слегка выгнута.

Можно подоткнуть под нее свернутое полотенце или пеленку, чтобы он не откатывался назад.



Рисунок 13. Кормление лежа на боку из противоположной груди



И это еще не все! Некоторым мамам неудобно перекладывать детей ночью с одной стороны на другую, и они, лежа на боку, кормят не нижней, а верхней грудью, нависая над ребенком.

Кто-то может кормить вообще без рук. Например, мама с маленькой грудью может сесть, подобрав колени, и кормить. Ребенок лежит между коленями и грудью

и спокойно посасывает. Женщина с большой грудью может сесть по-турецки, положить ребенка на колени, и малыш будет сосать грудь, пока мама, например, вяжет. А уж подросший ребенок во время кормления даст фору даже цирковым акробатам! Пробуйте, фантазируйте, смотрите, как удобно кормить именно вам.

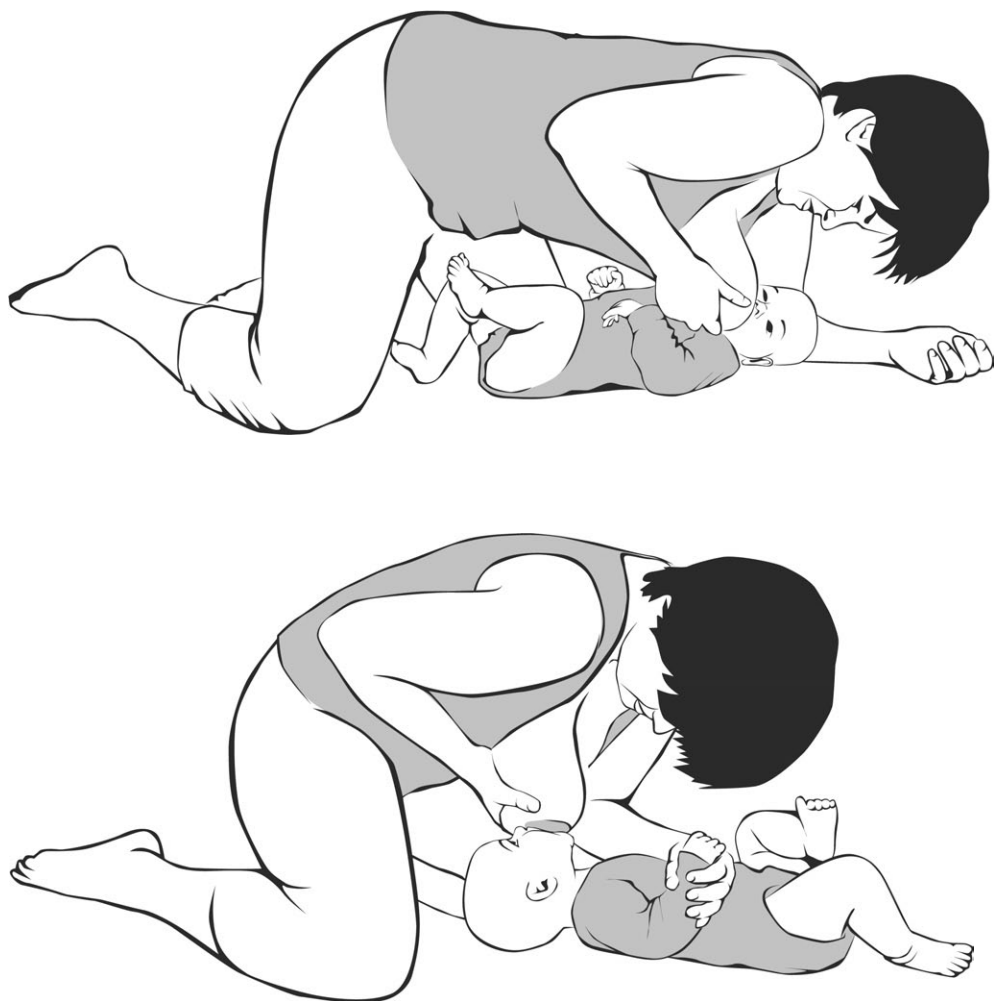


Рисунок 14. Кормление из положения «нависание»



Иногда дети любят, чтобы их кормили стоя. Вы слегка покачиваетесь или пританцовываете, чтобы успокоить малыша. Держите его плотно и уверенно, чтобы у него не было ощущения, что он падает. Пусть малыш сам возьмет грудь. Попробуйте держать его не горизонтально, а вертикально, ножками вниз.

Очень удобно кормить в слинге. Мамы приспособливаются носить ребенка в слинге так, чтобы детям было легко дотянуться до груди даже без маминой помощи. Кормить грудью в слинге можно как в горизонтальном, так и вертикальном положении. Если у вас не получается кормить в нем с первого раза, не отчаивайтесь! Посмотрите, как кормят в слинге другие женщины. С практикой он в прямом смысле развязывает руки активной маме, потому что во время кормления ребенка не надо держать на руках. Подробнее о слингах написано в главах 1 и 6.



Рисунок 15. Иногда дети любят, чтобы их кормили стоя

## КОРМЛЕНИЕ ПОСЛЕ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ И ЭПИЗИОТОМИИ

Если во время родов вам сделали большой надрез промежности (эпизиотомию) или вы родили кесаревым сечением, вам может быть легче кормить лежа, а не полусидя. Вы — сами или с чьей-то помощью — кладете малыша на грудь, избегая области швов на животе. Кто-то может присадить малыша на коленки сбоку от вас. Кормление из-под руки замечательно подходит после кесарева.

### Потихоньку-полегоньку

Если вы придерживаете грудь, не отпускайте ее сразу, как только приложили малыша. Выждите минуту-другую, что-

бы он как следует приспособился сосать. Прижмите его крепче, чтобы грудь не «уплыла» от него. И лишь затем потихоньку-полегоньку высвободите руку. Усядьтесь поудобнее — и вперед! Вы кормите! Читайте о кормлении в первые две недели в главах 5 и 6.

### Ребенок взял грудь, но мне БОЛЬНО

Никто не может прийти, «посмотреть на прикладывание» и умозрительно заключить, что прикладывание хорошее.



Рисунок 16. Прикладывание сразу после кесарева

Определить, как ребенок взял грудь, можете только вы. Если вам не больно и удобно кормить, а ребенок высасывает молоко, то прикладывание хорошее. Если вам больно или малыш не высасывает молоко, нужно что-то поправить. Заберите грудь и приложите его заново. Ребенок обычно присасывается очень сильно, поэтому вынимать грудь из рта нужно осторожно. Аккуратно вставьте мизинец в уголок рта малыша между деснами, слегка прижмите сосок мизинцем, высвободите грудь и начните все сначала.

Попробуйте следующие хитрости, чтобы улучшить прикладывание.

### Сосок направлен к носу

Приложите палец к основанию соска с той стороны, где находится верхняя губа малыша. Надавите или слегка притяните сосок к себе. Направление соска меняется. Сначала сосок смотрел прямо в рот ребенка, а при надавливании сосок целится в нос. Вместо соска перед малышом оказывается собственно грудь, а пальцы не мешают рабочей нижней челюсти. «Подразните» нижнюю часть лица малыша этой грудью. Когда он широко откроет рот, дотягиваясь до соска, притяните его к себе. Не меняйте направление соска

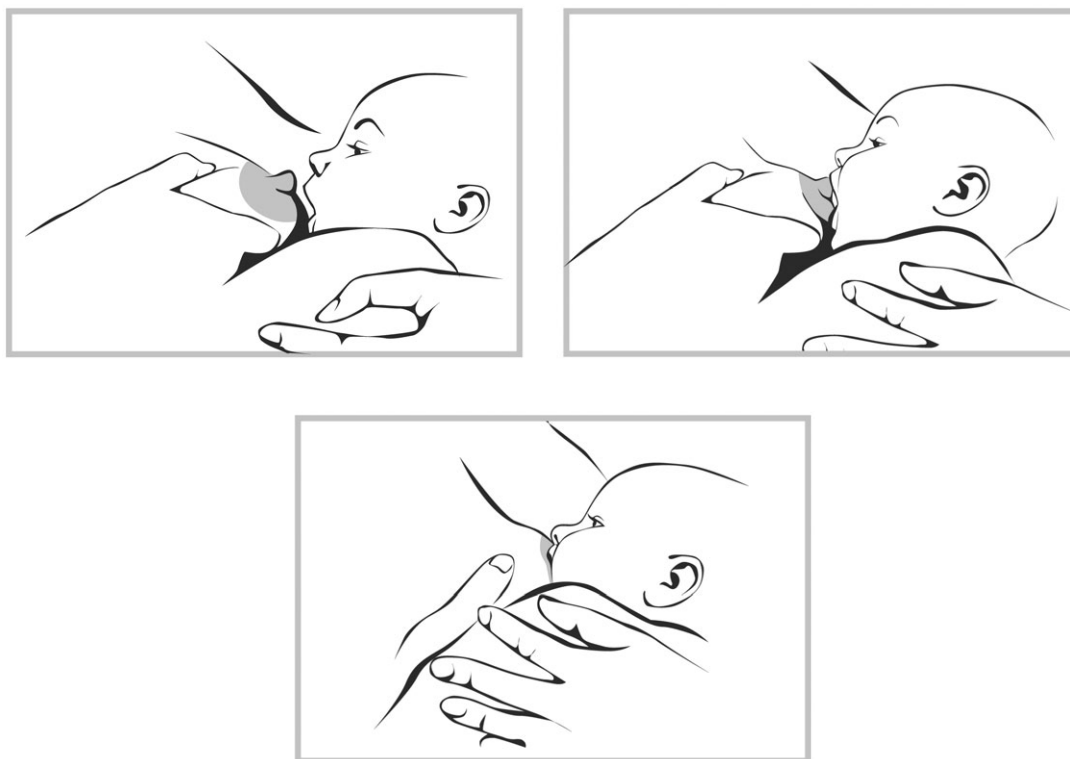


Рисунок 17. Прикладывание к груди.  
Сосок направлен к носу

к центру рта. Сосок так и смотрит чуть вверх и выравнивается уже во рту у малыша. Малыш захватывает сосок в самую последнюю очередь. Можно затолкнуть немного груди в рот пальцем, которым вы направляли сосок. Неважно, если малыш присосется и к пальцу. Прижмите малыша покрепче к себе. Не придержи-

вайте голову. Малыш двигает головой, как ему удобно.

## Подушки

Если у вас затекают руки или спина, или вам нужно наклоняться к ребенку во время кормления, подушки помогают уменьшить нагрузку на плечи, спину и руки.

Подушки могут временно пригодиться после кесарева сечения.



Дополнительные иллюстрации и описание — на веб-сайте <http://www.breastfeeding.narod.ru>



Рисунок 18. Подставка для ног

### Табуретки для ног

---

Если вы кормите сидя и у вас короткие ноги, кормить легче, если опереться ногами на стопку книг, сумку, коробку, журнальный столик или табуретку для ног. Если во время кормления затекает спина или вы хотите опереться на колени, попробуйте приподнять ноги. Положите ногу на ногу или приподнимите только одну ногу так, чтобы ноги ребенка свисали ниже, чем его голова.

На картинах часто изображены женщины, которые кормят, поставив одну ногу на низкую табуретку. Ребенок при этом лежит не горизонтально, а немного под наклоном.

### Все перепробовала. Все равно не получается!

---

Если при родах применялись лекарства, у ребенка могут быть подавлены инстинкты и рефлексы. Вместо того, чтобы искать грудь, он беспробудно спит. Или вместо того, чтобы уверенно ползти к груди, его «шатает», будто пьяного. Побочные эффекты лекарств при родах могут длиться до нескольких недель. Несмотря на все попытки приложить малыша к груди, у вас ничего не получается, и вы отчаиваетесь. Медперсонал и родственники подливают масла в огонь, ожидая, что ребенок возьмет грудь прямо СЕЙЧАС.





Не переживайте! Очень многие мамы сталкиваются с похожими трудностями. К счастью, это *временные* преграды на пути к долгому и успешному кормлению. Немного упорства и усилий, и вы справитесь. Малыш не может взять грудь сейчас, но пройдет пара минут, часов или дней, и у него все получится. Если он злится и нервничает у груди, дайте ему спустить пар. Может быть, он не берет грудь не потому, что не хочет, а потому что, наоборот, очень хочет, но не может от перевозбуждения. Не заикливайтесь на деталях, смотрите на ситуацию шире. Если

уж Юрий Куклачев научил кошек играть в «Кошкин дом», у вас обязательно получится приложить малыша к груди. Сохраняйте спокойствие, запаситесь терпением и обратитесь за помощью. Рано или поздно малыш возьмет грудь. Здоровому доношенному ребенку не нужна никакая еда или жидкость по крайней мере первые 24–36 часов. Дети рождаются с запасами, которые дают мамам и детям время приноровиться кормить. Если сегодня у малыша не получается сосать, то вполне возможно, что завтра вы проснетесь и за пару минут приложите его к груди.

## Мамины истории

*Во время работы над этой книгой у меня родилась дочка. Это мой пятый ребенок, поэтому к некоторым нюансам я была готова задолго до ее рождения. Например, я знала, что начать кормить мне будет непросто. Трудности с прикладыванием были с каждым из детей, но в этот раз это не было сюрпризом. Сложность состоит в том, что у меня большая тяжелая грудь, которую маленькому новорожденному весьма сложно удержать во рту, даже если я ее поддерживаю. В этот раз ситуация была отягощена еще и тем, что у дочки короткий язык. Когда я дала ей пососать палец, язык едва доходил до нижней десны. Малышке было трудно взять грудь. Я сцеживала молоко прямо ей в ротик, а также прикладывала, жестко фиксируя грудь и дочкино тело. Чтобы грудь меньше нависала, я обхватывала ее на границе ареолы большим и указательным пальцами, а остальными пальцами прижимала грудь к себе. Следила за тем, чтобы сосок был всегда мягким, и перед прикладыванием прокручивала его между пальцами, чтобы привести его в возбужденное состояние. Если у дочки никак не получалось взять грудь и она расстраивалась, я сразу же утешала ее, не давая разразиться настоящему плачу. Когда ей удавалось приложиться, я ее хвалила. Постепенно удачных попыток стало больше. Сейчас дочке 10 дней, и она почти всегда прикладывается с первого раза. Опыт, уверенность в наших силах, настойчивость и терпение сделали свое дело.*

**Наталья Полижак**



## ТРИ ЗАДАЧИ

Героям русских народных сказок нужно было выполнить три задачи, чтобы получить царевну и полцарства в придачу. Чтобы у вас получилось кормить, перед вами тоже стоят три задачи.

Если кормление не налаживается, держите малыша рядом с собой, сцеживайте молоко и кормите. Как только малыш возьмет грудь и сумеет сосать, вы сможете кормить без лишних хлопот и сцеживаний.

### Задача 1. Держите малыша рядом с собой

Голенький малыш лежит на вас. Теплосный контакт кожа к коже помогает ему самоорганизоваться, чтобы в конце концов найти грудь и начать сосать. Он не тратит ценные калории, чтобы сохранять тепло своего тела, стабилизировать сердцебиение и дыхание. Тепло вашего тела поддерживает постоянной температуру ребенка. Ваше сердцебиение и дыхание задают ритм его сердцебиению и дыханию. Да и грудь прямо тут, неподалеку, ждет не дождется, когда малыш решит подкрепиться. Малыш не рассчитан на то, чтобы быть оторванным от матери. Ни один кювез или инкубатор в мире не поддерживает стабильную температуру ребенка, которого забрали у матери. Нет аппаратуры, которая гарантирует нормальное сердцебиение и дыхание. Мама вне конкуренции. Она буквально своим телом и любовью выхаживает малыша.

Малыш не сразу берет грудь, сначала он облизывает сосок. Выдавите немного

молозива, чтобы заинтересовать ребенка. Если вам удобно, оближите малыша. Все млекопитающие облизывают детенышей после рождения не только для того, чтобы «помыть» их, но и чтобы стимулировать дыхание, пищеварение и нейронные реакции. Говорят, это стимулирует инстинктивное поведение малышей.

Если прошло несколько дней, вы посоветовались с опытными людьми, попробовали все возможные способы приложить малыша к груди, а он ни в какую не берет ее, попробуйте приложить его с помощью тонкой силиконовой накладки на соски (см. главу 18).

Не унывайте! Прикладывайте малыша не когда «пришло время» кормить, а когда он спокоен и в хорошем расположении духа.

Время, вера в себя и опытная в кормлении помощница — ваши самые большие друзья. Почти все дети рано или поздно берут грудь. Иногда на это уходит несколько недель или месяцев. Не отчаивайтесь! Придет время, и у вас обязательно получится кормить грудью. А пока не забывайте о трех задачах: держите малыша рядом с собой, сцеживайте молоко руками и кормите малыша.

### Интересно

Пусть малыш сколько угодно подремывает на вашей груди. Даже если он еще не понял, что в груди есть вкусное молоко, он точно знает, что нет ничего лучше материнского тепла, любви и заботы. Чем больше времени малыш проводит на вас, тем скорее он сообразит, что надо взять грудь.



## Задача 2. Сцеживайте молоко руками

В первые дни после родов, неважно, опорожняется грудь или нет, молока автоматически становится больше и больше. Но именно в эти дни организм настраивается на то, сколько молока у вас будет в течение всей продолжительности кормления.

Количество молока зависит от того, сколько высасывает ребенок. Если он не берет грудь, нужно сцеживаться руками, чтобы не потерять молоко и быть готовой кормить, когда малыш сможет хорошо сосать. Сцеживаться очень важно, если малыш не с вами, он не берет грудь или плохо сосет.

Если у вас родился здоровый доношенный малыш, и он проводит большую часть времени на вас, со сцеживаниями можно не торопиться.

По желанию можно сцеживать молоко прямо в ротик малышу, когда вы стараетесь приложить его к груди.

Как мы уже писали, у новорожденного есть запасы, которые позволяют ему не есть и не пить в течение *минимум* 24–36 часов, при условии, что он находится на матери, здоров, доношен и не под влиянием лекарств. Если малыш не берет грудь на третьи сутки, когда обычно приходит молоко, начинайте сцеживаться.

Если у вас родился больной или недоношенный малыш, и вы знаете, что наверняка не сможете приложить его к груди в течение нескольких дней, начинайте сцеживаться руками сразу после родов и сохраняйте молоко.

Сцеживайтесь каждые два-три часа круглосуточно, или восемь-десять раз в сутки. Перед сцеживанием сделайте лег-

кий массаж груди. В первые дни после родов руками можно сцедить в два-три раза больше молока, чем молокоотсосом. Больше о сцеживании написано в главе 15.

## Задача 3. Кормите малыша

Сначала вы сцеживаете капли молозива. Это очень концентрированная и питательная жидкость, поэтому капель вполне достаточно. Небольшого количества молозива хватает надолго. Исследования показывают, что если докармливать детей смесью, это ускоряет обмен веществ и приводит к перееданию. Естественно небольшое количество молозива с рождения приучает малыша есть почаще и небольшими порциями. Если с младенчества приучить ребенка переедать, он привыкает есть не до ощущения сытости, а наедаться до чувства переполненного желудка, что часто приводит к детскому ожирению.

Когда малыш лежит на вас или рядом с вами, сцеживайте молоко прямо на губы или в ротик малышу. Если не получается, сцедитесь в ложечку, а потом осторожно влейте молоко в рот. Если молока больше ложки, соберите его в одноразовый шприц или пипетку про запас.

Если вы сцеживаетесь молокоотсосом, соберите капли ценного молозива с его запчастей чистым пальцем и дайте слизать малышу.

Слейте молоко из бутылки в пипетку или одноразовый шприц. Читайте главу 18 о том, как поддерживать лактацию, пока ребенок не берет грудь или вы кормите смешанно.



## Мамины истории

---

*Мы с сыном засыпаем и просыпаемся с грудью — ночью пару раз просит, а днем вообще со счета сбиться можно. Когда приболеет, постоянно зависает, ничего другого не ест. Но кормление не далось нам просто.*

*Сабир родился недоношенным, лежал отдельно в палате интенсивной терапии. Молоко у меня пришло на третий день после родов, но у сыночка сил на то, чтобы справиться с грудью, еще не было. Кормление в больнице было по часам, не по требованию, поэтому каждые три часа разносили бутылочки — кому со свежеприготовленной смесью, а кому пустую для сцеживания. Мне приносили каждый раз пустую, как я и просила. И днем, и ночью каждые три часа я сцеживалась и пыталась покормить ребенка. Сколько я плакала, когда тугие соски соскальзывали при попытке натянуть их на бутылку, и я проливала драгоценные капли молока, доставшиеся так тяжело! Приходилось начинать все заново.*

*Первые две недели Сабир кушал очень мало и много спал. А когда у него появились силы на то, чтобы кричать, он начал требовать кушать не по времени. У меня снова стресс. Где я ему возьму стерильную бутылочку, когда их еще не приготовили? Грудь давать было бесполезно, он не справлялся — сил еще было недостаточно. Постепенно я приноровилась: брала бутылочку, а сцеживалась уже тогда, когда он давал понять что пора кормить.*

*Сабирчик потихоньку набирал вес и избавлялся от билирубина. Я начала прикладывать его к груди, а он изо всех сил старался сосать. Но омрачалось это тем, что я на тот момент была запугана врачами, что мне нельзя кормить его грудью. Из-за этого я кормила, будто украла его. Запирала дверь в палате и вздрагивала от каждого шороха у двери. В итоге Сабир научился кушать грудь, и мы оба были бесконечно счастливы! Персонал с молочной кухни тоже нас поздравлял с тем, что мы кушаем грудь, потому что в основном в больнице многие теряют молоко, сдаются девчонки, особенно когда ребенок в реанимации долго, привыкает к смесям или предпочитает смесь грудному молоку, когда чередуют одно с другим. Но мы с сынишкой боролись за кормление и победили!*

**Анастасия Ахметова**

---



## Найдите опытную помощницу

И еще одна, четвертая задача. Найдите женщину, которая успешно кормила и знает толк в кормлении грудью, кого-то, кто выслушает вас и с уважением отнесется к вашим переживаниям и вопросам. В большинстве ситуаций вы разберетесь самостоятельно или с помощью этой книги. Но в редких случаях без опытной помощницы не обойтись.

Сведущие в вопросах кормления женщины опираются не только на личный опыт, но и на обширные теоретические знания и практические навыки, которые помогают наладить кормление в любых, даже самых сложных и необычных, ситуациях.

Толковый человек поможет вам быстрее решить проблемы, а также не распыляться и сконцентрировать усилия в нужном направлении.

### Хорошая помощница:

- ☉ задает вопросы прежде, чем решать проблемы;
- ☉ доброжелательно и уважительно относится к вам и малышу;
- ☉ терпелива;
- ☉ поддерживает ваши цели и уважает ваши решения;
- ☉ знает, куда обратиться за дополнительной помощью;
- ☉ читает книги о том, как помогать кормящим;
- ☉ никогда не перестает учиться;
- ☉ может приспособить теоретическую информацию под конкретные обстоятельства;
- ☉ готова предложить другие варианты, если вам что-то не подходит;

- ☉ не вызывает у вас чувства вины и несостоятельности;
- ☉ воодушевляет вас, придает сил;
- ☉ не бросает вас, если вам еще нужна помощь.

Такую помощницу можно найти в любой группе поддержки грудного вскармливания или местной группе Ла Лече Лиги. Если в вашем городе или деревне нет групп поддержки, найдите телефон ближайшей к вам группы. Даже телефонная консультация и поддержка — лучше, чем ничего. Если ваша ситуация выходит за рамки того, что знает ведущая группы поддержки или консультант по грудному вскармливанию, они обратятся за советом к своим коллегам.

### Важно

Когда ребенок не берет грудь или не сосет, этому есть какое-то объяснение или причина. Хорошая помощница вместе с вами будет искать эту причину до тех пор, пока вам это надо. Или пока малыш вдруг волшебным образом не возьмет грудь.

В Ла Лече Лиге видели детей, которые ни с того, ни с сего приложились в две недели, месяц, полтора месяца, три месяца, полгода и т. д. Лидеры Ла Лече Лиги знают, что рано или поздно большинство детей берет грудь. У всех, в том числе больных и недоношенных детей, есть врожденная способность сосать. Работа лидеров направлена на то, чтобы поддержать вашу веру в себя, в вашего малыша и в то, что в один прекрасный день у вас получится кормить. А пока надо сцезиваться и поддерживать количество молока.



## ПОВТОРЕНИЕ — МАТЬ УЧЕНИЯ

У кого-то получается кормить сразу же после родов, а кому-то надо немного потренироваться, прежде чем почувствовать себя уверенно. В любом случае, частые кормления оттачивают искусство грудного вскармливания до совершенства. В конце концов вы научитесь кормить в любой позе, в любом месте, совмещая кормление с другими делами. Вы научитесь кормить так, как удобно вам и нравится вашему малышу. Тогда вы отложите эту и другие книги по грудному вскармливанию в сторону. Ваш малыш станет

настоящим профессионалом своего дела. А вы — экспертом по грудному вскармливанию. И тогда, может быть, вы решите помочь другим мамам кормить и станете лидером Ла Лече Лиги. Читайте главу 19 о том, как стать лидером ЛЛЛ.

### **Интернет-ресурсы о прикладывании**

<http://www.llli.org/Russian/subject/positioning.html>

<http://www.lllrussia.org/>

<http://www.breastfeeding.narod.ru/>



## ЧАСТЬ II

---

## Растем

## Глава 5

---

### ПЕРВЫЕ ДНИ ПРИВЕТ, МАЛЫШ!



#### Мамины истории

---

*После родов нас с сыном разлучили. Его на сутки забрали в интенсивную терапию, а у меня пришло молоко, и образовался застой. Что я только ни пробовала: и молокоотсос, и горячий душ. Ком в груди нарастал и становился болючим. В десять вечера я начала плохо себя чувствовать, а на кормление малыша должны были принести только в полночь. И вот сижу я печальная, грущу по своему малышу, и вдруг открывается дверь, и мне привозят моего мальчику. Медсестра говорит: «Проснулся и плачет, ничем его не успокоить было, пришлось снять капельницу и вам нести, маму хотел». А он такой сладкий, мой мальчик, лежит и смотрит на меня умными, хитрыми глазками. Мой сладкий сразу же присосался и рассосал мне ком в груди. Вот так, почувствовал, что маме помощь его нужна. На следующие сутки мы уже вместе в палате были.*

**Алена Краутман**

---





И вот вы вместе. Вы и малыш — или даже малыши! Вам радостно и грустно, спокойно и страшно. Пропал живот, а вы уже так к нему привыкли. Жизнь перевернулась, и вы не представляете, как жили

без малыша. Кажется, что он всегда был с вами.

Впереди новые радости, открытия и приключения. А сколько нового нужно узнать!

## ЗНАКОМСТВО С МАЛЫШОМ

Вернемся к нашим старым знакомым, Маме и Крохе.

В первые дни после родов жизнь с малышом не всегда идет гладко. Возможно, вы оправляетесь после операции или побочных эффектов лекарств в родах. Или у вас не получается кормить. К счастью, природа наделила вас с малышом всеми нужными инстинктами и навыками, которые помогут преодолеть любые трудности. Читайте раздел «Оправляемся после тяжелых родов» в главе 3.

### Телесный контакт

#### «кожа к коже»

Как только малыш родился, его место — на вашем животе или груди. Как минимум на два часа вас должны оставить в покое — отдыхать и наслаждаться друг другом. Вы полулежите, полусидите или лежите на спине. Малыш голышом лежит на вас. Попросите накрыть вас одеялом.



*Роды позади. Мама устала, но при этом растворяется в ощущении полной радости и восторга. Она не может оторвать глаз от сына, и он пристально разглядывает черты ее лица. Какое счастье! Мама ни на секунду не выпускает Кроху из рук. Через день-два на смену послеродовой усталости придет неумная энергия. Сил столько, что горы свернуть можно.*

*Мама старается понять, как Кроха просит грудь. А прикладывается он часто, но она только рада этому. Ее мама и двоюродная сестра приехали помочь по хозяйству, чтобы Мама не отвлекалась от Крохи. В хорошую погоду Мама кладет Кроху в перевязь-слинг, и они недолго гуляют. Хорошо дышать свежим воздухом!*

*Когда Кроха кукуется, Мама успокаивает его. В первую очередь она дает ему грудь, и этого почти всегда достаточно. Кроха мгновенно успокаивается, посасывая грудь. Если это не помогает, она носит его на руках, разговаривает и поет ему песенки, укачивает или идет гулять на улицу. Постепенно ей становится понятно, что нужно Крохе. Вот он кряхтит, на секунду замирает... и писает. Крутится, трет кулачками лицо — устал и хочет спать. Тычет в нее как птенчик клювиком — ищет грудь. Каждый раз, когда у Мамы получается успокоить Кроху, она чувствует себя увереннее.*



Огромное количество исследований показывают, насколько важен телесный контакт после родов. Взвешивание, капли в глаза и прочие процедуры можно отложить на потом.

Время после родов принадлежит только вам и малышу. Это ваше право. Эти минуты никогда не вернуть. Если украсть у вас это драгоценное время, вот что получится...

☉ У малыша может быть нестабильная температура тела, дыхание и сердцебиение.

☉ Нестабильная температура у вас.

☉ Повышается вероятность послеродовой грусти (слезливости, повышенной эмоциональности, тревожности).

☉ Повышается стресс у малыша. От плача перенапрягается мозг и сердце.

☉ Малышу сложнее переносить медицинские процедуры.

☉ Повышается уровень стресса у вас.

☉ Вы и малыш меньше «общаетесь» — переглядываетесь, касаетесь друг друга, разговариваете.

☉ Снижается общая продолжительность грудного вскармливания, если у вас даже получится начать кормить.

## МНЕ НИКТО НЕ СКАЗАЛ!

Вы ходили на подготовительные курсы для беременных, слышали рассказы «бывалых» подруг, которые уже рожали, но никто не поделился с вами множеством мелочей, которые застают врасплох в первые дни после родов.

☉ **Сначала ребенок почти не писает и не какает.** Детский желудок размером с ягоду вишни или малины, поэтому малышу не надо много есть. Ему вполне хватает молозива. Первый липкий черный стул называется меконий. Это отходы продуктов обмена веществ, пока малыш был в утробе. Если вы собираетесь пользоваться тряпичными подгузниками, подождите, пока выйдет весь меконий.

☉ **В течение нескольких недель после родов выделяются лохии.** Так называется послеродовое кровотечение, похожее на сильные месячные. Если вы слишком много на себя взвалили и мало отдыхаете, лохии усиливаются. Если вы залежались, то когда встанете, скопившаяся кровь хлынет сильнее. Это нормально. Первое время удобно пользоваться са-

мыми толстыми прокладками и спать на темном полотенце.

☉ **Во время кормлений под влиянием окситоцина сокращается матка.** По сути дела, вы почувствуете схватки, похожие на родовые. Иногда при этом вытекает больше крови. Послеродовые схватки обычно намного ощутимее после рождения второго, третьего и т. д. ребенка.

☉ **Иногда после родов тяжело дышать стоя.** Это проходит.

☉ **Обычно после родов, в том числе и после кесарева сечения, женщины очень хотят есть.** Роды — огромная физическая нагрузка, а после продуктивной работы надо как следует подкрепиться! Одна мама вспоминает, как после родов ей предложили простоквашу и на выбор бутерброд с шоколадным маслом или вареньем: «Я так хотела есть, что забыла о приличиях, и ответила: *и с маслом, и с вареньем*. В ту минуту я была готова съесть быка!»

☉ **Все дети разные и совсем не похожи на усредненных детей,** про которых пишут в книгах. Книг они не читали, поэ-



тому ведут себя совсем не так, как описано в литературе.

☉ **С рождением ребенка трудно уснуть.** Частично это связано с тем, что вы стали мамой. Вы спите чутко, просыпаясь на малейший шорох, особенно, если малыш спит вдалеке от вас. Чтобы и вы, и ребенок нормально высыпались, спите вместе или укладывайте малыша поблизости от себя.

☉ **Телефон разрывается, приехали помочь родственники.** Телефон лучше временно отключить. Покажите родственникам список необходимых дел, чтобы они помогли вам с пользой для вас, а не вслепую (см. отрывную листовку в главе 20).

☉ **Ваш новый девиз — «Мокро!»** И у вас, и у малыша выделяются разные жидкости. Чуть выше мы уже писали о послеродовом кровотечении, лохиях. У некоторых женщин от чихания или кашля непроизвольно подтекает моча. С приходом молока постоянно мокнет одежда. Из-за гормональных изменений или внутривенных вливаний в родах вы больше потеете ночью. Положите рядом с постелью запасную пижаму или ночнушку, чтобы не спать мокрой. Чем больше молока высасывает малыш, тем больше у него мокрых и грязных подгузников. И это еще не все! По поводу и без повода на глаза наворачиваются слезы. И хорошее, и плохое ощущается сильнее и ярче. Иногда мама звонит, чтобы ей помогли с кормлением, а сама толком слова сказать не может, все плачет. Приходится мужу брать трубку. Такая эмоциональность абсолютно нормальна. У небольшого числа женщин слезливость перемежается с непреходящими чувствами бесконтрольного страха, тревоги и грусти, которые в комплексе являются признаками послеродовой депрессии. Если вам кажется, что ваше

состояние выходит за рамки обычного, обратитесь за помощью к специалисту.

☉ **Не у всех увеличивается грудь, когда приходит молоко.**

☉ Если в родах вам влили большой объем внутривенных жидкостей, **вас может «разнести» еще больше, чем во время беременности** — отеки по всему телу и набухшая грудь. Пища с высоким содержанием белка и арбуз помогают избавиться от лишней жидкости в организме. Если вы лежали под капельницами несколько дней, отечность может сохраняться до нескольких недель. Будьте готовы к тому, что при отеках молоко приходит немного позже.

☉ **Страшно ходить в туалет.** Купите заранее *пластмассовый* кувшин на 1–2 литра (стеклянный может выскользнуть и разбиться) и возьмите его в роддом. Перед походом в туалет набираем полный кувшин еле теплой воды. И перед тем, как облегчить душу, льем воду на промежность. Когда вода хорошо льется, начинаем писать и продолжаем лить воду и после того, как дела сделаны. Многие женщины ходят в туалет в душе или ванной. По-большому ходить удобно так: моем руки с мылом. Берем небольшую чистую тряпочку, маленькое полотенце, бумажное полотенце или кусок туалетной бумаги, сложенной в несколько раз. Плотнo придерживаем тряпочкой или бумажкой промежность. И вперед! Это дает психологическое ощущение, что там ничего не порвется, не растянется, плюс давление в некоторой степени снимает ощущение дискомфорта. Дела сделаны! Ополаскиваемся теплой водой, особенно, если пользовались туалетной бумагой, чтобы ничего не прилипло.

☉ **Ночью приходится нелегко.** Через несколько дней начинает казаться, что вы умираете от недосыпа. Спите, ког-



да спит малыш, утром, днем, вечером и ночью. Несмотря на то, что сон разорван, суммарно у вас получится спать положенные восемь и даже десять часов в сутки. Чтобы понапрасну не вставать ночью поесть-попить, подготовьте ночное «гнездо». Положите рядом с постелью немного еды. Держите рядом с кроватью бутылку или стаканы с водой. Да-да, именно стаканы во множественном числе. Кормящим хочется *много* пить.

☉ **Вы без ума от любви к малышу.** Или недоумеваете, почему не любите его. Хотя природой задумано, чтобы мы сразу влюбились в новорожденного, вмешательства в роды часто мешают этому.

Кто-то проникается к малышу сразу же, у кого-то на это уходит время. Любовь бьет как молния или постепенно окутывает, как дымка перед рассветом. Пройдет неделя или несколько месяцев, и она обязательно придет. Обязательно!

☉ **Работа мамы не из легких. Вы на посту круглосуточно семь дней в неделю.** Обычная рабочая неделя — 40 часов, а вы растите малыша 168 часов в неделю!!! Такая бешеная нагрузка застает врасплох абсолютно всех женщин. Именно поэтому важно, чтобы рядом были люди, готовые поддержать вас в любое время. Люди, которые заботятся о вас, чтобы вы могли заботиться о малыше.

## ОСОБЕННОСТИ КОРМЛЕНИЯ В ПЕРВЫЕ ДНИ

В голове крутятся три вопроса: сколько минут кормить, с какой стороны и как часто?

**Сколько минут кормить?** Кормите столько, сколько малыш сосет. Если роды прошли без лекарств, в первые дни ребенок может сосать час и дольше. Если он засыпает на груди, потому что не может проснуться от лекарств, будите его и подталкивайте его сосать грудь. Не слушайте тех, кто говорит, что от продолжительного сосания трескаются соски. Женщины кормят двойни и тройни, а значит, продолжительность сосания никак не влияет на состояние сосков. Если вам больно кормить, измените положение при кормлении, снимите малыша с груди и приложите его заново. Если это не помогает, обратитесь за помощью в группу поддержки грудного вскармливания или к лидеру Ла Лече Лиги.

**С какой стороны?** В первые дни удобно сменить грудь до того, как малыш пе-

рестал сосать. То рука затекла, то нос чешется... Меняйте грудь сколько угодно. Или не меняйте. Важно, чтобы вам было удобно. Старайтесь кормить из обеих грудей, но без чрезмерного учета, сколько времени вы кормите той или другой грудью. Многие женщины кормят более тяжелой грудью, определяя это на вес рукой.

**Как часто?** Смотрите по малышу. Если вам достался «живчик» — активный и бодрый малыш, который постоянно хочет грудь — кормите его вволю. Рожденные без лекарств дети сосут гораздо больше, чем описанные в литературе восемь-двенадцать раз в сутки. Рожденные дома в первые дни обычно сосут каждые 15–30 минут. Так дети «заказывают» молоко на год или годы вперед, ведь именно частые прикладывания в первые недели гарантируют достаточное количество молока.

Если малыш заторможен лекарствами или желтухой, будите его примерно каждые три часа (см. ниже «Нужно ли будить



ребенка для кормления»). Время между кормлениями считается от начала одного кормления до начала следующего. Примерно через неделю, когда он придет в себя, малыш должен начать отчетливо просить грудь. Тогда можно расслабиться и смотреть не на часы, а на малыша. Обратите внимание, что дети просят грудь не через равные промежутки времени. Иногда они сосут чаще, а потом реже. Следите за общим числом кормлений, а не за их равномерным распределением в течение суток.

Кормление не должно связывать вас по рукам и ногам. Если вам нужно сходить в туалет или на кухню за чашкой чая, можно встать с малышом на руках и, не прекращая кормить, пойти куда нужно. Можно прервать кормление: в уголок детского рта между десен аккуратно просуньте палец, который по размеру больше всего похож на сосок. Проверните пальцем, как отверткой, как будто пытаетесь открыть банку с краской. Это нарушает вакуум во

рту малыша, и вы безболезненно высвободите сосок. Когда дела сделаны, снова предложите малышу грудь. Если горилле нужно достать банан, она снимает ребенка с груди, встает за бананом, потом снова дает детенышу грудь, а не сидит и мучается часами от голода, потому что «кормление еще не окончилось».

В общем, если малыш приложен правильно, кормите его, пока кто-то из вас не решит, что пора сменить грудь. Иногда малыш берет вторую грудь, иногда нет. Это нормально. Если он засыпает у груди или вам не слышно, что он активно сосет и глотает через пару минут после прикладывания, потрите ему спину, ножки и ручки. Или пройдите пальцами по позвоночнику. Протрите личико прохладной тряпочкой, чтобы он пососал подольше. Если малыш никак не проснется, сцедите ему в ротик немного молозива или скормите сцеженное молозиво с ложечки.

## Мамины истории

*На грудном вскармливании у меня был конкретный сдвиг, потому грудь я совала ребенку не то что на каждый писк — на каждое шевеление. В палату приходили врачи, говорили что-то про «5 минут одна грудь, 5 минут вторая, а то наделаете себе трещин в первый день, а нам лечить», но я считала их некомпетентными в деле кормления грудью и, кажется, почти все время кормила. В результате я не заметила, когда пришло молоко. Пришла врач, спросила: «Молоко пришло?». Я ответила: «Не знаю». Она посмотрела на меня как на дурочку, сказала лечь, нажала на грудь и выстрелила в потолок мощной струей. Никаких нагубаний, отеков и т. п., а все благодаря тому, что я постоянно держала ребенка у груди. С этого я получила еще пару бонусов. Первый — матка сокращалась со страшной силой. Помню удивленное лицо медсестры, которая проверяла, как сокращается матка. Она ее просто потеряла, потому что искала около пупка, а матка нашлась сильно ниже пупка. Второй бонус — Гошка был выписан с приличным набором веса.*

Анна Вокина



*Недавно я участвовала в проекте ВОЗ в Таиланде. Во всех больницах валялись горы пластиковых детских кроваток. Оказывается, несмотря на совместное пребывание, у детей все равно было много желтухи. Больницы решили избавиться от кроваток и положить малышей в кровати с матерями. Проблема желтухи пропала сама собой. Матери кормят круглосуточно, медсестры помогают по мере необходимости. Куда делись гипогликемия, набухание груди после прихода молока, трещины сосков? Где дети, которые не берут грудь? Испарились... нет таких проблем! За все двенадцать дней я ни разу не слышала детского плача. Вот это частое прикладывание! То, что мы на Западе называем частым кормлением, — это так, игрушки.*

Рос Эскот, консультант по лактации IBCLC,  
из письма коллегам, 1995

## СОН НОЧНОЙ, СОН ДНЕВНОЙ

Если вы рожали в роддоме, встает вопрос, где малыш находится ночью. Очень часто детей забирают в детское отделение. Это неестественный ход событий и для вас, и для малыша. Вы не будете знать, докармливают ли его смесью, допаивают ли его раствором глюкозы. Вы не будете знать, что происходит с малышом, когда он неизвестно где. Когда малыш не с вами, у него нарушается регуляция температуры, сердцебиения и дыхания. Посторонние вряд ли заметят, что малыш подает знаки, что ему пора дать грудь. У вас задерживается приход молока, и его приходит меньше, чем если бы малыш был всегда рядом с вами. Многие мамы места себе не находят, если у них отобрали детей. Если вам не все равно, где находится малыш, постарайтесь проводить побольше времени вместе.

В некоторых роддомах невозможно совместное пребывание матери и ребенка. Иногда за совместное пребывание требуется дополнительная плата, но оно того стоит. Теоретически бесплатное совместное пребывание должно стать нор-

мой во всех роддомах. Даже если в вашем роддоме это не практикуется, просите и стучите во все двери. Кто-то должен стать первым!

При совместном пребывании малыш лежит в отдельной кроватке в палате с мамой. Днем можно все время держать малыша на груди, на руках или положить рядом с собой. А вот ночью во многих роддомах настаивают, чтобы ребенок лежал в своей кровати.

В некоторых больницах на Западе стали делать специальные приспособления, чтобы ребенок спал в отдельной кроватке, которая присоединена к кровати матери. По сути это совместный сон в одной кровати.

В некоторых больницах все больше встречается практика совместного сна матерей и детей в одной кровати и днем, и ночью. Это способствует частым прикладываниям к груди и синхронизации ритмов сна мамы и малыша. Мама нормально высыпается, и молоко приходит без задержек. Ребенок часто сосет и хорошо набирает вес.



## Как обустроить совместный сон в роддоме?

Если вы находитесь под воздействием наркотических обезболивающих, снотворных или любых других препаратов, которые влияют на сознание и восприятие реальности, то как только вы почувствовали сонливость или собираетесь спать, отдайте малыша папе или бабушке или отложите его спать в отдельную кроватку.

Другие правила безопасности зависят от типа роддомовской кровати. Смотрите главу 12 о правилах безопасного сна в одной кровати с ребенком и решайте, насколько это осуществимо на больничной кровати. Если вам неудобно договариваться с персоналом или если договориться не получается, не расстраивайтесь. Скоро вы выпишетесь домой, где будете спать так, как вам удобно.

## Нужно ли малыша дополнительно поить?

Грудному малышу нужно давать только грудь, днем и ночью. Вода не нужна грудным детям ни в жарком климате, ни при повышенной сухости воздуха. Ребенок удовлетворяет все потребности в жидкости у груди, при этом не подвергается риску недоесть или заболеть от грязной воды.

В грудном молоке содержится 88% воды, поэтому грудничку хватает только его. Ему не нужно давать воду, чай, растворы глюкозы и любые другие жидкости. Чем чаще вы прикладываете к груди, тем больше воды получает малыш. В жару дети просят грудь чаще. Если малыша поносит или рвет, рекомендуется чаще при-

кладывать его к груди, т. к. с грудным молоком ребенок получает не только воду, но и все необходимые минералы. Грудное вскармливание — естественная защита от обезвоживания.

## Немного смеси не повредит?

Казалось бы, что случится, если докормить малыша всего капелькой искусственной смеси? Что происходит с ребенком, когда ему дают смесь? Ребенок рождается со стерильным кишечником. «Двери» кишечника в прямом смысле открыты для любых болезнетворных или аллергенных веществ, которые затем проникают в кровоток малыша. Как только малыш родился, ему нужно две вещи. Во-первых, **вы с молоком**. И вы, и молозиво способствуете тому, чтобы кишечник заселился благотворными бактериями, и не даете болезнетворным бактериям прикрепиться к его стенкам и проникнуть в кровоток.

Во-вторых, **нужно время, чтобы кишечник созрел**. Со временем у детей развивается свой собственный кишечный барьер, который не пропускает болезнетворные бактерии и аллергены. Кишечник рожденного кесаревым сечением малыша не заселяется нормальными бактериями во время родов. У него больше вероятность подхватить больничные бактерии. Ему особенно важно проводить как можно больше времени на вас и как можно больше сосать грудь. Или хотя бы есть сцеженное молозиво. Как видно, любой докорм искусственной смесью в первые дни — не пустяк, а довольно серьезное вмешательство. Флора в кишечнике докормленного смесью малыша отличается от кишечной флоры малыша, которого



кормят исключительно грудью. После небольшой дозы смеси на восстановление защитного состава кишечных бактерий может уйти целый месяц. В первые месяцы жизни клетки кишечника пропускают бактерии и чужеродные белки, поэтому докорм повышает вероятность аллергий и диабета у детей с предрасположенностью к этим заболеваниям. Вводить докорм искусственной смесью опаснее всего в первые дни после рождения и недоношенным детям. Если малыш плохо сосет грудь, докармливайте его своим собственным сцеженным молоком. Когда своего молока нет, ищите варианты докорма донорским молоком. Читайте больше об этом в главе 18.

## Считаем число мокрых и грязных подгузников

Для здоровых доношенных детей в первые недели жизни верно следующее правило: **что вошло, то и должно выйти**. Это хороший способ понять, сколько молока высосал малыш. Сначала выход совсем небольшой. В первые сутки малыш слегка помочит один подгузник и покакает небольшим количеством темного, похожего на смолу стула. Насосав молозива, на вторые сутки малыш покакает больше. Немного увеличится объем мочи. На третьи сутки вы заметите, что стул становится чуть светлее, и он уже не черно-зеленый, а коричневатый. К концу первой недели стул желтый, как горчица. К этому времени писать малыш тоже будет намного больше, что заметно по увесистым подгузникам. В главе 20 есть листок для учета грязных подгузников. А почему не надо считать мочеиспускания? Потому что они менее важны. В пер-

вые дни вам трудно заметить, что малыш пописал. Скорее всего, если он покакал, то, значит, и пописал.

### Важно

Не пугайтесь, если на третьи сутки заметите в подгузнике оранжево-красные точки, похожие на толченый кирпич. Это так называемые ураты, соли мочевой кислоты.

В первые дни малыш высасывает относительно мало жидкости, поэтому моча выходит сильно концентрированная. Это нормальное явление у грудных детей до прихода молока. Как только количество молока увеличится, оранжевый осадок в моче исчезнет. Иногда ураты ошибочно принимают за кровотечение. Если осадок сохраняется в моче на шестые сутки, и при этом малыш какает менее трех раз в сутки, позвоните педиатру и консультанту по грудному вскармливанию.

Через две-три недели становится заметно, как малыш набирает вес, и тогда точный учет подгузников становится менее важен. В первые недели, особенно мамы первенцев, усердствуют, записывая все возможные детали о кормлении и выходе мочи и стула: «Левая грудь — 25 минут. Правая — 14. Покакал в 8:25 утра». Нужен ли такой детальный учет? В нашем деле важны не мелкие подробности вроде продолжительности кормления с точностью до минуты. В первые дни и недели важно следить за тем, что малыш какает, а чуть погодя — что он набирает вес. В следующей главе мы поговорим о том, как узнать, что ребенок растет и развивается и что ему хватает молока. Помните: все дети разные. Если записывать все





мелочи, связанные с кормлением, можно сойти с ума, а это только мешает кормить. Если вы запутались или не можете

разобраться с каким-то вопросом сами, позвоните в группу поддержки грудного вскармливания.

## ГРАММ, ГРАММ — КИЛОГРАММ

Сегодня считается, что, прежде чем начать набирать вес, дети теряют не более 7% массы при рождении. Потеря веса более 10% требует пристального внимания к тому, как проходит кормление. К двум неделям ребенок должен вернуться к весу при рождении.

### Важно

Но если малыш потерял очень много веса, при этом он все время спит, плохо сосет, вы не слышите, как он глотает, он не какает — нужно помочь ему прикладываться почаще и сосать грудь получше. Если малыш плохо сосет, вам придется временно взять ответственность за кормления на себя. Не ждите, когда он попросит грудь. Сами давайте ему грудь как можно чаще.

Эти общие рекомендации не учитывают некоторые моменты. Например, если матери влили значительный объем внутривенных жидкостей, то ребенок рождается с искусственно завышенным весом. Естественно, после родов он теряет больше граммов. Этим можно объяснить, почему рожденные дома почти не теряют вес или теряют очень мало. Новорожденные рассчитаны на пертурбации первых дней жизни вне утробы. Если ваш малыш потерял много веса, но при этом он активен, просыпается на кормления, ищет грудь, хорошо сосет и глотает, у него все больше грязных подгузников, то, скорее

всего, все в порядке. Следите за поведением и состоянием малыша и считайте грязные подгузники. Маловероятно, что он недоедает.

Если у него не получается высосать молоко, сцеживайтесь прямо ему в рот или докармливайте из ложечки. Докорм сцеженным молоком приведет к увеличению числа грязных подгузников, «разбудит» грудь и напомнит вам, что малыш тут, даже если он пока плохо сосет.

Если прошел день-два, а малыш не какает чаще или больше, позвоните или напишите лидеру Ла Лече Лиги, консультанту по грудному вскармливанию или врачу. Лидер Ла Лече Лиги или хорошо обученный консультант подскажут, когда поход к врачу неизбежен. Если вам кажется, что ребенку нужна медицинская помощь, незамедлительно обращайтесь к педиатру.

### Как считать потерю веса?

Допустим, ваш малыш родился с весом 3 кг 500 г.

1. Переводим килограммы в граммы.

1 кг = 1000 г

3 кг 500 г = 3500 г

За три дня малыш похудел на 80 г. Допустимая ли это потеря веса?

Нам надо определить, какой процент от веса при рождении (3500 г) составляют 80 г.



2. Для этого мы рассчитываем величину, которая равна 1%.

$$3500/100\% = 35 \text{ г.}$$

3. Далее мы делим 80 г на 35 г, чтобы понять, какой процент составляет потеря веса. Получается  $80/35 = 2,3\%$ .

Итого малыш потерял чуть более 2% от веса при рождении, что является допу-

стимым. Ему не нужен докорм. Продолжайте кормить грудью. Если бы малыш потерял 350 г веса, потеря составила бы  $350/35 = 10\%$  от веса при рождении. В этом случае нужно обратиться за помощью к лидеру ЛЛЛ или консультанту по грудному вскармливанию, чтобы найти причину такой большой потери веса.

## РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Современные медико-технологические методики родовспоможения часто приводят к проблемам с новыми и непонятными названиями. Применение наркотических препаратов во время родов вызывает сонливость у новорожденных, летаргию. Летаргия и последующее отлучение ребенка от матери выливаются в гипотермию (переохлаждение), гипогликемию (пониженное содержание сахара

в крови), гипербилирубинемия (желтуху), отечность молочных желез у матери (нагрубание груди после прихода молока) и чрезмерную потерю веса у новорожденного.

Как спастись от этих напастей? Родить без лекарств и держать ребенка при себе и на себе в первые дни после родов. Если это невозможно, в главе 18 подробно описано, как справиться с этими проблемами.

## КАК ВЫЖИТЬ С ПЕРВЕНЦЕМ

Выписка из роддома на носу. Опыта — ноль. «Как же я справлюсь сама с новорожденным?! К родам надо допускать только тех, кто стал кандидатом родительских наук до рождения ребенка». Не волнуйтесь! Биологическая система под названием «родительство» появилась задолго до того, как люди научились читать. Держите малыша смелее, он не сломается. Ну, напугался он слегка от прохладной воды в ванной, чихнул. Ничего страшного! Ничего не случится, если вы не купаете его. А иногда из его горла доносятся весьма странные звуки, потому что он пока не умеет прочистить его. Зато малыш — прирожденный учитель. Он научит вас всему,

что нужно. Студентка, вы готовы? Инстинкт и здравый смысл? — На месте! Вы не слышали, что у родивших женщин увеличивается мозг? Исследования в области нейробиологии показывают, что у мам увеличивается количество серого вещества. Мозг начинает расти под воздействием гормонов во время беременности и продолжает разрастаться во время общения и тактильного контакта с малышом. Чем больше вы держите ребенка на руках и кормите, тем больше ума у вас прибывает, тем резоннее ваши решения. Не будет преувеличением сказать, что вы родили, чтобы учиться. И, несомненно, сообразите, как пережить... вторую ночь.



## Мамины истории

*Наша дочка родилась через две недели после того, как я пошла учиться в аспирантуру. Хотя я училась по полной программе, мы устроили все так, чтобы Катя всегда могла быть рядом со мной, когда она этого просила и для кормления, и для компании. Я брала ее в слинге на лекции или же кто-то с ней гулял поблизости.*

*Пройдя теоретическую часть обучения и предзащиту, я перешла к работе над диссертацией по математической педагогике, а моя дочка как раз вышла в большой мир друзей, кружков, театральных постановок и концертов и примерно в то же время постепенно перестала прикладываться к груди.*

*За эти пять лет я научилась писать научные статьи и понимать многошаговые желания детей, которые еще не умеют говорить; делать доклады на конференциях и разруливать конфликты между ползунками; подавать заявки на гранты и собирать игровые группы. Шестилетняя Катя плакала от радости, когда мне вручили диплом и мантию доктора наук. После выпускной церемонии мы говорили с ней о смене эпохи в нашей общей жизни; о коллегах, любимой научной руководительнице и об образцах для подражания у Кати; о наших общих планах на работу и семейное обучение. Я как-то внезапно осознала, что дочка в подробностях понимает смысл и значение деталей моей жизни. Тогда я задала себе вопрос как новоиспеченный педагог: «Если она так много за это время узнала и поняла о моем мире, чему же научило материнство меня?!» Оглядываясь назад, я считаю, что аспирантура научила меня работать и мыслить на другом уровне, но материнство на мое обучение и развитие все-таки повлияло сильнее.*

**Мария Дружкова**

### Вторая ночь или Первая ночь, когда малыш мешал спать

Малыш покинул уютный и теплый живот. «Где я? Кто эти люди? Что это за звуки? Чем это пахнет? Как светло! Мне СТРАШНО!» И вдруг он слышит... ваш го-

лос, такой родной и знакомый. Он сосет грудь и засыпает... как только вы кладете его в кроватку, он протестует — да как громко! Вы даете ему грудь, и он опять мирно посапывает. Вы снова кладете его в кровать, но он опять плачет, остервенело ищет маму и грудь. Вашу жизнь сейчас можно описать переделанной цитатой из стихотворения Чуковского «Телефон»:



«У меня зазвонил... титифон...  
Я три ночи не спала,  
Я устала.  
Мне бы заснуть,  
Отдохнуть...  
Но только легла —  
Уаааа!  
И такая дребедень  
Целый день:  
Титилень,  
Титилень,  
Титилень!»

Многие мамы думают, что малыш плачет потому, что голодный. На самом деле малыш сообразил, что нет места лучше, чем на вашей груди. Тут тепло, как в животе, мягко, а сосок похож на пуповину, потому как пуповина и днем, и ночью питает малыша.

Когда приходит молоко, малыш все равно хочет быть только с вами, а не лежать покинутым в кроватке.

Как же поступить, чтобы и волки были сыты, и овцы целы, то есть, чтобы малыш не плакал, а вы смогли нормально отдохнуть?

© Если вам неудобно лежать или сидеть, не бойтесь подвинуться. Малыш не проснется, он будет сосать и спать, несмотря на обычные движения и звуки вокруг. Если малыш уснул, не будите его, чтобы дать ему отрыгнуть. Прижмите его крепче к себе и ждите. Как только дыхание стало ровным, а веки перестали вздрагивать, малыш уснул относительно крепко. Подождите еще пару минут и только затем вставайте или переключайте его в кроватку. А лучше всего держите его на руках, тогда он точно не заплачет. Слинг в этом деле незаменим.

© Если малыш опять ищет грудь, это нормально. Грудь успокаивает и помогает уснуть и даже спать. Многие новорожденные сосут и спят одновременно.

© Дети любят трогать грудь руками. Это их успокаивает, а у вас повышается уровень окситоцина и становится больше молока. Снимите с малыша варежки. Ничего, что он поцарапается. На детях все быстро заживает.

© Иногда дети просто хотят лежать на маме и сосать грудь. Без заумных объяснений.

## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ:

### вопросы о кормлении в первые дни

Вот самые распространенные вопросы, которые задают лидерам Ла Лече Лиги сразу после родов. Сразу же оговоримся, что глупых вопросов не бывает. Если вы приехали во Францию и хотите купить хлеб, естественно, что вы спросите, как называется хлеб по-французски. Отношения с малышом/кормление грудью — это своеобразный новый язык. Как его выучить, если бояться спросить, что значит то или иное «слово», то есть жест, движение или событие? Если вы не нашли ответ на свой вопрос в этой главе, смотрите главу 18, читайте <http://www.llli.org/Russian.html> или <http://www.lllruusia.org> или позвоните местному лидеру Ла Лече Лиги.



## Нужно ли будить малыша на кормления?

Природой задумано, что детеныши млекопитающих спят, сколько им надо, и просыпаются, когда им нужно. Мало кому придет в голову будить ребенка.

И люди, и животные успокаивают и убаюкивают детей. Если вам не давали никаких лекарств во время или после родов, малыш все время лежит на вас или рядом с вами, касаясь вашего тела, он хорошо сосет грудь и хорошо набирает вес, при этом спит больше трех часов за раз, считайте, что у него такой характер. Радуйтесь, что у вас есть время почитать или заняться другими спокойными делами, и следите, как малыш набирает вес.

Иногда детей, которые спят дольше трех часов, надо будить. Природой не предусмотрено, чтобы при родах применялись наркотики, а малыша забирали у мамы. Если мамы нет рядом, малыш для экономии энергии уходит «в спячку». Он спит дольше и больше своей собственной нормы. Если маме при родах давали лекарства, они попали и малышу. Из-за этого ему сложнее проснуться.

Если вам при родах делали эпидуральную анестезию или давали лекарства, а ребенок не просыпается минимум каждые два-три часа, считайте, что это побочный эффект лекарств. Берите инициативу кормления на себя до тех пор, пока малыш не отойдет и не начнет сам просить грудь.

Порой малыша легко разбудить, а иногда — не очень. Приподнимите руку малыша и отпустите ее. Если вы заметили небольшое напряжение в руке, а также трепет или дрожание век, едва заметное посасывание, сейчас самое время будить малыша.

Если рука падает, как тряпка, малыш глубоко спит. Подождите минут двадцать и попробуйте снова.

## Как будить малыша

☉ Приглушите свет. Малыш лежит лицом к окну? Закройте штору. Яркий свет заставляет малыша жмуриться и закрывать глаза.

☉ Разденьте его. Обычно дети сразу же просыпаются, но если и это не помогло, положите голенького малыша на себя.

☉ Погладьте его. Обратитесь к нему по имени. Потрите ножки. Протрите личико влажным полотенцем.

☉ Не помогает? Положите малыша на спину на кровать. Не пеленайте его. Не дотрагивайтесь до него. Многие дети просыпаются, когда им кажется, что мамы нет рядом. Осторожно перекатите его с левого бока на правый, с правого — на левый.

☉ Положите его на руки лицом к себе, голова на ладонях, ноги у локтей. Приподнимите его голову повыше, чтобы малыш оказался в почти вертикальном положении. А теперь осторожно опустите снова, чтобы малыш лежал. Вверх-вниз, вверх-вниз. Разговаривайте с ним.

☉ Если ли это не помогает, сцедите немного молока прямо в ротик малышу. Самую малость. Подождите, пока он сглотнет, прежде чем сцедить еще.

☉ Дети могут спать и глотать сцеженное молозиво или молоко. Если малыш не просыпается, но при этом хорошо сосет грудь, не надо его будить. Главное — не разбудить малыша, а помочь ему взять грудь и сосать.



## Пеленание

Тугое пеленание все еще широко распространено в наших роддомах, несмотря на то, что еще в XVIII веке русские врачи выступали против этой практики. Скорее всего, в роддоме вам принесут малыша в виде туго спеленутого «столбиком» свертка. Многие мамы пеленают малышей в роддоме. А как не пеленать, если есть всего лишь распашонка и пеленка? Просто разверните и положите его животиком себе на голую грудь или живот. Накройтесь одеялом и наслаждайтесь друг другом. Вздремните. Если запеленутый малыш переохладился, пока был в детском отделении, вы быстро согреете его. А там, глядишь, он и до груди доберется. Вот она, тут, совсем неподалеку.

Пеленание в первые дни после родов мешает наладить кормление и влияет на поведение матери и ребенка. Пеленание стесняет движения малыша. Из-за повышенного стресса он тратит больше энергии. Исследования показывают, что у спеленутых детей ухудшается кровообращение и снижается температура тела. Так как у них связаны руки, они не могут толком показать, что ищут грудь. Мама не понимает, что уже пора приложить к груди, или прикладывает не тогда, когда малыш готов сосать, а когда ей кажется правильным. Из-за этого у матери чаще болезненно набухает грудь и приходит меньше молока. Как следствие, дети хуже набирают вес. Спеленутому ребенку труднее выйти из глубокого сна, а это еще больше затрудняет кормление. Спеленутого малыша ни в коем случае нельзя укладывать с собой в постель, потому что он не сможет высовываться, если попал под одеяло, и не сможет привлечь внимание матери, размахивая руками и ногами, если вдруг ему

будет трудно дышать (см. главу 12 об особенностях совместного сна).

В защиту пеленания, особенно свободного, можно сказать, что мамы с ранних времен и до нашего времени пеленали и пеленают детей. Запеленутый ребенок чувствует себя уютнее, потому что пеленка напоминает тесную жизнь у мамы в животе. Многие мамы замечают, что младенец прекрасно подолгу спит на руках или в слинге, но как только оказывается в кровати, быстро просыпается, пугаясь неожиданной «свободы». Пеленка таким образом заменяет мамины руки. Малышам с коликами часто помогает чередование телесного контакта и пеленания. Пеленание помогает приложить малыша, который машет руками и мешает самому себе взять грудь.

Итак, пеленание — инструмент, который может пригодиться в некоторых ситуациях. Не пеленайте слишком туго. Избегайте пеленать малыша в первые дни после родов, пока кормление не налажено, и вы еще плохо знаете друг друга. Следите за тем, чтобы малыш регулярно просыпался и достаточно сосал грудь. Дети рассчитывают на то, что их будут держать на руках, или что мама хотя бы будет рядом. Не оставляйте спеленутого малыша одного, держите его рядом с собой. Больным и недоношенным детям жизненно важен телесный контакт с мамой. Побольше носите малыша на руках или в слинге.

### Интересно

Рутинное пеленание в первые месяцы увеличивает риск респираторных заболеваний, дисплазии тазобедренного сустава и синдрома внезапной детской смерти, если ребенка кладут спать на живот.



## Мамины истории

*Когда родилась моя первая дочка, я была очень начитанной мамой. Получив свой «сверток» — ловко замотанную вместе с головой в пеленку дочку, — я, конечно же, сразу ее размотала, чтобы разглядеть это сморщенное волосатое существо, которое мы так ждали столько месяцев. Как и у любой начинающей матери, у меня не вышло спеленать дочку так, как это сделали медсестры. Лето выдалось жаркое, и мы просто наслаждались друг другом, лежа голенькими.*

*Шли дни и недели... Дочка моя, настоящая куколка, тихая, спокойная, все время на ручках и с «сисей в зубах», всем довольная, росла и радовала меня каждый день. Но, к сожалению, мне пришлось лечь на операцию и провести 2 недели в больнице. После моего возвращения дочка спокойно взяла грудь, только мой никогда не плачущий ребенок стал плакать целыми днями ТАК безутешно, что руки мои просто опустились. Как хорошо, что рядом оказалась опытная кормящая женщина. Ловко завернув моего ребенка в пеленку, она попросила взять ее на ручки и покормить грудью. За пять минут дочка успокоилась и заснула. Как по волшебству, плач прекратился. Еще некоторое время я иногда пеленала ее, когда дочка долго не могла успокоиться либо нервничала после поездки куда-нибудь. Вот тогда я и поняла истинное назначение этого древнего приспособления.*

**Наталия Арслантюрк**

## Как залечить трещины сосков?

Мы неустанно повторяем, что кормление грудью не должно причинять боли, тем более травмировать грудь. Ни-ког-да! На сосках не должно быть ни трещин, ни ран. Когда малыш выпускает грудь, сосок не должен быть помятым, пожеванным или перекошенным. Нормальна некая доля чувствительности, небольшого жжения, но не более. В первые дни особенно неприятно, если о соски трется одежда.

Если вам больно кормить, проще всего исправить проблему, дав малышу самому взять грудь. Или немного изменить

позу, когда малыш уже присосался. Если у вас не получается приспособиться, вы попробовали способы прикладывания из главы 4, и это тоже не помогло — как можно быстрее свяжитесь с помощницей по грудному вскармливанию. Помните, что на решение проблемы уходит примерно столько же времени, сколько на ее создание. Чем быстрее вы попросите о помощи, тем быстрее у вас получится залечить соски и спокойно и радостно кормить. Позвоните или напишите в Ла Лече Лигу, спрашивайте знакомых, к кому лучше обратиться за помощью. Остерегайтесь специалистов, которые говорят «правильно кормить», «мамины ошибки», «кормить неправильно», «с виду все нормально» или



«он просто ленится». «Правильное» прикладывание может причинять боль, а «неправильное» замечательно подходит вам.

## Важно

Еще раз повторим: небольшая чувствительность при кормлении грудью нормальна, боль и повреждение — НЕТ.

Самые главные критерии правильно-сти прикладывания — вам не больно, и малыш высасывает молоко. Это невозможно определить, посмотрев на прикладывание снаружи. Процесс грудного вскармливания не статичен. В каждом случае мама и малыш подстраиваются друг под друга.

## Как определить, что малыш хорошо сосет?

Высасывает ли малыш молоко, легко определить по числу *грязных* подгузников. Когда пришло молоко, вы заметите, что малыш глотает. Хорошее глотание звучит примерно так. Закройте рот и скажите «гм...гм...гм» примерно один «гм» в секунду. Некоторые дети сосут чаще или даже давятся. Некоторые глотают реже, то есть на несколько сосательных движений будет один «гм». Самое главное, что этот звук — еле слышный или громкий — означает, что малыш глотает.

Когда малыш только приложился, глотание незаметно и неслышно. Сначала он может сосать очень быстро, сосание похоже на мелкую дрожь. Так он разминается и подготавливается к кормлению. Этот своеобразный массаж груди ртом вызывает

прилив молока. Найдя удобное положение, он переходит к более размеренному сосанию, особенно если молока много, и ребенку нужно время, чтобы сглотнуть, хотя дети способны сосать и глотать одновременно.

В первые дни ритмичного глотания почти не слышно, потому что молозива обычно относительно немного. Время от времени вы, может быть, услышите «гм» и заметите, что нижняя челюсть опускается чуть ниже обычного. Когда челюсть опущена, малыш на доли секунды приостанавливается или замирает. Последовательность «челюсть вниз — пауза — челюсть вверх» — один из признаков, что малыш глотает. Не все звуки, которые он издает, означают глотание. Некоторые малыши замечательно сосут практически беззвучно. Но, как правило, мамы слушают и наблюдают за малышом, чтобы убедиться, что он высасывает достаточно молока. Со временем вы научитесь различать разные виды сосания у вашего малыша.

## Все в порядке, но я все равно переживаю

### Полезные мысли от бывалых мам:

☉ **Малыш — на первом месте.** В доме беспорядок и белье не стирано. Ну и пусть! Сейчас нет ничего важнее, чем малыш. Он хочет сосать грудь. Он хочет, чтобы его держали на ручках. Сильно хочет. Все остальное можно отложить на потом. Работа не волк, в лес не убежит. Где вы больше всего проводите времени с малышом? Сложите туда все необходимые принадлежности. Неважно, что пеленки валяются кучей, а не аккуратно сложены. Еще придет время, когда вы педантично разложите все по местам. Идеальный порядок сейчас не важен. Обустройте не-





сколько мест, где удобно кормить, а заодно есть и спать. Можно постелить одеяла на полу, положить рядом телефон, книгу, еду-питье, пару пеленок, пульт для телевизора или компьютер — и вы готовы к жизни с ребенком. Неважно, как это выглядит со стороны. Важно, чтобы было удобно.

☉ **Вы — на первом месте. Вместе с малышом.** Вы только что родили на свет целого нового человека!!! Спите, ешьте, пейте и отдыхайте. Сейчас вы царица. Не бросайтесь в бой, ваши родные сами о себе позаботятся. Вы ухаживаете за малышом, а ваши родные должны оберегать и баловать вас. Если близкие ожидают, что, выйдя из роддома, вы сразу же встанете к станку, поговорите с ними и объясните, что если вас загнать как ломовую лошадь, в конце концов всем станет от этого только хуже.

☉ **Муж или отец малыша стоит на важном втором месте.** Благодарите и хвалите его, когда он подносит вам чашку чая или когда он нежно держит малыша на своей груди, пока вы пошли в душ.

### **Как папы помогают мамам кормить малышей грудью**

---

☉ **Папы кормят мам.** Заранее готовят, подносят уже приготовленную и разогретую еду и придумывают, чем мама может перекусить, пока папа на работе. Осмотритесь вокруг: что там завалось в холодильнике или привлекло ваше внимание в

магазине? Что не нужно готовить, а можно быстро съесть? Например, возьмите большое блюдо или тарелку и разложите там кусочки сыра, колбасы, сухарики или хлеб, ломтики яблок, груш и апельсинов, кусочки шоколада, морковку, несоленые орешки, сырую или отварную цветную капусту, баночку с йогуртом и т. п.

☉ **Спите так, чтобы всем было удобно, и все высыпались.** Не важно, кто где спит, даже если вам временно придется меняться местами или спать раздельно. Не ждите, что жена пойдет спать вместе с вами. Ей важно спать, когда спит малыш. В выпавшейся семье царит лад и покой.

☉ **Общайтесь с родственниками.** Ваша жена, мама вашего ребенка, может быть слишком деликатна и вежлива, чтобы провести грань допустимого в вашей семье. Если назревает конфликт, поговорите с женой, узнайте, в чем проблема, и наладьте мир в семье.

☉ **Возьмите на себя домашнюю работу.** Сходите в магазин, протрите пол на кухне, почистите унитаз. Оглянитесь вокруг, все на месте? Спросите жену, что нужно сделать.

☉ **Если жена просит, позвоните помощнице по грудному вскармливанию.** Обычно лидеры Ла Лече Лиги предпочитают, чтобы женщина сама обратилась за помощью, но в некоторых случаях придется звонить именно вам. Пусть ваша жена сидит рядом с вами, а вы пересказываете ей наши слова, а нам — мамины ответы на вопросы.

## **ВЕРЬТЕ В СЕБЯ, ДОВЕРЯЙТЕ СЕБЕ**

Материнство складывается из комбинации инстинктов и здравого смысла. Не слушайте никого, кто говорит вам, что вы

ничего не знаете и не понимаете. Избегайте людей, которые давят на вас своим опытом. Малыш плачет, и вы тут же берете его



на руки, качаете, голубите. Замечательно! У вас все получается! Вы заметили, что говорите с малышом особым голосом? Когда он плачет, вы носите его на плече. Вот видите: вы инстинктивно делаете все, как это делали миллионы мам до вас. Опытным путем вы быстро разобрались, что малышу нравится быть на руках и сосать грудь. Что-то вам подсказывает инстинкт, что-то — здравый смысл. Путем проб и ошибок вы нащупываете свою дорогу.

Вспомните, как вы учились чему-то новому: читать, плавать или готовить новое блюдо. Сначала вы запинаетесь, оборачиваетесь на учителя, хватаетесь за бордюры бассейна или плещетесь только на мели, то и дело заглядываете в рецепт. Со временем появляется уверенность. Вы читаете.

Вы плывете. Вы готовите. И с малышом так же. Сначала вам страшно, что вы его не так держите или не так кормите. Но с каждой минутой вы знаете, умеете, понимаете больше. На ответственную работу, к слову, берут не потому, что вы уже все умеете, а потому, что видят, что вы можете научиться. Вы можете научиться всему, что нужно знать и уметь маме, в процессе бытия мамой. Что-то дается легко. К чему-то надо приложить усилия. И всегда, при любых обстоятельствах, надо верить в себя.

**Какими бы ни выдались первые дни после родов, все будет хорошо.** Проводите много времени с малышом. Учитесь друг у друга. И в один прекрасный день вас осенит, что вы замечательная опытная мама! И вам это нравится.

## Мамины истории

*Я все больше убеждаюсь, что любовь, нежность, внимание к ребенку, желание его понять и уважение к нему с самого рождения — на самом деле инстинктивное, такое, что где-то глубоко на подкорке или еще где-то там заложено. А у некоторых просто этот инстинкт не включился, или их социальная позиция и конформность не дали этому инстинкту включиться (кто-то другой знает лучше!). Я смотрю на свою маму и на то, как они с папой нас с братом воспитывали, и это все почти полностью вписывается в концепцию естественного родительства, хотя тогда, в конце 70-х — начале 80-х, о ней никто и слыхом не слыхивал! Они говорят, что это как-то само получилось, и что они вообще не рефлексировали на эту тему и не слушали никого, а делали так, как сердце подсказывало. И сейчас я, имея собственного маленького сына, вижу, что инстинкт, очень сильный, нутряной такой и совершенно необъяснимый, мне, оказывается, подсказывает ровно то, что я потом читаю у Сирсов, Гиппенрейнер и пр. То есть я сначала делаю что-то, и мне кажется, что нормально и естественно делать именно так, а потом вдруг читаю в какой-нибудь статье обстоятельное объяснение, почему надо делать именно так.*

*В общем, мне кажется, что все надо делать так, как подсказывает сердце :)*

**Нина Орешкина**

## Глава 6

### ПЕРВЫЕ 2 НЕДЕЛИ. МОЛОКО!



#### Мамины истории

*Когда родился Никита, его моментально дали мне в руки. Мы долго сидели вместе, но Кита грудь не взял. А потом его унесли в детскую. Тогда я совсем не подозревала, насколько ненормально пытаться отдать своего новорожденного неизвестно куда, и не знала, что можно лежать в палате вместе. Через несколько часов я проснулась и пошла его искать. С тех пор мы ни разу не расставались, но приложить Киту к груди было непросто. Днем он спал, а ночью кряхтел и сопел, мешая мне уснуть. Оказывается, надо было его больше прикладывать к груди ночью, когда он «гулял», а не на часы смотреть, дожидаясь следующего кормления. Когда он пищал и агукал, я думала, что он со мной разговаривает, а на самом деле он просил грудь!*

*На третий день ко мне домой пришла патронажная сестра, Мирьям. Именно она терпеливо несколько дней подряд помогала мне разобраться с премудростями искусства кормления грудью. Она показывала мне, что делать, а я неуклюже прикладывала на секунду, потом на три, потом на минуту. На восьмой день жизни Киты у меня наконец-то получилось кормить его грудью!*



*А когда родилась Наташенька, несмотря на то, что она не сразу задышала, ее положили на меня для того, чтобы стимулировать дыхание, и она тотчас же присосалась. Я поняла, что родилась живучая малышка. Если она так хорошо взяла грудь, значит, с ней все в порядке. С Тусей мне уже было намного проще. Я знала, что когда она приоткрывает ротик, машет ручками, ворочается, пора давать ей грудь. В первые сутки после рождения она сосала грудь каждые пятнадцать-двадцать минут. Я даже испугалась, что не справлюсь с двумя детьми, если грудных детей надо кормить так часто. Но на вторые сутки пришло молоко, и перерывы между кормлениями немного увеличились, а слинг выручал, когда надо было кормить грудью и делать другие дела.*

**Наталия Гербеда-Вилсон**

Вы дома! Или вы никуда и не уходили, но все изменилось. Теперь вместе с вами живет малыш. Дом стал похож на круглосуточную столовую, а вопрос детских какашек принял масштабы, сравнимые с проблемой продовольственной безопасности на заседании ООН. Время измеряется не в минутах и часах, а в минутах на левой и правой груди, минутах сна и минутах покоя.

И, тем не менее, жизнь прекрасна! Вы подарили жизнь своему малышу и теперь питаете его своей грудью. Вот это могущество! Ваше сердце тает, когда он рассматривает вас мудрым пронизательным взглядом. Вы часами любуетесь, как он пощипывает на вашей груди. Порой даже не верится, что вы, обыкновенная жен-

щина, родили настоящего человека! Как Суворов перешел Альпы, вы преодолели перевал к материнству, где рука об руку идут напряженная работа и не сравнимое ни с чем удовольствие.

Не торопитесь! Как ребенок, который учится читать... М-м-а-ма-ма-м-а-ма... мама, вы познаете материнское искусство и науку.

С каждым днем становится легче, и вот уже «Мама мыла раму» слетает с языка без запинок, а у вас получается без остановок крутиться по дому, кормить грудью и планировать встречу в кафе с подругой. Пока же вас заботят вселенские проблемы: как понять, что малыш наедается, что означает цвет какашек в подгузнике и как высыпаться.

## КОРМЛЕНИЕ В ПЕРВЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ

После прихода молока кормление грудью будет выглядеть примерно так:

☉ Малыш прикладывается и начинает сосать, в эти секунды вы можете почувствовать небольшой дискомфорт, который тут же проходит. С каждым днем

кормление становится приятнее. Так и должно быть, потому что кто же будет кормить грудью, если это неприятно? Природой задумано, что и маме, и малышу кормление доставляет большое удовольствие.



☉ В начале кормления малыш сосет очень быстро. Так он вызывает прилив молока, нажимая ртом на нужные доли груди. Потом, когда он как следует пригнулся к груди, сосание становится равномерным и перемежается с глотанием. Вы слышите тихое «гм» (сглатывание), замечаете, как нижняя челюсть на доли секунды замирает в самом низком положении. Когда нижняя челюсть из самой нижней точки возвращается обратно к груди, движение похоже на движение лопаты, когда вскапывают грядки. Закройте глаза и представьте, как кто-то копает. А теперь посмотрите на движение челюсти от груди и обратно к груди. Похоже?

☉ Если малыш плохо ухватил грудь, вы заметите частое дробное сосание, паузу, частое сосание и одиночный глоток, затем снова частое сосание. Когда большинство кормлений проходят именно таким образом, посмотрите еще раз главу 4 о прикладывании. Попробуйте дать малышу самому взять побольше груди. Если никаких изменений в характере сосания нет, при этом малыш плохо какает и не набирает вес, обратитесь за помощью в группу поддержки или к лидеру Ла Лече Лиги.

☉ Через какое-то время малыш перестает равномерно сосать и глотать. Он передыхает. Не сосет, но и грудь не выпускает. Вы ведь тоже не едите без передышки. Вот и малыш отдыхает, собирается с мыслями, ждет нового прилива молока. А затем снова сосет, размеренно или быстро-быстро. Настоящий профессионал своего дела!

☉ Чем дольше малыш сосет, тем больше сосательных движений приходится на один глоток. Малыш сосе-е-е-т, глотает, сосе-е-е-е-т, глотает... его глазки смыкаются... сосок выпадает изо рта... он чуть оживляется и удерживает его... сосе-е-е-

е-е-е-т, глотает... На него наваливается сон... грудь выскальзывает изо рта... Или он удерживает грудь, но вы слегка разжимаете уголок его рта и десны и высвобождаете грудь. Или он пососал и широко раскрыл глазки, осматривается вокруг, готовый к развлечениям и общению.

## Сначала доешь первое

Не нужно специально прерывать кормление, чтобы сменить грудь. Давайте одну грудь, пока ребенок сам не отпустит ее или не уснет. Если он не спит, предложите вторую грудь. Ничего страшного, если малыш откажется. Ваше дело — предложить.

## Холецистокинин и окситоцин

Когда малыш засыпает после кормления, в этом задействованы два гормона — холецистокинин и окситоцин. Само по себе сосание груди, а затем и попадание молока в желудок, приводит к выработке холецистокинина. Это, в свою очередь, стимулирует блуждающий нерв, который инициирует выброс окситоцина в кровь. Известно, что под влиянием холецистокинина мы испытываем чувство насыщения и покоя. Небольшое количество окситоцина успокаивает и располагает к общению, а большие дозы вызывают сонливость (вспомните, как после секса хочется спать). У новорожденных малышей повышенный уровень холецистокинина, и, вероятно, поэтому, они умиротворены и спокойны, несмотря на небольшое количество молозива и относительно невысокое содержание в нем жира по сравнению



со зрелым молоком. Как мы уже упомянули, уровень холецистокинина повышается от сосания и без попадания пищи в желудок. Именно поэтому малыш ищет грудь, как вам может показаться, «часто». Если уровень холецистокинина падает, малыш просыпается и быстро дает понять: «Спасите-помогите, я проголодался!» — даже необязательно именно для того, чтобы «поесть». Просто сосание и сосание с поступлением молока в желудок независимо друг от друга дают малышу ощущение насыщения и помогают спокойно заснуть. Таким образом, холецистокинин служит своеобразным будильником, чтобы малыш не заморил себя голодом.

### Важно

Низкий уровень гормона заставит малыша проснуться раз, второй, третий, чтобы насосать молока, а у вас в результате будет достаточно молока на весь период кормления.

Но малыша можно обмануть, дав ему пустышку. Ведь вы помните, что сосание «всухую» тоже стимулирует холецистокинин и помогает уснуть. Насасывая пустышку, малыш «думает», что его покормили, но на самом деле в рот ему не попало ни капли молока. Так как при этом малыш не сосет грудь, ваш организм считает, что вы потеряли ребенка. Как следствие, молока становится меньше, а малыш плохо набирает вес.

А что будет, если малыша покормить, но не дать ему сосать? Все кормящие замечают, что даже неголодные дети успокаиваются, если им дать пососать грудь. Сосание также стимулирует выработку окситоцина. Этот гормон не только успо-

каивает, стабилизирует давление, температуру, формирует привязанность, но и регулирует пищеварение, способствует росту и заживлению ран. Вы уже догадались, что этот гормон вырабатывается у вас обоим, когда вы держите малыша на себе, поглаживаете его или просто носите на руках? Окситоцин стимулирует выделение желудочного сока, холецистокинина, инсулина и соматостатина, которые способствуют всасыванию питательных веществ. Важность сосания особенно заметна на примере недоношенных малышей, которых кормят через зонд. Если им не давать сосать, они впадают в состояние стресса и плохо набирают вес. Из этого следует, что для нормального роста детям нужно не только получать грудное молоко, но и сосать грудь. Кормление грудью универсально удовлетворяет оба условия.

Исходя из вышесказанного: кормление грудью помогает малышам спать и хорошо расти. Благодаря саморегуляции, малыш стимулирует достаточную выработку молока. Правда, природа все мудро предусмотрела? Нужно ли идти против этого? Смотрите на малыша, и он подскажет вам, когда ему пора дать грудь. А если кто-то невзначай обронит: «Ты же его только что кормила», — скажите им: «По-моему, ему надо насосать чуть больше холецистокинина и окситоцина», — а еще лучше: «Малыш сам знает, когда ему нужна грудь».

### Скученные сосания

Никто не знает почему, но грудные дети часто прикладываются или, как говорят мамы, «висят» на груди в определенное время суток. Так называемые «скученные» сосания раз и навсегда доказывают, что



**часы — совершенно бесполезное приспособление для кормящих.** Часы могут быть крайне полезны, чтобы не заморить малыша голодом, если он очень много и крепко спит и не берет грудь. Но как только он очнулся и начал сам просить грудь, ориентируйтесь исключительно на своего ребенка. Во-первых, все дети разные. Во-вторых, даже у одного и того же малыша очень разные потребности в разное время суток, поэтому они то просят грудь каждые пять минут, то не просят ее часа два-три. Обычно «кормительные марафоны» бывают по вечерам. Если вдуматься, этому есть логичное объяснение. Малыш совершенствуется в сосании груди. Ротик, язычок и животик совсем маленькие. Кишечник дозревает и учится переваривать пищу. Нужно много энергии, чтобы бы-стро расти.

Итак, *если малыш хорошо набирает вес, скученное сосание нормально.* Если малыш то и дело засыпает у груди, просыпается через несколько минут, сосет-сосет-сосет, и при этом не набирает вес, читайте главу 18, обратитесь за помощью в Ла Лече Лигу или местную группу поддержки грудного вскармливания, чтобы

разобраться, что происходит и как решить эту проблему. Чаще всего проблема заключается или в прикладывании, или в слишком редких кормлениях.

## Интересно

Младенчество — период самого стремительного роста за всю жизнь человека. Учитывая все это, было бы удивительно, если бы малыш редко просил грудь. Помимо этого, после родов ваш организм разбирается, сколько у вас родилось детей и сколько молока надо планировать на весь период кормления. Чем чаще малыш прикладывается, тем больше он заказывает молока на будущее.

Определить, какой грудью кормить в этот раз, можно, «взвесив» грудь рукой. Какая тяжелее, ту и давать. Если вам трудно ориентироваться на ощущения, можно надевать на руку браслетик и менять его на ту сторону, которой вы закончили кормить. Некоторые мамы вместо браслета закалывают безопасные булавки на бюстгальтер.

## СЧИТАЕМ ПОДГУЗНИКИ

С приходом молока ребенок много какает и набирает вес. Сначала вы с религиозным рвением считаете подгузники и с нетерпением ждете взвешивания малыша в поликлинике. Когда вы получите узнаете его, учет подгузников и взвешивания потеряют свое значение. Но пока что важно следить, чтобы малыш регулярно, по несколько раз в сутки какал.

*В первые недели* это самый надежный признак того, что он высасывает нужное

для роста количество молока. В последней главе этой книги приведена специальная форма для учета грязных подгузников.

**В первые семь-десять дней число мокрых и грязных подгузников примерно соответствует числу дней, прожитых малышом. Общее правило для хорошего набора веса: к середине первой недели большинство детей должны какать минимум 3 раза в сутки.**

Размер стула должен быть примерно как буква «О», которая получается, если вы сомкнете большой и указательный пальцы в американский жест «о'кей» (все в порядке). Чем больше пятно в подгузнике, тем лучше.

Если ваш ребенок какает реже, обратитесь за помощью к педиатру. Не покупайтесь на заверения, что «у детей на грудном вскармливании может быть стул и раз в несколько суток. Не переживайте, что ваш новорожденный почти не какает». Двухмесячные малыши и вправду могут какать раз в неделю, при этом замечательно расти. Но относительно шестидневного малыша это утверждение вызывает подозрения.

Через несколько дней после рождения у детей на исключительно грудном вскармливании стул становится ярко-желтым, горчичным или светло-коричневым, иногда с вкраплениями, похожими на творог.

У некоторых детей в стуле заметна водянистая или нитеобразная слизь. После перехода от мекония к обычному стулу зеленый стул может быть признаком избытка молока, питания с высоким содержанием богатой железом зелени, зеленой пищевой краски, добавок железа (в том числе и витаминов для беременных и кормящих) или выхода билирубина от желтухи. Если вы не сразу поменяли подгузник, желтый стул через какое-то время становится зеленоватым. Некоторые люди называют «зеленым» стул оливкового, защитного или коричневого цвета.

Кал грудных детей пахнет простоквашей, хлебом или сыром. Запах дрожжевой или резкий, но не отталкивающий. Опять все логично. Молоко нормально переваривается кишечником малыша. И природой задумано, чтобы у детей все

было прекрасно, и нам было приятно заботиться о них.

Пахучие лосьоны и кремы для детей появились во времена тотального кормления искусственными смесями, что сопровождается весьма определенными, не столь благородными запахами. У некоторых детей стул пахнет не очень приятно. Неприятный запах стула может быть признаком некоторой чувствительности к какому-то продукту. На это стоит обратить внимание, только если это беспокоит самого малыша. Чаще всего он в полном порядке, а какашки беспокоят в основном его маму.

### Важно

Цвет, консистенция и запах стула не имеют никакого значения у растущего и довольного малыша. Если малыш плохо набирает вес или его что-то беспокоит, цвет, консистенция и другие особенности стула помогают выявить возможную причину проблемы.

Обратите внимание, что мы ни словом не обмолвились про мокрые подгузники. Современные многоразовые подгузники (памперсы) — слишком неточный способ определить, как часто и в каком объеме писает малыш. Выход стула является гарантией, что малыш высасывает достаточно молока для роста и развития. Когда малыш много какает, можете быть уверены, что он много писает. Примерно через месяц многие дети перестают какать каждый день, при этом объем стула за раз увеличивается. Но к тому времени, помимо подгузников, у вас будет намного больше способов определить, что с малышом все в порядке.





## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО С МАЛЫШОМ ВСЕ В ПОРЯДКЕ

◎ **Набор веса.** Набор веса считается от самого низкого показателя. К двум неделям малыш должен набрать вес до веса при рождении. После двух недель набор веса равняется примерно 30 г в сутки, но это усредненный показатель. Ваш малыш может набирать чуть больше или чуть меньше. Если вам при родах вливали много внутривенных жидкостей, это искусственно завышает вес ребенка, а значит, он теряет больше веса сразу после родов, и ему может понадобиться чуть больше времени, чтобы восстановить вес при рождении.

Пример. Малыш родился с весом 3500 г. В первые дни он потерял 100 г, и на шестой день весит 3580 г. Сколько веса набрал малыш за это время?

1. Для начала определим самый низкий вес:  $3500 - 100 = 3400$  г.

2. Затем определим, сколько веса набрал малыш за шесть дней с учетом самого низкого веса:  $3580 - 340 = 180$  г.

Итого за шесть дней малыш набрал 180 г.

◎ **Грязные подгузники.** Пока малышу не исполнится один месяц, он должен какать минимум три раза в сутки, а количество стула в подгузнике должно быть не меньше буквы «О», если сжать большой и указательный пальцы в жест «о'кей». Некоторые дети начинают реже опорожнять кишечник и раньше, но при этом невооруженным глазом заметно, что они великолепно растут.

◎ **Грудь.** Вам не больно кормить, соски без повреждений и трещин. Когда малыш приложился, молоко приливает в течение минуты. К концу кормления вы замечаете, что грудь стала мягче и/или легче.

◎ **Поведение во время кормления.** Во время кормления малыш сосет ритмично и размеренно, примерно одно сосательное движение в секунду с периодическими глотанием.

◎ **Настроение между кормлениями.** Малыш постепенно засыпает к концу кормления или умиротворен в течение какого-то отрезка времени до следующего прикладывания. Его ручки расслаблены. Его личико большей частью беззаботно, как будто его ничто не волнует.

◎ **Не имеет значения,** сколько минут он сосет у каждой груди, засыпает ли он к концу кормления или нет и досасывает ли он до жирного «заднего молока».

## Растем с улыбкой

Малышу уже пять дней. Вы кормите грудью и уверены, что у вас все хорошо. Вы хотите домой, а вас не выписывают, потому что ребенок теряет вес. Или вы уже дома, и патронажная сестра рекомендует докармливать смесью, потому что малыш не набирает вес. В зависимости от того, когда и как часто малыша взвешивали, картина с потерей и набором веса не всегда однозначна.

Малыш потерял сколько-то веса, и все говорят, что это нормально. Вы всюю прикладываете к груди на каждое шевеление. У вас получается кормить, малыш доволен. Вы слышите, как он глотает, количество грязных подгузников растёт... и тут такой поворот событий! Давайте посмотрим на рисунок 19, где изображен график «Растем с улыбкой». **График роста**

малыша, который потерял вес, а потом начал набирать, похож на улыбку. Если малыша взвесили во вторые или третьи сутки жизни, его вес мог быть в верхней части кривой, когда малыш еще терял вес. А когда малыша взвесили в пять дней, вес оказался на нижней части кривой роста и набора веса. На самом деле он уже хорошо

набирает, просто у вас нет данных третьего взвешивания — самой нижней точки веса. Если сравнить вес в два-три дня и в возрасте одной недели, то ошибочно покажется, что малыш все еще теряет вес. Все это значит, что невозможно делать далеко идущие выводы о кормлении и наборе веса, опираясь лишь на две точки графика роста.

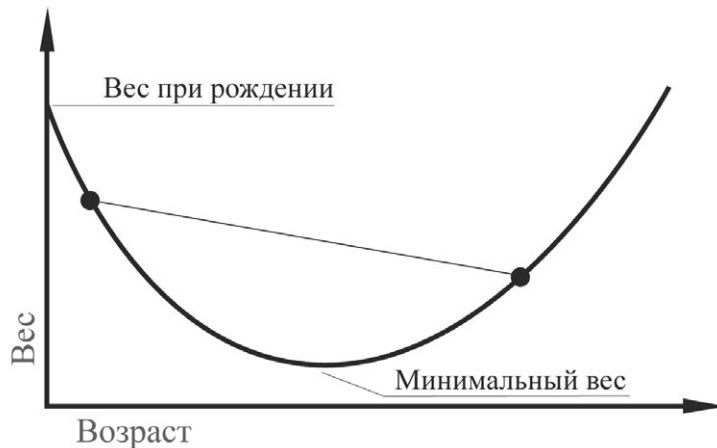


Рисунок 19. Синдром улыбки

Чуть выше мы описали, как определить, что с малышом все в порядке, и на какие объективные положительные признаки обращать внимание. Для точности, взвешивайте малыша на одних и тех же весах, голеньким или в похожей одежде. Следите, чтобы он был примерно одинаково накормлен перед взвешиваниями.

## Как часто надо взвешивать грудного малыша?

Обычно рост грудного малыша можно заметить и без взвешивания, например, по тому, что на нем плотнее сидят подгузники или он вырастает из одежек. Если же вам хочется узнать вес малыша для детско-

го альбома или удовлетворить собственное любопытство, взвешивайте каждые две недели в первый месяц жизни, и далее не чаще, чем раз в месяц. Взвешивания чаще только напрасно волнуют и мам, и медработников. Научные данные показывают, что взвешивания приводят к необоснованному докорму и мешают кормить грудью. Взвешивания до и после кормления неинформативны, потому что дети высасывают разный объем молока в разные кормления и в разное время суток.

Очень важно помнить, что мы растим не весы и не килограммы, а ребенка. Масса — всего лишь один из показателей набора веса. Весы могут ошибаться. Данные о наборе веса могут интерпретироваться по-разному, в зависимости от того, какие используются графики роста. Очень



многие люди, в том числе и врачи, часто неправильно пользуются статистической информацией на графиках роста. Читайте больше о наборе веса в главе 18.

## Количество молока

Сегодня большинство женщин переживает, что у них мало или не хватает молока. На самом деле после родов верно совершенно обратное — у большинства молока не то, что хватает, а его даже слишком много.

В первые недели ваш организм определяет, сколько у вас родилось детей и сколько им нужно молока. В груди появляется некоторое число рецепторов гормонов, куда будут «прикрепляться» гормоны лактации, чтобы малышу или малышам всегда хватало молока. Единственный способ, который помогает организму определить, сколько молока надо вырабатывать, — регулярно и часто опорожнять грудь. **Сколько малыш высасывает, столько у вас и будет молока.** Если по какой-то причине малыш не берет грудь или плохо сосет, грудь можно опорожнять ручным сцеживанием или молокососом. Чем больше молока высасывает ребенок или вы сцеживаете в первые недели после родов, тем будет больше молока в течение всего времени, пока вы кормите. После каждого родов этот процесс повторяется заново. Это значит, что если у вас не получилось кормить первого ребенка, у вас есть все шансы кормить второго или третьего.

**Два правила правильного кормления грудью**

1. Удобно ли вам и малышу? Вы поймете, если ему неудобно, а вам больно.

2. Высасывает ли малыш достаточно молока?

Больше никаких правил грудного вскармливания не существует.

Природа щедро одаривает нас молоком. Иногда уходят месяцы, чтобы количество молока соответствовало запросам малыша. Через месяц-полтора после родов вам может показаться, что молоко пропало. Но оно никуда не ушло, оно там же, где и было. Ушла вся лишняя жидкость. Теперь грудь не наливается, как арбуз, молока ровно столько, сколько нужно малышу, и вы можете спокойно кормить без неприятных ощущений.

Если вы кормили обеими грудями в каждое кормление, и у вас молока столько, что можно накормить всех голодающих в Африке, попробуйте давать малышу только одну грудь в кормление. Это помогает уменьшить избыточное количество молока. Читайте в главе 18 о том, что делать, когда молока очень много.

**Сжатие груди стимулирует вытекание молока**

Многие мамы без всяких подсказок инстинктивно сжимают грудь во время кормления. Если вы еще не успели проявить находчивость, мы опишем, как во время кормления увеличить количество молока, которое высасывает малыш. Когда малыш сосет, положите пальцы чуть дальше ареолы и аккуратно сожмите грудь или нажмите на нее и держите давление. Можно надавливать пальцами по направлению к грудной клетке, а можно сжимать между пальцами. Малыш должен начать глотать. Когда глотание приостановилось, ослабьте давление, чтобы молоко притекло к груди, а затем опять сожмите и держите. Слегка меняйте положение руки, чтобы сжимать разные части груди.

От сжатия в груди повышается давление, и это приводит к выбросу молока. Если малыш нервничает, что молоко запаздывает, этот способ ускоряет прилив



молока или подталкивает малыша продолжать сосать. Если вы стараетесь увеличить количество молока, сжатие груди помогает малышу высосать побольше молока за раз. Если у вас слишком много молока, этот нехитрый способ увеличит содержание жира в молоке. Во время сцеживания этот метод помогает увеличить количество сцеженного молока, а если вы спешите, иногда помогает побыстрее закончить кормить.

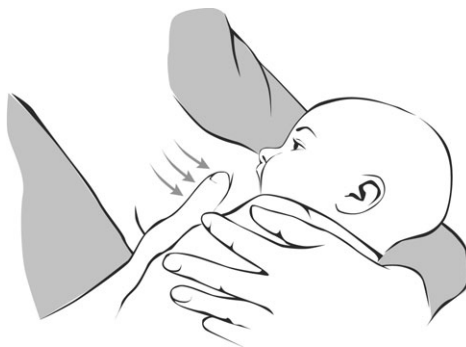


Рисунок 20. Сжатие груди

## ЧТО МОЖНО ЕСТЬ КОРМЯЩИМ?

Жизнь — такая кутерьма, что иногда даже нет времени толком поесть. Именно поэтому муж и родные должны вас хорошо кормить. А кормить вас надо вот чем:

☉ **Здоровой едой** — цельнозерновым хлебом, мясом хорошего качества, свежими или замороженными фруктами и овощами, умеренным количеством кисломолочных продуктов.

☉ **Высококалорийной едой** — оливковым маслом, сырами и натуральными йогуртами из цельного молока без искусственных наполнителей.

☉ **Готовой к употреблению или быстрой в приготовлении едой** — запеканками, супами, бутербродами, цельнозерновыми крекерами, фруктовыми коктейлями, порезанными овощами, фруктами, ягодами.

☉ **Долгоиграющей едой**, которую можно заморозить и которая долго хранится в холодильнике, ее можно вытащить заранее, чтобы еда была разморожена к следующему дню или ее можно было быстро разогреть на пару или в микроволновой печи, — блинчиками с начинкой, фаршированным перцем, го-

лубцами, тефтелями, котлетами, запеканками.

Вы обратили внимание, что кормящим можно есть все, что они обычно едят? Придерживайтесь правила золотой середины: не налегайте на какой-то один продукт, ешьте все, что вам хочется, в умеренных количествах. Не заставляйте себя есть насильно. Ваш собственный аппетит — самый надежный ориентир, сколько нужно есть. Старайтесь питаться разнообразно, продуктами, наиболее близкими к естественному состоянию. Например: выпить стакан сока хуже, чем съесть яблоко. Картофельные чипсы хуже отварной картошки. Белый хлеб хуже цельнозернового.



*Грудное молоко матери в африканской деревне такое же, как и молоко матери в достатке района Нью-Йорка.*

Джеймс П. Грант,  
бывший исполнительный директор  
ЮНИСЕФ



Для чего вы едите? Наверняка не для того, чтобы молоко было хорошее или жирное. Состав молока — довольно постоянная величина вне зависимости от питания. Что бы вы ни ели, ребенок обделен не будет. Любые диеты бьют в первую

очередь по вашему самочувствию и здоровью, а чрезмерное ограничение питания приводит к тому, что вы переедаете одни и те же продукты, повышая вероятность чувствительности к этому продукту у ребенка.

## Мамины истории

*В роддоме мне была выдана бумажка, из которой следовало, что есть можно только 10 видов еды. Гречку, кабачки, печенье «Мария», печеные зеленые яблоки и какую-то похожую гадость. Я терпеть не могу все эти продукты, кроме кабачков, но есть кабачки три раза в день, извините, не могу. От такого питания я издергалась, ребенок орал, и кормить в таком состоянии было невозможно. Под конец первого месяца ко мне пришла консультант по грудному вскармливанию и рассказала, как живут кормящие мамы. Все, что она сказала, как-то очень правильным образом легло мне в голову. Именно с этого дня в нашей семье стало спокойно. Я злобно разорвала в клочья и выкинула бумажку с роддомовской диетой и стала лопать все подряд как слон. Да. И апельсины. И шоколад. И жареное. И копченое. И рыбу. И мясо. И макдональдсовские гамбургеры. И газировку. И пиво. И даже курила. Да. Сейчас прямо вижу, как некоторые подумали: «О, Боже мой!!! Да лучше бы она его смесью кормила, чем курить, есть макдональдс и кормить грудью! Отравила ребенка!» За три года кормления моего ребенка обсыпало один раз. На смесь, которую я по глупости решила дать ему в год.*

**Наталья Михайлова**

## КАК ВЫСПАТЬСЯ

С рождением ребенка остро встает вопрос о том, как выспаться. Даже если вы не успели подумать на эту тему, возникает вопрос, где будете спать вы и малыш. Если бы малыш мог высказаться по этому поводу, он ответил бы коротко и просто: *вместе с мамой.*

### Дневной отдых

Вы уже слышали совет бывалых мам: спать, когда спит малыш. «Но ведь у меня столько дел! Нужно готовить ужин, убрать дома, принять душ». Еще раз повторим,

что сейчас очень важно выспаться. Даже если у вас не получается уснуть, просто полежите, а не машите веником.

Расслабьтесь, положите малыша на себя и отдыхайте. Малыш сам найдет грудь, если ему надо, а вы не будете напрасно сидеть с затекшей спиной и отваливающимися руками.

Пользуйтесь каждой возможностью прилечь, пока малыш кормится или спит. Это гарантирует, что вы наверняка поспите восемь-десять часов в сутки, даже если малыш неожиданно разгулялся ночью.

## Ночной сон

Знаете, сколько мам наконец-то выспались, когда положили детей себе на грудь или рядом с собой? Трудно сосчитать! Люди совсем недавно придумали укладывать детей подальше от матери, и это только усложнило жизнь женщин. Природой задумано, чтобы малыши спали под боком у мамы. Так и мама выспается, и малыш в безопасности и всегда под присмотром. О правилах безопасного сна читайте главу 12.

Даже если вы сразу после родов начнете спать вместе, первое время может быть трудно уснуть и спать, не просыпаясь всю ночь.

Во время беременности вы привыкли чуть ли не каждый час бегать в туалет, поэтому по привычке будете просыпаться, если сам малыш спит как сурок. Но некоторые дети бузят всю ночь, ведь до рождения малыш «гулял» именно ночью, толкался у вас в животе и не давал вам спать.

Как же вам выспаться? Не включайте вечером и ночью яркий свет. Ста-

райтесь быстро и как можно меньшим количеством телодвижений успокоить и утомонить малыша, если он разгуливается к вечеру.

В животе малыша укачивало днем, пока вы ходили на учебу или работу, а как только вы ложились спать, он просыпался.

После рождения малыш продолжает гулять и спать наоборот. Постепенно он научится спать ночью, а днем гулять.

Научитесь кормить лежа на спине, на боку и нависая верхней грудью (см. главу 4). Новые положения для кормления лучше осваивать днем, а ночью уже идти по проторенной дорожке.

В главе 12 мы более подробно поговорим о вопросах сна после рождения малыша.

Делайте одно дело в день. Может быть, уберите на столе или приготовьте завтрак. Не планируйте генеральную уборку и званый обед на восемь персон. Вы сейчас заняты более важными делами. Например, у вас заживает матка. Вы пополняете мозги малыша миллионами клеток. Да, иногда кажется, что он высасывает ваши мозги вместе с молоком (но, как мы уже знаем, вы-то тоже умнете вместе с ним!). Вы помогаете малышу развивать печень, сердце и легкие. Поддерживаете его иммунную систему. Следите, чтобы кишечник не пропускал аллергены в кровоток. Вы занятой человек! И все это делаете лежа на диване, когда кормите грудью. Многофункциональность, возведенная в искусство! Убрать со стола и приготовить еду могут другие люди, а вы незаменимы для малыша.

Если у вас много родственников и знакомых, и им не терпится повидаться с вами, попросите их принести вам домашнюю еду на обед или ужин, а заодно помочь по дому.



## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЧЕХАРДА

После нормальных родов и беспроblemного начала кормления большинство мам летают на крыльях и замечательно себя чувствуют. Если рядом люди, которые понимают и поддерживают вас, если отношения с малышом ладятся, почему бы и не летать? Но как бы замечательно все ни складывалось, новый человек в жизни женщины и семьи вносит определенные изменения.

### Послеродовая хандра или грусть

Через несколько дней после родов или в течение следующих нескольких недель вас может накрыть необъяснимая то-

ска. «Куда я вляпалась? Я не справлюсь». Не мучайтесь в одиночку. Муж или отец малыша, близкая подруга или мама для того и есть, чтобы дать вам выплакаться, выслушать вас, посочувствовать или поддержать малыша, пока вы страдаете. Послеродовая хандра проявляется в виде слезливости, неуверенности, забывчивости, беспокойства и раздражительности. По ночам вас могут мучить кошмары. Вы даже на малыша иногда смотреть не можете: какой-то он неприятный. Но все эти чувства и сомнения проходят за несколько дней или недель.

Лишь у небольшого числа женщин такие чувства не проходят, а только усиливаются. Читайте главу 18 о послеродовой депрессии и других эмоциональных переживаниях.

## ЧАС ПИК

Под вечер многие мамы были бы рады хоть на часик сплавить ребенка кому-то, например, бабушке. К вечеру устае не только вы, но и малыш дает прикурить. Целый день он дышал, смотрел, нюхал, сосал, переваривал, пукал, какал... и под конец дня его терпение лопнуло. Больше всего малыша успокаивает сосание груди. Хотя к вечеру у вас вырабатывается больше всего молока, малыш дососался почти до дна бочки. К концу дня количество молока похоже на небольшой вклад в банке, но с очень высокими дивидендами! Чуть меньшее количество молока вытекает медленнее, поэтому малыш может слегка нервничать. Попробуйте сжимать грудь во время кормления, чтобы молоко текло побыстрее.

Многие дети вообще не хотят есть. Они хотят родиться обратно или просто уснуть. Или они ищут яркие впечатления, чтобы оживить вечер. Смена обстановки иногда помогает малышу отключиться и уснуть. Папы или бабушки вносят здоровое разнообразие, потому что они делают что-то новенькое и не пахнут молоком. А может быть, малыш все же хочет грудь.

Хороший способ предупредить «час пик» — поспать после обеда. Или дать малышу грудь заранее. Если не спеша покормить его до того, как он разбудится, вечер пройдет намного спокойнее. Даже если это не поможет, вы хотя бы отдохнете и наберетесь сил. На свежую голову легче управиться с расстроенным малышом.



## Ношение «самолетиком»

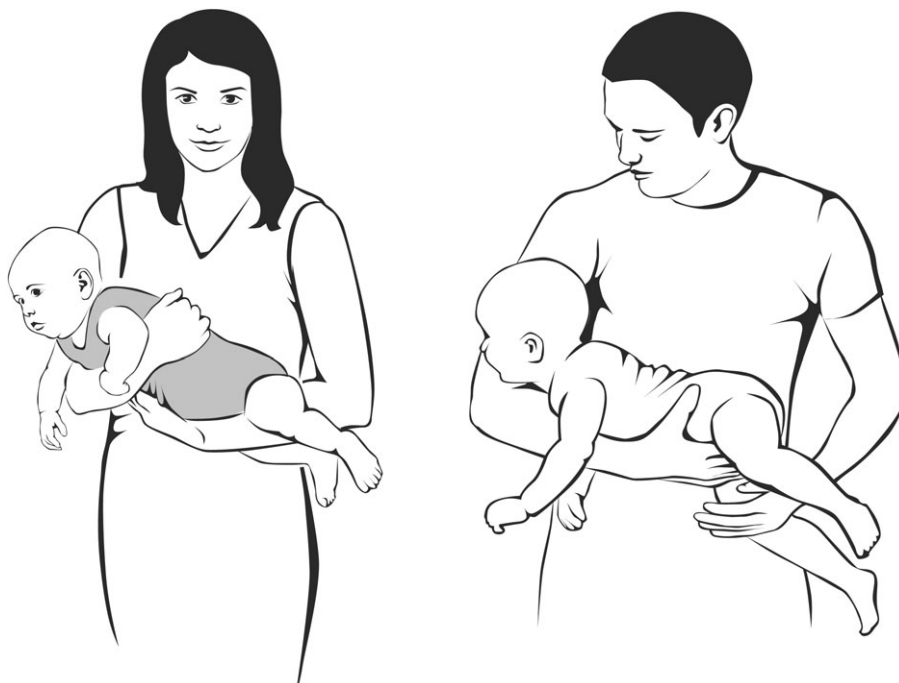


Рисунок 21. Ребенок успокаивается, когда его носят в позе «самолетик»

Ношение «самолетиком» успокаивает малышей. Работает отлично на всех сытых малышах, по какому бы поводу они ни капризничали. Возьмите малыша так, чтобы его спина была прижата к вашей груди. Вы оба смотрите вперед. А теперь держите малыша левой рукой так, чтобы он лежал на животе, стиб локтя поддерживал его головку, ваша рука шла вдоль всего его тела и ладонь держала его бедро. Руки малыша оказываются по бокам вашей руки. Необязательно держать его лицом вниз. Можно прижать его спинку к своему животу, чтобы он смотрел вперед. Можно опереть локоть о свое бедро. Ваши плечи расслаблены, вторая рука полностью свободна. Малышам особенно нравится, когда вы держите его именно в левой руке, а он лежит на левом боку.

А теперь можно начать пританцовывать или раскачиваться из стороны в сторону. Вам не видно лица малыша, но если вы заметили, что его тельце напрягается или появляются складочки сзади головы, поверните малыша так, чтобы он смотрел вперед. Движение и новые «пейзажи» перед глазами обычно успокаивают большинство детей. Если малыш просит грудь, а вы пытаетесь развлекать его полетами в пространстве, этот способ не работает.

## Профилактическое утешение

А зачем вообще ждать, когда малыш заплачет? В первые недели после рождения малыш приспосабливается к жизни





на Земле. Дайте ему грудь лишний раз, и всем станет легче. Если все время носить малыша на себе в слинге или на руках, заниматься своими делами и разговаривать с ним по ходу дела до того, как он заплакал, общая продолжительность плача в сутки уменьшается. Исследования детского плача показывают, что его суммарная продолжительность у детей в разных культурах сильно разнится. По сравнению с детьми в традиционных племенных сообществах и развивающихся странах, дети на Западе плачут больше и за один раз, и в сумме за сутки. В традиционных культурах родители отзываются на «мысли» ребенка заплакать. На Западе принято раздумывать, брать ли на руки плачущего ребенка, вместо того, чтобы без промедления подхватить и успокоить его. Как результат, западные дети плачут на 50% больше, чем дети в традиционных или внимательных к детям культурах, а такое явление, как колики, существует почти исключительно в западных странах. Если детей успокаивают до того, как они успели заплакать, они проводят почти все время в спокойном созерцательном настроении, а если и заплакали, то не истощено и безутешно. Интересно, что само по себе внимание матери или сама по себе еда не успокаивают малышей, а вот комбинация матери и еды работает безотказно. Естественно, что грудное вскармливание автоматически удовлетворяет оба условия.

Если вы меняете подгузник или купаете малыша, и он заплакал, остановитесь. Сначала успокойте его, а потом продолжите купать или менять. Спокойствие и хорошее настроение у малыша всегда стоят на первом месте. Чистая попа или сухие штанишки — на втором. Если малыш показывает вам, что ему плохо, покормите его, а потом уже делайте все остальное.

Спокойного малыша гораздо приятнее купать, чем пытаться удержать извивающегося младенца. Когда он подрастет, его будет не вытаскивать из ванны, а смена подгузников станет веселым развлечением. А пока что не надо понапрасну бодаться с малышом.

## Важно

Если малыша надо успокоить, бросайте все свои дела. Чем быстрее вы утешите его, тем быстрее сможете спокойно вернуться к своим занятиям. На успокоение разошедшегося ребенка уходит значительно больше сил, времени и нервов.

Если вам попался неугомонный малыш, настоящий живчик, который не дает вам ни минуты покоя, можно впасть в отчаяние. Несмотря на все ваши усилия, он плачет и беспокоится без какой-либо очевидной причины. Иногда невозможно определить, почему тот или иной ребенок более возбудим и легче расстраивается. Носите его, кормите грудью и разговаривайте с ним. Со временем ваши усилия окупятся сторицей. Рисуйте в календаре улыбки, когда день выдался полегче, и малыш был в благодушном настроении. Если день выдался ужасный, просмотрите календарь. Может быть, вы заметите, что улыбок в календаре все больше и больше, и вполне вероятно, что завтра вы нарисуете новую улыбку. Помните, что малыш так же несчастен в эти минуты, как и вы, но вместе вы обязательно справитесь. Читайте про колики, срыгивания и другие возможные причины детского недовольства в главе 18. Как успокоить малыша, описано в отрывной листовке в конце книги.



## Мамины истории

*В первое время меня все время потрясало, как трудно человек входит в жизнь, пока научиться делать все то, на что взрослые не обращают внимания: засыпать и просыпаться, писать и какать, пукать и сморкаться... И еще — что я была нужна ребенку все время, в том числе на пописать и попукать.*

**Анастасия Плотникова**

## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ: вопросы о кормлении в первые две недели

В этой части главы мы затронем распространенные вопросы о жизни с малышом в первые две недели, которые часто задают на встречах ЛЛЛ. Если вы не нашли ответ на свой вопрос, посмотрите главу 18, зайдите на веб-сайт Ла Лече Лиги <http://www.llli.org>, <http://www.lllrussia.org> или свяжитесь с лидером ЛЛЛ.

### Как часто дети хотят грудь?

Точного ответа на этот вопрос нет. Все дети разные, и даже один и тот же ребенок по-разному просит грудь в течение одного дня, в разные дни и по мере взросления. Вместо того, чтобы считать кормления, обратите внимание на поведение малыша после кормлений.

Засыпает ли он иногда после кормления?

Гуляет ли он иногда после кормления, спокойно рассматривая мир вокруг, прежде чем снова попросить грудь?

Если вы поднимите его руку, когда он спит, и отпустите ее, падает ли она под собственным весом?

Если вы ответили «да» на все вопросы — малыш замечательно обживается

на белом свете, как и все детеныши млекопитающих, даже если вам кажется, что он просит грудь слишком часто или чаще, чем вы ожидали.

Если после выписки из роддома малыш по-прежнему сонный и сам не просит грудь, считайте, что его нужно кормить как минимум раз в три часа, а то и каждые два часа, в том числе и ночью. В сутки получится минимум 8–12 прикладываний к каждой груди.

Предлагайте малышу грудь сами. Если он ее не берет, читайте главу 18 и раздел с отрывными листовками о том, что делать в таких случаях.

В течение следующих нескольких дней малыш должен прийти в себя, очнуться и начать просить грудь намного чаще, чем вы ожидали, чтобы наверстать упущенное.



## Как долго кормить?

Продолжительность одного кормления тоже отличается от ребенка к ребенку. Знаем-знаем, что вы хотите услышать какой-то точный ответ в минутах, четкие инструкции. Смотрите на малыша, и вы не ошибетесь. Малыш может сменить грудь четыре раза за одно кормление. Сосать минут двадцать. Или сорок. Или час. Да, сначала все время будет уходить на кормления и уход за малышом. Не пугайтесь! Когда малыш чуть-чуть подрастет, он будет намного быстрее справляться с кормлениями, а вы научитесь кормить, занимаясь своими делами. Некоторые малыши наедаются и за пять минут, а потом долго не просят грудь. Если малыша это как-то беспокоит, посмотрите главу 18, подраздел «Много молока».

Обычно, когда малышу хватает молока, он начинает сосать грудь с открытыми глазами. В середине или конце кормления он может задремать или крепко уснуть, даже не успев проглотить остатки молока. Малыш полностью расслабляется, как будто он спит и мечтает о далеких галактиках. Но есть малыши, которые спят и сосут, при этом они никуда не топаются, на каждый глоток приходится много сосательных движений. Но стоит забрать грудь у них, как их глазки раскрываются, и они всеми силами показывают, что их надо вернуть на грудь, где они преспокойно задремывают, продолжая сосать. Иногда эти малыши «замечательно» спят ночью, то есть они спят всю ночь, что неестественно для маленьких детей, при этом плохо растут. Если вам кажется, что ваш малыш подходит под это описание, посмотрите подраздел «Набор веса» в главе 18.

## Интересно

А знаете ли вы, что слово «галактика» происходит от греческого названия нашей галактики — «молочное кольцо»? В греческой мифологии бог Зевс нагулял ребенка со смертной женщиной. Малыша назвали Гераклом. Чтобы подарить своему сыну божественное бессмертие, Зевс тайком приложил Геракла к груди своей спящей жены, богини Геры. Гера проснулась и увидела, что она кормит чужого ребенка. Она оттолкнула младенца, и струя божественного молока выстрелила в небо, и превратилась в Млечный Путь. Далее в книге вы заметите слова с корнем «галакт», например, галактог, то есть вещество, которое способствует выработке молока.

## Кулаки не обманут

Когда малыш хочет грудь, можно заметить, что он сжимает кулачки, бьет ими по лицу или тянет их в рот. Если он заснул голодным, кулаки крепко сжаты. А когда у малыша в желудке молоко, его личико и плечи расслабляются, а затем разжимаются кулачки.

## Кормить одной или двумя грудями в кормление?

Млекопитающие самки не забивают себе голову минутами кормления из одного соска и сменой сторон. Они кормят так, как им удобно, и меняют положение, когда им хочется или когда малыш начинает как-то показывать, что пора сменить позу. Можно считать, что одна грудь — это одна порция или одно блюдо. Малыш может



хотеть только первое или первое и второе. Кто-то отдыхает между сменой блюд. Если он старается насосать побольше молока на будущее, малыш проглотит первое, второе, третье и запьет это все «компотом». Да, вы не ослышались. Он может сменить груди раза четыре или больше прежде, чем уснуть. Прямо как пир китайского императора!

**Так как вы кормите малыша, когда он сам попросит грудь, совсем не важно, даете ли вы ему одну или две груди за раз. Если малыш доволен, это и есть главное.**

Вы почувствуете, если мало кормили с одной стороны, — грудь переполнится, и вам станет некомфортно. В следующий раз вы предложите малышу именно переполненную грудь. Если вы запутались, какой грудью кормили в последний раз, наденьте на руку браслетик и переодевайте его в руки на руку, чтобы знать, какой грудью кормили в последний раз. Или приколите безопасную булавку на лямку лифчика с той стороны, которой закончили кормить. Некоторые бюстгалтеры для кормления уже продаются со специальными «маячками», которые решают эту проблему.

### **Сколько нужно кормить, чтобы малыш получил «заднее» молоко?**

Если вы слышали, что переднее молоко — жидкое, с низким содержанием жира, а заднее молоко богато жирами, забудьте про это.

У вас вырабатывается только один вид молока. Как и в любом молоке, если сцедиться, в женском молоке более жирные «сливки» всплывают наверх. Поэтому может казаться, что молоко бывает разное.

Если вы часто прикладываете к груди, малыш высасывает относительно однородное перемешанное молоко. Если кормить редко, жир отступает немного назад, а впереди оказывается менее жирное молоко. К слову, молоко бывает самых разных цветов: от бледно-голубого до насыщенно желтого. Цвет или прозрачность молока не являются показателями его качества.

В следующее прикладывание жир снова подступает вперед и молоко опять смешивается. Неважно, какое молоко высасывает малыш. Ему полезно любое. Постоянно меняющийся состав молока вносит здоровое разнообразие в питание малыша, а также дает ему возможность менять состав и калорийность питания в зависимости от своих потребностей в данное время. Редко случается, что малышу достается только первое, а до десерта крем-брюле он не досасывает. В большинстве случаев это тоже не проблема. Если у вашего малыша зеленый пенистый стул, или он хорошо сосет и глотает, но при этом сильно беспокоится или давится, посмотрите раздел «Много молока» в главе 18.

Итак, разное молоко нужно в разное время, и малыш сам решит, что ему надо. *Смотрите на малыша, и вы не ошибетесь.*

### **Верно ли, что малыш лучше сосет, если ему дать как следует проголодаться?**

Некоторые думают, что если дать малышу как следует проголодаться, он лучше поест.

Вспомните, когда вы в последний раз сильно проголодались, прибежали домой и нахватались чего попало. Как вы себя после этого чувствовали? Скорее



всего, не очень хорошо, если не сказать плохо. Обычно взрослые едят несколько раз в день, а также перекусывают и пьют в промежутках между завтраком, обедом и ужином. Считается, что для здоровья надо есть почаще меньшими порциями, а не набивать желудок три раза в день. Попробуйте высидеть часа два-три без крошки и капли во рту. Трудно, да? И взрослые, и дети рассчитаны на небольшие порции пищи и питья в течение дня.

**Дети отличаются от взрослых тем, что хотят есть чаще. Насколько чаще? Малыши едят только грудное молоко. За час-полтора оно полностью переваривается.**

Если малыш поел, все переварилось, а мама и не думает предложить добавки, начинаются проблемы. С голодухи он может так налопаться, что потом от переедания будет мучиться газиками, спазмами и несварением желудка. Если же у малыша есть возможность придерживаться золотой середины, то есть часто перекусывать, никогда не переедая, в то же время никогда не доходя до состояния жуткого голода, у него в животике царит тишь, гладь да божья благодать. При этом он замечательно растет! Мамин организм настроен на тот же лад. Если долго не кормить, груди переполняются, начинают болеть, выработка молока замедляется.

Еще хорошо, если проголодавшийся малыш возьмет грудь! Часто бывает, что орущий от голода младенец наотрез отказывается от груди. В нормальной жизни сначала он просит грудь по-хорошему. У него вздрагивают веки. Он тянет руки к лицу. Открывает ротик. Затем просьбы становятся более очевидны: он ищет грудь, слегка хнычет. Если дать ему грудь в этот момент, он с радостью возьмет ее и будет сосать. Предположим, что вы не заметили ранние признаки, что пора при-

ложить малыша к груди. Он оголодал, его тельце напрягается, ротик недовольно искривляется. Уаааа!!! Он заплакал. Когда малыш заплакал, он может быть слишком расстроен, чтобы взять грудь, и у вас уйдет больше времени, чтобы его успокоить. Кормление становится неприятным для вас обоих. «Плач — поздний признак голода», — написано в позиционном положении по грудному вскармливанию Американской ассоциации педиатров.

Давайте грудь тогда, когда малыш спокойно намекает: «Пора бы подкрепиться!» Не ждите, когда он будет «бить башмаком по столу». Не ждите, когда грудь начнет разрываться. Прикладывайте малыша до того, как он попросит, и у вас не будет проблем ни с грудью, ни с количеством молока, ни с животиком малыша.

## Надо ли копить молоко между кормлениями?

Прикладывайте к груди тогда, когда малыш просит грудь без оглядки на «наполненность» груди. Когда грудь переполняется, выработка молока замедляется. Когда грудь «пустая», молоко вырабатывается быстрее. Чем чаще вы прикладываете малыша к груди, тем больше у вас будет молока. Чем реже вы кормите, тем меньше молока будет у вас. Чем меньше молока у вас, тем меньше молока достанется ребенку.

## Хватает ли у меня молока?

Грудное вскармливание — танец мамы и малыша. Очень часто мамы берут на себя слишком много ответственности за

все происходящее во время кормления. Не отрицаем, случается, что у женщины не хватает молока по физиологическим причинам. Но в подавляющем большинстве случаев проблема не в вас, а в чем-то еще. Почему мамы думают, что у них не хватает молока?

☉ **Вы не ожидали, что малыш будет прикладываться к груди так часто.** На самом деле все в порядке. Молока хватает. Вам *кажется*, что молока не хватает. Теперь, когда вы знаете про окситоцин, холецистокинин и скученные кормления, взгляните на ситуацию еще раз. На каждую женщину, которая говорит: «Что-то не в порядке. Как только я положу его или перестану кормить, он тут же плачет», найдется другая женщина, которая ответит: «Я поняла! Если я все время держу его на руках или в слинге и кормлю, он счастлив, доволен и совсем не плачет!» Первые шесть недель после родов уходят на то, чтобы малыш начал хорошо расти, а у вас установилась выработка нужного количества молока на весь период кормления. Потом станет намного проще. А пока смотрите на малыша и отвечайте на его движения в танце кормления. Взгляните на ситуацию иначе и вам станет спокойнее и легче!

☉ **Вас кто-то пугает.** Редкая мама не засомневается в себе, если над душой стоят и нашептывают: «А ты уверена, что молока хватает? Вот он уже опять просит грудь, точно ведь не хватает. Ты уверена, что ему хватает?» Окружите себя женщинами, которые успешно кормили, и знают, как выглядит жизнь с грудничком. Познакомиться с ними можно на любой встрече кормящих мам или в интернете. Берите пример с тех, кто успешно кормил, а самое главное — кому нравилось кормить грудью.

☉ **Малыш плохо приложился к груди.** Может быть, вы держите малыша

слишком высоко, низко или слишком далеко от себя. Если у вас намечаются или появились трещины сосков, это значит, что прикладывание можно улучшить. Трещины — верный признак, что ребенок мог бы высасывать немного больше молока, если бы был приложен лучше. Сосание без глотания тоже указывает на то, что нужно что-то менять. В первую очередь попробуйте кормление как в шезлонге — полулежа (см. главу 4). Большинство детей хорошо берут грудь, если их не прикладывают к груди, а дают им возможность самим взять грудь. Если улучшения не заметно, если вы не ощущаете изменений во время кормления, обратитесь за помощью к знающему человеку.

☉ **Малыш может быть физически не в состоянии эффективно сосать грудь.** Одна из возможных причин — короткая уздечка языка. Проблема легко и быстро устраняется, и можно спокойно продолжать кормить (см. главу 18).

☉ **Вы следуете советам из книги, журнала или рекомендациям какого-то специалиста, которые не подходят вам и вашему малышу.** Все дети разные. У них разные размеры желудка. Дети рождаются разной величины и с разными характерами. Они сосут по-разному: кто-то быстрее, а кто-то медленнее. Они даже спят по-разному. Возможно, вам нужно попробовать кормить чаще, чем каждые два-три часа, чтобы молока всегда хватало. Кормите в ответ на потребности малыша. Смотрите, когда он просит грудь, а не на часы. Скорее всего, за день-два малыш станет заметно спокойнее, радостнее и будет больше какать. Если вы кормили по часам, у вас могло уменьшиться количество молока. В зависимости от того, как долго вы кормили по режиму, понадобится от нескольких дней



до нескольких недель, чтобы увеличить количество молока. Обычно решение проблемы занимает столько же времени, сколько ушло на ее создание. Инструкции к применению подходят для приборов, но не для людей. Например, для поддержания нормального веса тела разным людям подходят разное питание и разные виды физической нагрузки. Кормление детей ничем не отличается. Каждому ребенку нужен индивидуальный подход, который не знает никто, кроме самого малыша и вас. Вам только нужно смотреть, что показывает ребенок, и вы никогда не ошибетесь.

© **Вам попался беспокойный малыш.** Некоторые дети плачут без видимой причины, и их трудно успокоить. Если ваш малыш записался в кружок «Плач без

причины», не думайте, что ему не подходит ваше молоко. Чаще всего кормление и грудное молоко не имеют никакого отношения к детскому плачу. Частый плач может быть особенностью характера или временной стадией развития, которую малыш скоро перерастет. Многие плаксы к шести месяцам вырастают в улыбчивых малышей. Для самоуспокоения следите за подгузниками и набором веса.

Что бы ни случилось, в какой бы ситуации вы ни оказались, прежде чем паниковать и бежать за банкой искусственной смеси, загляните в главу 18 и свяжитесь с человеком, который разбирается в помощи кормящим. Вам и малышу нужна не смесь, а быстрая и квалифицированная помощь.

## Мамины истории

*Когда я родила, мне очень захотелось съесть шоколада. «Можно?» — спросила я медсестру. «Шоколад кормящим нельзя, — ответила она, — кормящим можно только очень хороший шоколад».*

**Маргарита Михайлова**

## Что нужно есть и пить для увеличения или улучшения качества молока?

У разных народов для увеличения количества молока применяются разные травы и продукты (см. главу 18).

Несмотря на разнообразные рецепты и рекомендации, для поддержания количества молока ничего особенного есть и пить не надо. Частые прикладывания к груди при обычном питании и питье

гарантируют достаточное количество молока.

Не надо заставлять себя пить. Выброс окситоцина в кровь во время кормления вызывает внезапное чувство жажды, поэтому кормящие, естественно, больше пьют. Держите с собой рядом бутылку с водой, чтобы не забывать пить в суматохе дня. Пейте только тогда, когда вам хочется и что хочется.

Совсем не надо пить чай с молоком, чтобы вырабатывалось молоко. Коровы дают литры молока, при этом сами мо-



локо не пьют. Не переживайте, если вы пили меньше обычного. Даже при легком обезвоживании количество молока не уменьшится.

## Интересно

С едой также все просто

Молока не будет больше, если переедайте.

Молока не станет меньше, если недоедаете.

Не нужно сидеть на особой диете или придерживаться идеального питания, чтобы молоко стало лучше. Диеты для кормящих попросту не существует.

Не надо переживать о качестве молока больше, чем вы печетесь о составе крови. Молоко вырабатывается из крови. И даже если с кровью не все в порядке, с молоком, скорее всего, проблем не будет.

Скажем, концентрация железа в молоке не зависит от вашего питания, поэтому маме с анемией стоит больше беспокоиться о себе, а не о молоке.

Рекомендации о здоровом питании дают не для того, чтобы поддержать количество и качество молока, а для вашего здоровья, чтобы у вас хватало сил заботиться о себе и ребенке.

Если вы вегетарианка или веганка, вам нужно есть еду с витамином B<sub>12</sub>. Кормящим не нужны искусственные витамины или искусственные смеси для кормящих. Нормальное питание обычными знакомыми продуктами — залог хорошего самочувствия.

Ешьте, когда проголодались. Несмотря на зверский аппетит, скорее всего, вы сбросите несколько килограммов «беременного» веса в первые недели после

родов, не прилагая для этого никаких усилий.

Когда малыш капризничает, не надо тут же думать, что вы съели что-то не то. Возможные причины детского беспокойства обсуждаются чуть ниже в этой главе.

В культурах, где принято есть острую еду, в первый месяц матери едят менее острые блюда. Затем кормящие едят обычную еду, и малышам все равно.

То, что вы едите, немного изменяет вкус молока. Таким образом, вы знакомите малыша с едой, которую ест ваша семья, задолго до введения первого прикорма.

Если у вас в семье есть аллергики, в первое время избегайте или ешьте поменьше продуктов, на которые реагируют в вашей семье.

По мере взросления малыша пробуйте в небольшом количестве вводить аллерген в свой рацион и смотрите, есть ли у ребенка реакция. Самый распространенный аллерген — коровье молоко и молочные продукты. Даже если у малыша есть склонность к аллергии на какой-то продукт, реакция проявляется только тогда, когда мама переедает этот продукт. Значит, в умеренных количествах его можно есть. Необоснованное ограничение питания как раз приводит к перееданию отдельных продуктов и может вызвать аллергию.

## Важно

Осторожнее с кофеином в первый месяц. Не напивайтесь кофе так, что не сможете уснуть днем. Некоторые дети становятся раздражительными, если мама злоупотребляет кофеином.





## Мамины истории

Со старшим я сидела на диете. С младшим со дня родов ем всю нормальную еду. Просто все рекомендованные врачами диеты очень разные по составу, и если исключить все, что в них запрещено, — есть нельзя ничего, а если посчитать, что разрешено, — окажется, что есть можно все. Никакой разницы в поведении детей. Старший даже больше животом маялся. Дочка 3-4 ночи была беспокойной, и то, я считаю, не от моей еды, а от обилия эмоций и переживаний после прихода бабушек.

Витамины не пью, смеси для кормящих не ем. Я лично для себя считаю, что есть эрзац-еду, когда доступна нормальная человеческая еда, — вредно. Искусственные порошки и добавки неполноценны по сравнению с обычной пищей, они — мертвые, в них нет клетчатки, они плохо усваиваются. Порошок, может быть, подходит для людей в экстремальных ситуациях: для солдат или космонавтов. В обыденной жизни человек, у которого магазин в пятнадцати минутах ходьбы, должен есть овощи, фрукты, крупы, мясо-рыбу, сыр и пр.

**Ирина Артемьева**

## Что делать с газами?

У всех живых млекопитающих каждый день вырабатываются кишечные газы. Можно сказать, если у вас есть газы, вы живы.

Взрослые хорошо или не очень маскируют газоотделение. У детей газики более заметны, но если самого малыша это никак не беспокоит, ничего страшного в них нет. Если же малышу очевидно плохо, прикладывайте его почаще к груди, носите «самолетиком» или вертикально на плече, прижав его животик к своей груди. Все это помогает малышу избавиться от газов.

Малышу может быть плохо, если у вас много молока. Читайте главу 18 о «Много молока».



**Рисунок 22.** Поза «Будды» помогает при коликах. Ножки малыша широко разведены и прижаты к его животу. Анальное отверстие «смотрит» вниз.



## Как помочь малышу отрыгнуть?

Все дети разные, поэтому вы сами найдете положение, в котором именно вашему малышу легче всего отрыгнуть. А можно вообще его не искать. Если вы много носите малыша в вертикальном положении в слинге, он сам отрыгнет, когда ему надо. В культурах, где детей носят на себе, даже не знают, что такое «дать малышу отрыгнуть». Идея о том, что детям нужно дать отрыгнуть, появилась тогда, когда их стали редко и плотно кормить, а затем укладывать в кроватки. В таком пассивном состоянии трудно избавиться от воздуха, который попал в желудок во время еды. Сами представьте, что вы наелись от пуза, и тут же легли на спину. Как вы будете себя чувствовать?

Некоторые малыши извиваются в самом начале кормления, особенно если молоко течет очень быстро. Обычно малыш при этом громко глотает и давится молоком. В этом случае дайте ему срыгнуть в начале кормления.

Если малышу надо отрыгнуть, носите его на плече, покрытом пеленкой. Слегка похлопайте его по спинке, только не бейте сильно. Можно также присадить малыша себе на колени и наклонить немного вперед, похлопывая по спине.

## Что делать со срыгиваниями?

Большинству детей срыгивания абсолютно не мешают. Объем молока, которое срыгивает малыш, обычно кажется большим, чем есть на самом деле. Как правило, дети срыгивают обильнее, если их кормят реже и большими порциями. По-

пробуйте прикладывать малыша почаще, чтобы он ел более мелкими порциями, которые лучше усваиваются. Как видите, нам есть чему поучиться у культур, где детей кормят чаще, чем раз в час, и носят на себе. Если малышу плохо от срыгиваний, смотрите главу 20, отрывной листок «Как успокоить беспокойного малыша». К слову, пятна на одежде от грудного молока полностью исчезают на солнце.

## Помогите приноровиться к слингу

Перевязь — это слово дошло до нас от предыдущих поколений и более знакомо. Сейчас способ ношения ребенка на себе с помощью ткани становится все более популярным, и эта волна популярности



Рисунок 23. Примеры слингов: а) слинг с кольцом — ребенка можно носить и горизонтально, и вертикально,

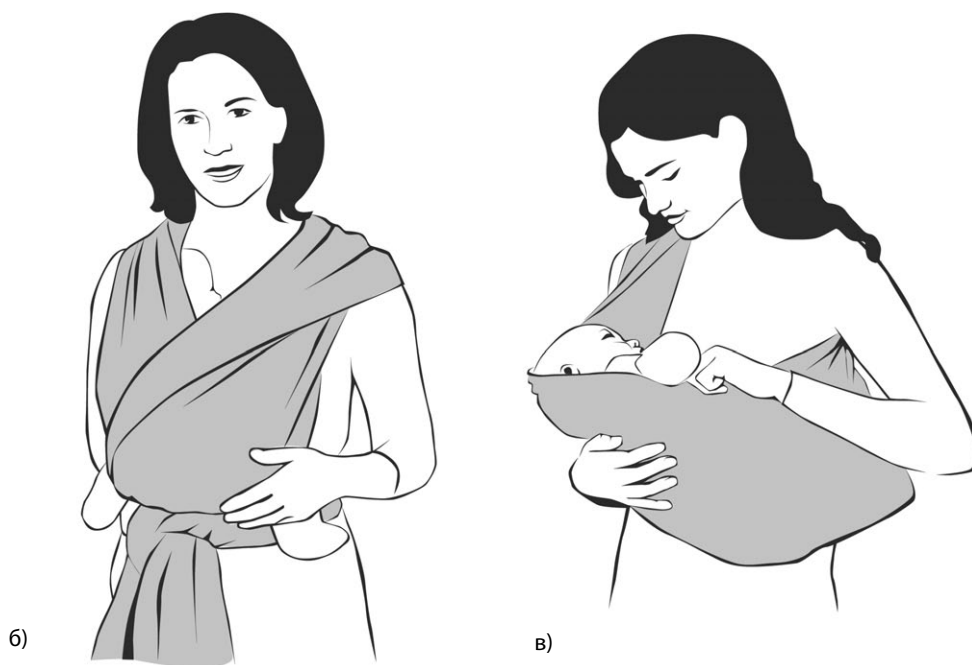


Рисунок 23. Примеры слингов: б) слинг-шарф — подходит для новорожденных, в) слинг-карман — самый простой слинг, ребенок может наблюдать за происходящим вокруг

началась в англоговорящих странах, поэтому в наши дни мы больше пользуемся переключавшим к нам словом «слинг» (от англ. петля, перевязь, повязка, подвешивать).

**Слинг** — это удобство для мамы и удобство для малыша. Когда ребенок находится на вас в слинге, вы можете обеспечить контакт «кожа к коже» легко и непринужденно. Грудное вскармливание становится проще и естественнее, когда вы постоянно чувствуете своего малыша: слышите, как он дышит, глотает молоко, даже пукает! Ваш малыш находится максимально близко к вам, а вы можете гулять, делать домашние дела, играть со старшими детьми, заниматься своим хобби — что угодно! При этом в любой момент можете покормить ребенка, а можете просто обнимать его столько, сколько вам хочется. Просыпаясь, малыш первым делом видит вас — что может дать ему больше спокой-

ствия и счастья, чем ваше постоянное присутствие на первых порах?

Положение ребенка в слинге повторяет положение ребенка на руках. Подбородок не должен плотно прижиматься к груди, а ребенок должен быть примотан к вам плотно, не рискуя вывалиться, но не настолько плотно, чтобы это затрудняло дыхание. Это не значит, что использование слинга — непосильная задача. Она может вызывать некоторые сложности поначалу, просто потому, что для вас это будет новым умением и потребуется время, чтобы научиться. Среднестатистическая мама после нескольких раз использования слинга обычно чувствует себя в нем достаточно уверенно, а ее малыш доволен близостью мамы и груди с любимым молочком.

Существует огромное множество разновидностей слингов: шарфы, карманы, рюкзаки, с кольцами, май, канга и другие. Для дальнейшей помощи в освоении

слинга поищите инструкции или видео онлайн, спросите на встрече ЛЛЛ и продолжайте экспериментировать. Если вы чувствуете, что просто не получается, попробуйте снова через неделю-другую.

## Важно

Как бы ни были удобны слинги, первое, о чем вам следует позаботиться, помещая ребенка в слинг, — это безопасность.

Опытные женщины с удовольствием научат вас носить малыша в слинге.  
<http://www.community.livejournal.com/slingomamy/profile> — сообщество, где вам расскажут о том, как носить слинги  
<http://www.slingokonsultant.ru/> — слинго-консультанты

## Кормление грудью зимой

Матери по-разному справляются с кормлением в холодное время года. Кто-то носит малыша в перевязи под курткой и там же кормит его. Чтобы при этом не замерзла мамина шея или спина, можно продумать свою одежду таким образом, чтобы, например, один слой расстегнуть, а другой приподнять вверх. Кому-то удобнее носить топы для кормящих или пользоваться давней-давней материнской хитростью: одеждой с прорезями для груди, которую легко сделать из старой футболки. Некоторые мамы придумывают, как усовершенствовать прорези: можно разрезать футболку горизонтально по линии груди и вшить туда молнию. Только другая кормившая мама распознает в этом «спе-

циальную» одежду, для всех остальных это будет спортивная футболка с «модной» деталью. Слингую одежду тоже можно быстро сделать руками: взять прямоугольный кусок теплой ткани, пришить на него с двух сторон разъемные молнии, которые будут на куртке крепиться к подкладке.

Другой вариант зимнего кормления — это остановки в кафе, магазинах или других местах. Можно заранее продумать маршрут и заведения, где вы сможете покормить малыша. Если вы передвигаетесь на машине, то это тоже отличное место, чтобы перекусить. Многие дети на морозе спят крепче, чем обычно, и будут спать и голодные, «опьяненные» морозным воздухом. Если ваш малыш среди них, то, возможно, стоит предложить ему пососать перед прогулкой, чтобы спокойно гулять какое-то время и не волноваться, не слишком ли он проголодался.

## Нужна ли пустышка?

Теоретически пустышки могут быть для чего-то и нужны, но неизвестно, нужны ли они детям. Пустышки заменяют грудь. Не падайте в обморок! Именно так. Ребенок сосет пустышку вместо груди, а не грудь вместо пустышки, как принято говорить сегодня. Иногда пустышка так «хорошо» заменяет грудь, что ребенок думает, что он уже поел. Не зря в народе пустышку называют «дурачок». Помните, мы говорили о двух гормонах, холецистокиnine и окситоцине? Сосание груди, пальца или пустышки поднимает уровень холецистокинина и окситоцина, вызывая ощущение сытости и сонливости, при этом малыш не высасывает нужное для роста молоко. В результате он плохо набирает вес. Особенно в первые недели



важно понимать, что если ребенок ищет грудь, значит, он хочет есть. Представьте, что вы хотите есть, а вам вместо еды дают жевать жвачку. Пустышка делает то же самое — лишает малыша еды в то время, когда ему надо быстро расти.

Использование пустышек связано с ранним отлучением от груди и проблемами с сосанием у ребенка, особенно если пустышку дали в первые дни после рождения. Если вы хотите избавиться от пустышки, но не знаете как, позвоните в группу поддержки грудного вскармливания или свяжитесь с лидером ЛЛЛ. Они помогут вам разобраться, что можно сделать иначе, чтобы не прибегать к пустышке.

### Интересно

У мам, которые дают пустышки, уже репертуар способов для успокоения детей. У детей, которым дают пустышки, чаще бывает молочница и ушные инфекции. Каучуковые (латексные) пустышки вызывают аллергию.

Длительное использование пустышки влияет на развитие челюстно-лицевого аппарата, поднимает небо и приводит к скученности зубов. Сосание инородных предметов также сужает носовые пути и повышает риск остановки дыхания во сне (апноэ) и нарушений речи. «Ортодонтические» пустышки на самом деле создают проблемы с зубами. Вместо пустышек логично было бы рассказывать мамам, как важно давать детям почаще грудь. Ведь грудью можно удовлетворить и потребность в сосании, и эмоциональные нужды, и челюсть при этом развивается нормально, и ребенок не голодает!

## Когда можно будет перевести ребенка на режим?

Сначала кормления заполнили все ваше существование. Сам процесс кормления похож на торжественный ритуал. Вы не отвлекаетесь на посторонние дела. Все внимание сосредоточено на кормлении. Вам кажется, что режим внесет в вашу жизнь организованность и предсказуемость, которые пропали с рождением малыша.

Не спешите! Скоро кормления станут незначительным событием — самой легкой, быстрой и гибкой частью вашего дня. Кормления замечательно впишутся не только между всеми делами, но даже во многие занятия. Вы сможете *кормить по ходу дела*. Связавшись с режимом кормлений сейчас, вы переводите свою жизнь на рельсы режима вокруг детских кормлений. Вы потратите кучу сил, чтобы придерживаться режима, при этом малыш может расти хуже, чем если бы вы расслабились и не подстраивались под часы, а смотрели на ребенка. Многие дети не выдерживают перерывов, предлагаемых книгами и специалистами, которые не занимаются детьми денно и нощно, а только советуют другим, как надо кормить. А если и выдерживают, часто плохо растут.

### Важно

От режимного кормления у вас, в конце концов, уменьшится количество молока. Жизнь по расписанию может привести к недокормленному малышу и раннему отлучению от груди. В конечном итоге, от кормлений по режиму жизнь становится не легче, а сложнее.



Через два месяца свободное кормление выглядит примерно так: вы собираетесь в магазин. Подкормили малыша перед выходом из дома — и можете ходить по магазинам дольше. Малыши редко отказываются от добавки. К слову, они замечательно растут, когда их подкармливают добавкой. Нужно поговорить по телефону? Посмотреть телевизор? Написать анализ произведений Толстого? Все это можно делать во время кормления! Все русские редакторы этой книги кормили и работали над этой книгой. Когда вы с малышом приновились, кормление стано-

вится обычной частью жизни. Жизнь не останавливается на кормления. Прикладывания органично вписываются в вашу жизнь.

Грудные дети существовали задолго до появления часов, во времена, когда жизнь была очень тяжелая и непредсказуемая. Женщины не рассиживались, выкармливая детей. Они добывали пищу, присматривали за хозяйством и работали. Воспитание ребенка заключалось не в строгом режиме, а в гибком подходе и умении приспособливаться. Это проверенный веками способ.

## Мамины истории

*Вернувшись домой, я устроила сыночку кормление по режиму раз в три часа. У груди он был минут сорок, затем пустышка, укачивание, если не помогало, тогда смесь из ложечки (танцы с бубнами).*

*Очень радовалась, когда ночью я могла поспать 5–6 часов подряд. У меня сохранилось одно видео, где сынушке было два месяца: я сижу на диване, малыш лежит рядом запеленутый, с соской во рту и все время плачет, а я при этом тарахчу погремухой, жду, когда истечет перерыв между кормлениями. Не жизнь, а сплошное протягивание от кормления до кормления!*

*Когда за первый, а потом и за второй месяц мы недобрали вес, я начала бить тревогу. Перерыла интернет, нашла форум для кормящих мам, познакомилась с женщинами, которым я по гроб жизни буду благодарна за помощь и поддержку. Я быстро усвоила, что для нормального кормления нужно кормить малыша по требованию, не давать ему пустышку, спать с ним, носить на руках или в слинге, когда мама занимается своими делами. Очень важно не замыкаться на своих проблемах, а искать решения.*

*И знаете что? Когда я стала общаться с другими мамами, посещать встречи для кормящих, у меня появились спокойствие и уверенность в себе, и кормление для меня стало удовольствием.*

*Сейчас нам больше полугода, и мы на полном грудном вскармливании.*

**Ольга Коврига**



## Можно ли избаловать малыша?

Нет, нельзя. Дети не рождаются злыми обманщиками и хитрыми манипуляторами. Они рождаются такими, какие они есть. Без всякой вредной подоплеки. Представьте, что сила притяжения Земли время от времени пропадает. В одну минуту вы твердо стоите на земле, в другую — не понимаете, куда вас несет по воздуху. Вы кладете на стол книгу и не знаете, ляжет она на стол или уплывет под потолок. Так же, как мы уверены в том, что не улетим в космос, нашим детям нужна уверенность, что на маму можно рассчитывать. Когда малыш хочет маму, и мама берет его на руки, у ребенка зреет уверенность в том, что его любят. В ран-

нем возрасте желания малышей совпадают с их потребностями. Удовлетворяя желания малыша, вы удовлетворяете его насущные потребности. Внимательное отношение к ребенку не портит его. Это дает ощущение опоры и жизненного стержня, на которые можно опереться, за которые можно держаться. В конце концов, малыш чувствует, что вы понимаете и принимаете его таким, какой он есть. Дети, о которых внимательно заботятся, не портятся. Портятся дети, на которых не обращают внимания, точно так же, как портятся забытые в холодильнике продукты.

Когда ребенку исполнится года два, его желания и потребности начнут отличаться, и вы научите его терпению, терпимости, доброте и прощению. А пока что вы учите его безусловно любить.

## Мамины истории

*Избаловать ребенка не получится, если вы научитесь общаться с ним, а не потакать ему, стараясь любым способом от него избавиться. Малыш кричит и плачет, потому что ему важно, чтобы его брали на руки, чтобы его обнимали. Когда вы берете его на руки, он учится доверять вам. Он запомнит: «Мне было плохо, и меня поняли!» Когда малыш станет старше, он будет знать: что бы ни случилось, у него есть надежный тыл. Но в то же время научиться понимать, что вам тоже надо иногда отдыхать. Лишая ребенка общения и поддержки в раннем возрасте, мне кажется, можно добиться либо того, что он замкнется в себе, либо, наоборот, станет требовательным и глухим к вашим нуждам. Чем больше малыш будет на руках в раннем детстве, тем самостоятельнее и спокойнее он вырастет.*

**Ксения Терешкина**

## Глава 7

### ОТ 2 ДО 6 НЕДЕЛЬ. БЛУЖДАЮЩИЕ УЛЫБКИ



#### Мамины истории

*Дочку я родила, но она не дышала, поэтому еще месяц мы маялись по больницам. В больнице приходилось сцеживаться и кормить из бутылочки, так как ребенок был на лекарствах, постоянно спал, да и не разрешали грудью кормить.*

*После выписки домой у меня не получилось наладить кормление. Дочка иногда сосала грудь, но я думала, что молока не хватает, потому что она просила кушать каждые полчаса. Кто бы мне тогда сказал, что ребенок может находиться у груди столько, сколько ему надо! И что молочка будет много при условии, что ребенок будет сосать, а сцеживаниями и чаями делу не поможешь. Так и сцеживалась по четыре-пять раз в сутки, очень уставала от этого.*

*Молока становилось меньше, и мы перешли частично на смесь. Через два месяца от смеси полез диатез. Потом дочка стала реагировать буквально на все, вероятно, из-за накопительного эффекта аллергии.*





*К педиатру обращалась, говорю: «Ребенок грудь не берет». Ответ был прост: «Купите смесь! — На смесь аллергия. — Купите гипоаллергенную смесь!» А ведь мне говорили — привыкнет из бутылки пить молоко, грудь не будет брать. Очень быстро, почти сразу, так и вышло — полный отказ от груди!*

*Только в пять месяцев я нашла консультанта по грудному вскармливанию. Чтоб дочка брала грудь, я специально купила слинг. Несмотря на попытки вернуть полное кормление, дочка ни в какую грудь не брала. Когда доченьке исполнилось семь месяцев, я решила, что сделаю все, чтобы вернуть кормление грудью! Со старшей получилась та же история: я сцеживалась и кормила из бутылочки до семи месяцев, потом смесь. Меня преследовало чувство вины за свою несостоятельность, ведь так хотелось кормить именно грудью. Теперь с младшей не получилось, и я не знала, как буду жить с этим давящим чувством.*

*Я снова написала консультанту по грудному вскармливанию. Многие мне говорили: бесполезно, шансов нет, сосательный рефлекс угасает, но моя «молочная фея» верила в меня и не бросила меня одну с моими проблемами. Я очень ей благодарна!*

*Тяжело было забрать бутылку и пустышку, ведь ребенок к ним так привык, это как у курильщика сигареты забрать. Привычки тяжело ломать. Потом самым трудным было научить дочку брать грудь. У меня бывали такие моменты отчаяния, что хотелось все бросить, руки опускались. Я отключала мозг и действовала на автомате, просто давала грудь и все. В конце третьих суток она взяла грудь и сосала двадцать минут. Я плакала от счастья. Потом дочка еще несколько раз проверила меня на решимость, но тут я уже была непреклонна и уже твердо давала грудь. Дети очень чувствуют настроение матери, если есть хоть малейшая неуверенность, они пугаются и начинают плакать под грудью.*

*А расцедиться — это дело техники, молоко вернуть можно и нужно. Мои муж и мама были против того, чтобы мучить ребенка. А когда из шприца ребенка кормила, так вообще пальцем у виска крутили. Я им сказала потерпеть немного крики и просто не мешать. Теперь уважают меня.*

*И сейчас уже 7 месяцев мы на полном грудном вскармливании. Разница колоссальная. Мне есть с чем сравнить. Я стала спокойней. Не надо стерилизовать бутылки, сцеживаться, покупать и разводить смесь, вскакивать и бегать на кухню по ночам, думать о том, хватит ли смеси или молока. Помню, как у меня закончилась смесь, сцеженного молока не было, дочка грудь не брала. Так она у меня сидела в кроватке и рыдала от голода, а я как безумная сцеживалась и плакала. Минут через*



*двадцать, сколько сцедила, тем и накормила. Я так измучилась, что была готова на все, чтоб вернуть кормление, на котором все просто и естественно.*

*Я искренне от всего сердца желаю всем мамам, которые очень хотят кормить своих малышей грудью, не бояться трудностей, возвращать кормление и кормить долго. А моей Молочной Фее Наталье желаю здоровья и сил, всего самого наилучшего. То, что она делает, на самом деле очень важно!*

**Анна Марихина**

Жизнь пока что идет кувырком. Вы уже немного отошли от родов и даже заметили, как постепенно появляется некий ритм и размеренность, но полной расслабленности и уверенности пока нет. Пройдет несколько недель, и вы обязательно почувствуете, что вы справляетесь с новой ролью мамы. Сейчас не то время, чтобы бежать к станку с родильного стола. У вас с малышом настоящий медовый месяц: время любоваться друг другом и учиться кормлению. Пока вы ухаживаете за малышом, муж и близкие балуют и заботятся о вас. Если вашим родным не пришла в голову эта замечательная идея — не беда! Расскажите им

о традиции ухаживать за молодой мамой шесть недель после родов, чтобы у вас не было никаких проблем с кормлением. Никто не устраивает вам медовый месяц? Устройте его себе сами. Даже если родные возьмут на себя вашу долю домашней работы, у вас все равно не будет ни минуты свободного времени. Сколько нового нужно узнать! Кто этот новый человек? Что за звуки он издает, и что они значат? На привыкание к новому члену семьи нужно время.

Чем больше времени вы проводите с малышом, тем лучше вы его узнаете и увереннее почувствуете себя в новой роли мамы.

## ОСОБЕННОСТИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ОТ 2 ДО 6 НЕДЕЛЬ

В этом возрасте малыши могут по-прежнему неуклюже брать грудь, но кормить становится все легче и легче.

Если вам больно кормить, обратитесь за помощью. Боль подсказывает, что нужно что-то менять, вне зависимости от того, как «хорошо» выглядит прикладывание со стороны. Малыш очень усердно насыщает молоко, и время от

времени на его лице мелькает блаженная улыбка.

Первые блуждающие улыбки с закрытыми глазами появляются, когда малыш доволен и спокоен. А в полтора месяца малыш дарит вам настоящую улыбку с широко раскрытыми глазами. Эта улыбка предназначена только вам в благодарность за всю вашу заботу и любовь.



## НИКАК НЕ РАЗБЕРУСЬ, КОГДА ДАВАТЬ ГРУДЬ

Представьте, что вы в гостях. Хозяйка дома не расспрашивает вас, голодны ли вы. Она заботливо подает блюдо с закусками, а вы сами решаете, взять вам бутерброд с икрой или отказаться.

Также и малыш может сам решить, подкрепиться ему или подождать. Как хорошая хозяйка, вы не будете держать малыша голодным, а участливо предложите ему грудь, а он сам разберется, что ему делать.

### Блаженное кормление

На этот раз мы совсем не имеем в виду приятные моменты кормления грудью. Мы поговорим о том, что совсем необязательно кормить тогда, когда «надо».

Можно кормить, когда на вас нашла блажь. Вам просто хочется покормить малыша, потому что вы соскучились. Или вам кажется, что вы уже давно не кормили. Или вам надо дочитать эту главу. Или просто потому... без всякой на то причины. На малыша тоже может снизойти блажь. Может, ему приснился страшный сон. Или в животе бурчат газики, и кормление как раз решит эту проблему.

### Интересно

Обратите внимание на то, что малыш не ищет грудь по расписанию. Невозможно сказать «кормите ребенка, когда он ищет грудь» и тут же добавить «каждые два, три или четыре часа» в одном предложении.

Не важно, по какой причине прикладывать к груди. Важно, что в результате малыш доволен.

### А почему моя подруга кормит в два раза реже?

Перед вами стоит выбор: искать причину, почему подруга кормит в два раза реже, или принять факт, что все мамы и дети разные.

Дети по-разному сосут грудь: кто-то высасывает за раз больше молока, кто-то меньше. При условии, что мама отвечает на потребности малыша, разницы в росте между детьми не будет.

Женщины тоже разные: у кого-то в груди помещается больше молока, у кого-то меньше (это невозможно определить по внешнему виду груди). Частые прикладывания гарантируют, что у вас всегда будет хватать молока, и в животе у малыша не будет урчать от голода.

Дети с разными характерами просят грудь по-разному. В конечном итоге, когда малыш хорошо набирает вес, а вы справляетесь с частыми кормлениями, не стоит волноваться, кто сколько кормит.

Если малыш плохо набирает вес, вас не устраивают такие частые прикладывания, вы подозреваете, что что-то не в порядке, свяжитесь с лидером ЛЛЛ, местной группой поддержки грудного вскармливания или педиатром.

А может быть, ваша подруга кормит недостаточно часто. Может быть, как раз ваш малыш прикладывается, как надо!



## А как же режим питания?

Наши прапрабабушки кормили детей по своему усмотрению. У них не пропадало молоко, несмотря на очень тяжелые условия жизни. Кормление в дореволюционной России длилось не месяцы, а годы. Наши мамы и бабушки по советам врачей кормили грудью уже по режиму, каждые три-четыре часа. Сколько историй про пропавшее молоко вы слышали? Много ли знаете женщин, которым удалось сохранить кормление по режиму? Современные исследования однозначно показывают, что режимные кормления мешают наладить грудное вскармливание. Новые рекомендации (хотя на самом деле они очень старые, но хорошо забытые) гласят: давайте грудь ребенку тогда, когда он ищет грудь. Как он ищет грудь? Помните, мы же об этом упоминали: у малыша дрожат веки, он чмокает губами, тянет кулаки в рот, поворачивает голову, если что-то касается его щек.

Это вводит в заблуждение, и многие думают, что кормят по требованию каждые три часа при условии, что малыш не просит грудь чаще. Вместо того чтобы дать малышу грудь, мама прыгает с ним по комнате как горная антилопа, меняет ему штанишки, дает пустышку и трясет погремушкой. Малыш капризничает или даже уже плачет, мама поглядывает на часы и думает: «Прошел только час. Он еще не мог проголодаться». Предложите малышу грудь. Он не возьмет ее, если не захочет. «Ну, наконец-то! Я так плакал, неужели ты не слышала меня?» — с облегчением вздыхает малыш. Расстроенному крохе гораздо труднее успокоиться и взять грудь. Если у него не получается приложиться, успокойте, обнимите и

приласкайте его, а потом снова давайте грудь.

Когда вы намеренно откладываете кормление, ваши отношения с ребенком, его и ваша физиология разлаживаются. Вам трудно успокоить малыша, он не спешит ответить вам взаимностью и утешиться. Молока становится меньше, малыш проводит большую часть времени в плохом расположении духа. Ваше настроение от этого тоже не улучшается. В довершение всего малыш хуже растет. Нужно ли говорить, что никаких преимуществ кормления по режиму в ходе научных исследований обнаружено не было?

### Важно

Прикладывание к груди в ответ на беспокойство или плач не избалует малыша. Физиологически ребенку нужно, чтобы мама постоянно носила его на себе и часто прикладывала к груди. Неудивительно, что у мамы физиологически такие же потребности.

Интересно, что те мамы, которые выжидают положенные промежутки между кормлениями, часто переживают о том, как дети набирают вес. Помните, что малыш не может хорошо расти, если он высасывает мало молока. Каждое «блаженное» мини-кормление, о котором мы писали выше, гарантирует, что малышу хватит молока. Даже если педиатра устраивает набор веса, вполне может быть, что вашему малышу надо расти быстрее, чем нарисовано на графике роста. Малыш может быть в корне не согласен с графиком роста. У него есть свои личные убеждения на этот счет, которые можно легко узнать, прислушавшись к нему.



Забросьте идею о кормлении по режиму в дальний угол и предлагайте малышу грудь, когда он беспокоится, даже если вы его кормили десять минут назад.

## Интересно

Совершенно нормально, когда в течение нескольких часов малыш часто-часто прикладывается к груди на пару минут. Чаще всего скудные прикладывания бывают по вечерам.

Постепенно к «блаженному» кормлению присоединится «разговорное» кормление, и оба вида прикладываний станут частью гармоничных отношений, которые складываются на основе грудного вскармливания.

## «Разговорное» кормление

Грудное вскармливание — первые человеческие отношения малыша. Посредством кормления грудью малыш общается с вами, а вы — с ним. Прикладывания к груди похожи на затяжные беседы по душам, а поговорить с близким человеком можно в любое время.

Вы заметили, что часто целуете малыша? Перед тем, как поцеловать его, вы смотрите на часы? Что бы вы подумали, если бы вам сказали, что целовать малыша можно только раз или два раза в день? Не смейтесь, в начале XX века в книгах советовали сдерживать любые проявления нежности и как можно меньше брать детей на руки. Представляете,

сколько несчастных мам и детей жили в те времена?!

«Блаженное» и «разговорное» кормление, то есть прикладывания к груди просто так, без очевидной причины, дает вот эти перетяжки на пухленьких ручках, дарит счастье вам и малышу, закладывает у малыша прочную основу близких отношений сейчас и в будущем с друзьями, супругом или супругой и его детьми, вашими будущими внуками, и гарантирует достаточное количество молока на годы вперед. И, само собой, вам намного легче ухаживать за грудным малышом, которого так приятно кормить!

## А я не превращусь в пустышку?

Конечно же, нет! Вы никогда не станете пустышкой хотя бы потому, что частые кормления гарантируют достаточное количество молока, то есть «пустой» вы никогда не будете. Если серьезно, то прикладывания к груди кормят, успокаивают, усыпляют, утешают, подбадривают и расслабляют малыша. Если вы станете кормить грудью в буквальном смысле с целью накормить, а для успокоения вместо груди малыш регулярно будет сосать пустышку, он останется с полупустым желудком, вы — с пустой грудью, и в переносном смысле вы оба останетесь с пустыми руками. Вместо спокойной и приятной жизни по течению, вы будете грести изо всех сил против течения, преодолевая напрасные преграды. Ребенок растет, когда сосет грудь. Зачем мешать ему расти?

## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ:

### *вопросы о кормлении между 2 и 6 неделями*

В этой части главы мы затронем распространенные вопросы о жизни с малышом между двумя и шестью неделями, которые часто задают на встречах ЛЛЛ. Если вы не нашли ответ на свой вопрос, посмотрите главу 18, зайдите на веб-сайт Ла Лече Лиги <http://www.llli.org>, <http://www.lllruussia.org> или свяжитесь с лидером ЛЛЛ.

### **Помогите! У меня мягкая грудь!**

Помните, как в первые дни и недели после родов, когда малыш долго не брал грудь, она наливалась молоком и затвердела? Разница между ощущениями в груди до и после кормления была довольно заметной. К шести неделям многие женщины уже не замечают такой наполненности груди. Грудь часто остается мягкой и твердеет, только когда перерывы между прикладываниями больше обычного. Если раньше грудь сильно подтекала, то сейчас между кормлениями молоко почти или совсем не течет. За эти недели молока вырабатывается столько, сколько нужно малышу. Если раньше молоко протекало в любое, иногда крайне неподходящее, время, особенно если грудь переполнена, то сейчас молоко приливает, только когда малыш приложен к груди. Мысли о нем или детский плач могут вызвать незапланированный прилив.

Наконец-то вы ходите в сухой одежде! Если малыш хорошо набирает вес, не волнуйтесь по поводу молока. Вполне вероятно, что у кого-то из читательниц грудь никогда не переполнялась и всегда была мягкой, при этом ваши малыши замечательно набирают вес. Скорее всего, вы часто кормите, поэтому грудь никогда не нагружает, или же у вас в груди поме-

щается много молока. По сути дела, не важно, мягкая грудь или нет, наполняется она или нет. Если малыш растет, доволен, оставляет много грязных подгузников, у вас все хорошо.

### **Растущий малыш**

В первые недели мамы переживают, хватает ли у них молока. Скорее всего, молока вполне достаточно, но вот некоторые признаки, по которым можно наверняка определить, что молока более чем достаточно.

Ваш малыш:

- ☉ начал набирать вес с приходом молока;
- ☉ набрал вес при рождении к 10–14 дням жизни;
- ☉ хорошо набирает вес. В первые месяцы грудные дети набирают около 30 г в сутки. Это усредненные показатели. Ваш малыш может набирать чуть больше или чуть меньше. Вы и без весов заметите, что малыш растет — по тому, как ему становятся малы подгузники и одежда;
- ☉ какает желтым минимум три раза в сутки. Размер стула похож на жест «о'кей» (сложенные буквой «О» большой и указательный пальцы). Мочит четыре-пять тяжелых памперсов (число зависит от марки и вместимости подгузника). Если



вы пользуетесь тряпичными подгузниками или высаживаете малыша, пеленок и мочеиспусканий будет гораздо больше, до 24 в сутки. Моча без цвета и запаха;

☉ без проблем берет и удерживает грудь во рту;

☉ обычно заинтересован в кормлении и берет грудь с открытыми глазами;

☉ вскоре после того, как взял грудь, размеренно сосет;

☉ удовлетворен и спокоен хотя бы несколько минут после окончания кормления;

☉ почти всегда успокаивается, если его приложить к груди;

☉ иногда спокойно рассматривает мир вокруг;

☉ заметно поправляется. Ноги и щеки становятся пухлыми, на руках появляются перетяжки. Кожа гладкая, не обвисает складками;

☉ растет в длину. У него увеличивается окружность головы.

Если у вас возникли вопросы или сомнения в каком-то из этих пунктов, свяжитесь с группой поддержки грудного вскармливания, лидером ЛЛЛ или обратитесь к педиатру.

## Сколько молока высасывает малыш?

Разным детям нужно разное количество молока. К четырем неделям большинство детей на исключительно грудном вскармливании получают около 750–800 мл молока в сутки, но индивидуальное потребление составляет от 500 мл до почти 1500 мл молока. К концу первой недели у вас уже есть почти две трети этого объема! К двум неделям вырабатывается полный объем молока, не-

обходимый для вскармливания малыша в течение всей продолжительности кормления.

## Интересно

Малыш знает, когда ему хочется есть. Положитесь полностью на него, и он подскажет, что вам делать.

Пока малыш хорошо растет, не обращайте никакого внимания на числа и цифры. Смотрите на малыша и «слушайте», что и когда ему нужно.

Но зачем нужны эти точные числа? Совсем не нужны. Количество молока, которое высасывает малыш, разнится от одного кормления к другому, от дня к дню: его то больше, то меньше, в зависимости от запросов малыша. На улице жара? Он прикладывается чаще, а значит, молока становится больше, чтобы утолить его жажду. Проголодался как волк? Малыш возьмет обе груди, а может быть, и попросит вернуться к первой за добавкой, чтобы насосать побольше молока. Если вы знаете, что малыш высосал 75 мл за одно кормление, это не дает вам равным счетом никакой информации о том, насытился ли он, сколько калорий он получил с этой порцией молока и когда он опять попросит грудь.

## Малыш ни с того, ни с сего «висит на груди». Он все время голодный! У меня пропадает молоко?

Смотрим на подгузники. Малыш много какает и писает? Если да, то у вас все в порядке. Скорее всего, ваш малыш бы-



## Мамины истории

*Я для себя придумала «таежный» способ отвечать на свои вопросы. Кажется, что молока не хватает? А что бы я делала, если бы жила в тайге? Я бы собирала орехи, колола дрова, носила воду и кормила-кормила-кормила. Что бы я «таежная» делала во время скачка роста у малыша или когда он плачет? Я бы ела орехи, пила воду и кормила-кормила-кормила.*

**Елена Агафонова**

стро растет. У него сейчас так называемый «скачок роста». Это еще один из признаков, что молока хватает, и малыш набирает вес как положено.

Тут нужно отметить, что расти «как положено» — понятие относительное. Дети не растут равномерно, не набирают одинаковое количество граммов каждый день, не растут в длину на точно определенное число сантиметров. Малыши растут рывками, и периоды «висения на груди» сопутствуют быстрому росту. Чем больше малыш опустошает грудь, тем больше вырабатывается молока. Безумно частые кормления, когда малыш «висит на груди» несколько дней подряд, увеличивают количество молока еще больше. У вас уже достаточно молока, малышу надо чуть больше для роста, и он самостоятельно заказывает себе дополнительную порцию. Через пару дней он, как ни в чем не бывало, опять вернется к обычному ритму прикладываний, а может, даже будет спать побольше. Он спит, а у вас молока залейся — две арбузные груди! Не переживайте, за день количество молока станет таким, какое нужно малышу в данный момент, и грудь перестанет набухать.

Как часто случаются скачки роста? Считается, что они бывают около двух,

трех и шести недель, а затем трех, шести и так далее месяцев. На самом деле у разных детей периоды бурного роста могут быть когда угодно. Хотите узнать секрет? Если вы кормите вволю, сколько душа желает, вы можете и не заметить никаких скачков роста. А еще, если малыш беспокоится больше обычного, можно списать частые прикладывания на скачок роста. Тетя Маша недовольна, что малыш не хочет к ней на ручки, потому что ни на минуту не отпускает грудь? Улыбнитесь и замечьте со знающим видом: «По-моему, у него скачок роста». Людям нравятся наукообразные объяснения.

### **Я все равно переживаю, хватает ли у меня молока**

Несмотря на то, что мы постоянно обсуждаем количество молока, как нечто точное и постоянное, понятие «количество молока» — «сферический конь в вакууме», то есть идея, у которой нет ничего общего с реальностью. Невозможно абстрактно утверждать, что этого количества молока достаточно. Определить, что молока хватает или не хватает, можно только обстоятельно обсудив, как часто мама приклады-





ваит малыша к груди, как он сосет, как он какает и писает, как он набирает вес. Количество молока нельзя определить взвешиваниями до и после кормления, потому что дети высасывают то больше, то меньше молока в разные кормления. Количество молока зависит от того, насколько опустошается грудь. Высосано больше молока — его будет больше. Высосано меньше — молока меньше. Грудь — не бидон, это родник, где всегда есть молоко. Редко бывает, что у женщины не хватает молока, чтобы полностью выкормить малыша, но обычно этому есть какое-то объяснение. В большинстве же случаев эта проблема разрешима. Чем быстрее вы хватитесь, тем быстрее можно увеличить количество молока. Первые недели после родов особенно важны для того, чтобы молока всегда хватало. Если вы серьезно обеспокоены количеством молока, читайте главу 18 и быстрее обращайтесь за помощью. В данном случае время — молоко!

## Меня заливают молоком!

Добро пожаловать в клуб супермолочных мам!

В организме дублируются все жизненно важные органы: у вас два легких, два глаза, две почки... и две груди. Если нужно, вы бы выкормили малыша и одной грудью. Сразу после родов молока всегда в избытке. Вдруг у вас не сразу получится кормить, или родилась двойня. К полугоду у большинства мам молока становится столько, сколько нужно малышу. Но у некоторых женщин грудь похожа на горшочек из сказки «Горшочек каши». Молоко льется и льется. Прямо хоть закливание говори: «Раз, два, три, молоко, не теки!» В главе 18 написано о том, как

уменьшить количество молока. Не переживайте, когда в один прекрасный день вас перестанет заливать молоком, и малыш не будет давиться во время кормлений. Молоко никуда не пропало. Посмотрите признаки растущего малыша чуть выше, чтобы развеять свои сомнения. Ваш малыш точно в порядке!

## Малыш расстроен, но грудь не берет

Когда малыш не успокаивается грудью, пришло время превратиться в Шерлока Холмса и методом дедукции определить, что его беспокоит. Может быть, он мокрый? Ему хочется сменить положение? Он жаждет новых ощущений? Сходите на прогулку, спойте ему песенку, потанцуйте с ним. В промежутках между развлечениями предлагайте грудь. Грудью утоляют не только голод, но и развеивают почти все детские печали. Даже если малыш не искал грудь, в конце концов, он успокоится именно ее сосанием.

## Малыш все меньше и меньше хочет грудь

Малыш давится во время кормлений? Может быть, у него забит нос? Он заболевает? У него во рту, на щеках и языке заметны белые пятна? Вы докармливаете его из бутылки? Малыши отказываются от груди по нескольким причинам, которые описаны более подробно в главе 18 в разделе «Отказ от груди». Возможно, сейчас самое время связаться с группой поддержки грудного вскармливания или лидером ЛЛЛ.

## Почему малыш плачет, если он не голодный?

Большинство детей плачут по одной-единственной причине — они хотят маму. Именно это объясняет, почему дети, которых не носят на руках, плачут значительно больше. Во всех уголках мира дети плачут больше всего на втором месяце жизни, а к четырем-пяти месяцам уже почти не плачут. Такая закономерность наблюдается вне зависимости от метода воспитания детей и встречается и у других млекопитающих! Ученые предполагают, что детский плач — это один из механизмов созревания вне утробы, хотя причина плача в младенчестве до сих пор остается загадкой. Некоторые дети плачут больше, некоторые — меньше. Возможно, это связано с характером ребенка или обстоятельствами родов. По какой бы причине ни плакал малыш, он хочет, чтобы его пожалели и успокоили.

### Интересно

Если малыш плачет очень много, и вы чувствуете, что вашему терпению приходит конец, попросите кого-то на время подменить вас. Если дома никого нет, положите малыша в безопасное место, выйдите из комнаты на пару минут, отдышитесь, а потом со свежими силами возьмите малыша на руки. Ни в коем случае не трясите малыша.

Когда вы не бросаете малыша на произвол судьбы в трудные для него минуты, он узнает, что вы его любите даже когда он не в настроении. Не спешите с выводами, что у малыша сложный характер или с ним что-то не так. Большинство плачущих де-

тей абсолютно здоровы и необязательно вырастают в слишком чувствительных или трудных детей. В главе 18 описаны другие, менее распространенные, причины частого плача. Если никакие из этих причин к вам не относятся и кажется, что ваш малыш плачет даже больше, чем самые плаксивые малыши друзей, если ваш малыш исключительно несчастен и сильно страдает, обратитесь за помощью к педиатру.

Когда прикладывание к груди не спасает, ваша фантазия закончилась или еще не включилась, вы можете воспользоваться готовой шпаргалкой. Повесьте на холодильник отрывной листок из последней главы «Как успокоить беспокойного малыша». Рано или поздно все дети перестают плакать, а пока что вам надо продержаться. Время — самый лучший лекарь. Некоторые считают, что какой-то метод сработал особенно хорошо, хотя на самом деле помогло время. Малыш просто перерос плаксивый период развития.

## Орхидеи и фейерверки

У детей, как и у взрослых, бывают самые разные характеры. «Фейерверки» — это малыши, которые копошатся, шепчут, пищат и все время чего-то требуют. Иногда это особенность характера — бурный деятель. А иногда такое поведение связано с физиологической особенностью, например, чувствительностью к какой-то пище или причудами животика. Малыш-фейерверк легко расстраивается, потому что изначально немного напряжен или перевозбужден. Ему нужны все новые способы развлечься или отвлечься. Это настоящий комок энергии, которому требуется все ваше внимание. Может быть, у вас растет будущий политический



делец или руководитель большой компании! Или царь, просто царь.

Малыши-«орхидеи» тоже требуют внимания и бережного ухода. Они не любят яркого света и громких звуков. Их пугает и расстраивает любое изменение обстановки. «Орхидеям» мама нужна еще больше, чем обычным малышам. Когда они подрастают, «орхидеи» предпочитают сидеть у мамы на коленях, а не играть с другими детьми. Они хотят быть дома с мамой, а не в детском саду. Малыши-«орхидеи» вянут, когда на них давят или кричат, и расцветают, когда их лелеют. Настоящие орхидеи!

Время, вложенное в требовательного малыша, никогда не будет потрачено зря. Если малыш просит, значит, ему надо. Когда вы его кормите, носите, качаете, успокаиваете, у него закладывается и развивается мощная сеть нервных путей в мозге. Того глядишь, вырастите академика! По мере взросления и созревания потребности малыша уменьшаются. А пока что делайте все возможное, чтобы было хорошо и ему, и вам. Уважайте личность и характер малыша-«фейерверка» или «орхидеи». Со временем они вырастут, раскрасив мир цветами, светом и радостью.

### **Говорят, не надо брать малыша на руки каждый раз, когда он плачет**

Спросите у них, почему их это беспокоит, чего они боятся? Что вы избалуете малыша? Задайте себе вопрос: «Если бы мне было плохо, и я плакала, ко мне бы тоже никто не подошел?» По какой бы причине малыш ни плакал, он не манипулирует вами, а просит о помощи, потому что сам пока что довольно беспомощен. Он не мо-

жет объяснить, что ему надо, обычными словами. Он не умеет ходить. Вокруг все новое. Единственное, на что он рассчитывает, — мама не бросит его в нужде. Каждый раз, когда вы отвечаете ему заботой и лаской, он учится доверять вам и миру вокруг. Это воспитывает малыша стойким и жизнерадостным. Его мозг на всю жизнь настраивается на то, чтобы хорошо справляться со стрессом. Надежные и доверительные отношения с мамой в младенчестве и детстве помогают ему стать независимым и уверенным в себе, чутким к другим людям и учат его ладить с другими людьми.

Сегодня мы знаем намного больше о младенческой биологии, неврологии и физиологии, чем прежде, и можем обосновать естественное желание любой матери взять малыша на руки и успокоить его. В первые годы жизни у детей закладывается множество нервных путей в мозге. Некоторые соединения нервных клеток приводят к беспокойству и стрессу, некоторые — к уверенности и способности справляться с трудностями. Исследования показывают, что то, как мать обращается со своим ребенком, сильно влияет на автоматическое восприятие мира вокруг по мере взросления: будет ли он спокойно реагировать или впадет в состояние стресса. Когда малыш плачет, и никто не обращает на него внимания, закладывается осознание «я никому не нужен». Ребенок меньше доверяет другим, у него появляется ощущение заброшенности, безнадежности и отчаяния. Все это занижает самооценку и настраивает мозг сильнее реагировать на стресс в будущем. Воспитанные в суровых спартанских условиях дети, которым дают «проораться», чтобы не избаловать, вырастают в тревожных взрослых с заниженной самооценкой. У них больше заболеваний, связанных со стрессом.



Но вам не нужны эти длинные научные объяснения. Вы и так знаете, что когда малыш плачет, его надо взять на руки. Вы не можете стоять и слушать, как он кричит. Природой заложена именно такая реакция, чтобы дети росли и развивались в безопасных условиях.

Отвечая на потребности малыша, вы не балуете его, а нормально воспитываете. В этом возрасте и невозможно испортить ребенка, ведь его желания и потребности совпадают. Когда вы быстро и своевременно берете малыша на руки и успокаиваете его, вы воспитываете уверенного в себе и жизнестойкого, при этом не черствого, а отзывчивого человека (помните про нервные пути в мозге?). Дети портятся, когда на них не обращают внимания.

### **Что-то мне это все совсем не нравится**

Иногда воспитание и налаживание кормления занимают больше времени и сил, чем обычно. В этот период могут проявиться и первые симптомы послеродовой депрессии. Если вы глубоко несчастны или встревожены в течение некоторого времени, обратитесь за помощью к врачу. Информация о лечении депрессии в главе 18.

### **Когда можно куда-то пойти с малышом?**

Во времена, когда многих детей кормили искусственными смесями, не рекомендовалось выходить с детьми на улицу или в люди в течение нескольких недель,

а то и месяцев. Для детей на искусственном вскармливании это было разумно, так как они склонны больше болеть из-за ослабленного иммунитета. К детям на грудном вскармливании это не относится. Если вы хотите прогуляться по улице или сходить в гости, положите малыша в слинг и полный вперед! Ребенок ничем не заболит от прогулки или похода в гости. Болезни передаются больными людьми. Избегайте мест скопления людей, особенно в сезон простуд и гриппа. Просите людей мыть руки, прежде чем они возьмут малыша на руки. И положитесь на свой инстинкт. Если вам кажется, что вам не надо на улицу, лучше посидеть дома.

### **Насколько прилично кормить на людях?**

Вполне прилично! Если вы куда-то пошли, малыш не будет ждать, пока вы вернетесь домой. Где бы вы ни находились, если ему нужна грудь, она нужна ему сейчас. Чем быстрее вы приложите его к груди, тем меньше внимания привлечете к себе, малышу и собственно кормлению. В большинстве случаев никто и не заметит, что вы делаете. Со стороны кормление выглядит так, будто вы держите спящего ребенка на руках. Кормление в слинге вообще не заметно окружающим. А если кто-то и увидит, что вы кормите, замечательно! Чем больше кормящих вокруг, тем больше женщин будут кормить грудью! Грудное вскармливание перестанет быть диковинкой.

**Для того чтобы кормить на людях было удобно, можно:**

© потренироваться кормить перед зеркалом, чтобы понять, что увидят окружающие;



☉ надеть удобную для кормления одежду. Никакая специальная одежда не нужна. Наденьте футболку или блузку, которую можно поднять снизу вверх, и набросьте сверху кофту или кардиган. Одежда и ребенок закроют вас со всех сторон;

☉ надеть майку с прорезями для груди (самодельную или покупную) и рубашку сверху. Это особенно удобно с двойняшками;

☉ надеть темную одежду с рисунком, чтобы не было видно мокрых, а потом белесых пятен;

☉ прижать незадействованную в кормлении грудь предплечьем, чтобы предупредить подтекание молока. Если из груди все же потекло, подтяните одежду с подтекающей стороны вверх, чтобы мокрое пятно было не на уровне груди, а выше (рисунок 8, стр.103);

☉ повернуться спиной к окружающим, когда малыш прикладывается к груди. Или посмотреть в сторону. Окру-

жающие не заметят, что вы кормите грудью, потому что проследят глазами, куда повернулись вы;

☉ дружелюбно смотреть людям в глаза или избегать смотреть на них. Большинство людей автоматически скопируют ваше поведение;

☉ стараться не накрываться одеялами, покрывалами и пеленками. Они привлекают больше внимания, чем кормление.

Если кормить только дома и без посторонних, вы или окажетесь в добровольном заточении, или станете ограничивать кормления, а значит, малыш не сможет нормально есть.

Живите полноценной жизнью, ходите куда хотите и кормите малыша там, куда вы пришли.

Помимо того, что вам удобно, а ребенку хорошо, вы личным примером учите других женщин, девушек и девочек уверенно кормить грудью.

## Мамины истории

*На меня в моем детстве, году в 83-м, произвел впечатление один случай. Ехали мы с родителями в электричке Адлер — Гагра, лето, жара, народу не протолкнуться, не то что сесть — встать негде. Меня, пяти-шестилетнюю, кое-как на скамеечку с краю примостили. А напротив женщина сидела, может грузинка, может абхазка, с маленьким ребенком.*

*И вот она при всех достала грудь и начала ребенка кормить. Я в том возрасте уже понимала, что обнажать грудь при людях неприлично, но вид этой женщины, кормящей грудью, произвел на меня очень сильное впечатление. Я, еще малая, поняла тогда, глядя на нее, что кормить грудью — это красиво... И не стыдно...*

**Ольга Антонова (Могилевская)**



## А как же бутылки?

Сколько бы ни было малышу, если он плохо набирает вес, положение иногда можно поправить *или* еще больше ухудшить, докормив его из бутылки. Читайте главу 18 о том, как кормить бутылкой, не навредив кормлению грудью.

Если вы планируете выходить на учебу или работу, в первую очередь наладьте кормление грудью, а только потом вводите бутылки. Научить ребенка брать бутылку можно в любое время. Чем позже вы дадите бутылку, тем меньше риск, что малыш откажется от груди. Больше об этом написано в главах 14 и 15.

Если вы замораживаете молоко «на всякий пожарный», совсем не надо скормливать его малышу из бутылки. Прикармливание из бутылки для тренировки на случай непредвиденных обстоятельств обычно создает проблемы сейчас, а не решает их в будущем. В экстренном случае ребенок как-то съест замороженное молоко. Не переживайте о гипотетических ситуациях, которые могут никогда не произойти.

Если кто-то из родственников рвется покормить малыша — они не понимают назначения кормления грудью. Грудное вскармливание — это отношения исключительно между матерью и ребенком, а не способ наполнить желудок. Родственники учат малыша *другим* отношениям, дополняющим отношения на основе грудного вскармливания между мамой и ребенком.

Если по какой-то причине вам хочется или нужно кормить малыша бутылкой, постарайтесь кормить своим молоком. Кормления смесью один-два раза изменяют кишечную флору и повышают риск бо-

лезней и аллергий. Использование смеси оправдано, только если нет материнского или донорского молока.

## Мне говорят не заикливаться на ребенке

Обычно кормящие мамы счастливы быть все время с малышом. Вспомните, как вы начинали встречаться с папой малыша. Когда зарождались первые ростки любви, вы хотели быть вместе или специально старались заниматься другими делами? Скорее всего, вы стремились проводить каждую минуту времени вместе. Час разлуки казался вечностью! Первое время после рождения вы влюбляетесь в малыша, а он в вас. Каждая минута вместе дает возможность лучше узнать друг друга и понравиться друг другу. Вы хотели бы заниматься интересными делами, но вместе с любимым?

Если любимого нельзя было взять подмышку и носить за собой куда угодно, дети в этом возрасте очень портативны. Их можно взять с собой в гости, кафе или ресторан и даже в кино. Сажаете ребенка в слинг и делаете, чего душа желает! В кинотеатре дети часто спят, а если малыш вдруг проснулся, вы тихонечко кормите его грудью, и никому до вас дела нет.

Жизнь с малышом не значит, что надо сидеть дома взаперти или оставлять ребенка дома, чтобы развеяться. Вы можете чудесно проводить время вместе, когда и где вам хочется.

Вы не будете дергаться, как там малыш без вас, а он не будет переживать, куда делась его мама. Вместе вам будет веселее и спокойнее.



## А как же секс?

Смогу ли я когда-то заниматься сексом? Конечно же! Некоторые женщины уже успели, а кто-то только собирается. А может быть, вам совсем не до секса.

Это тоже нормально. Если сейчас секс неприятен или болезнен, сделайте небольшой перерыв и попробуйте снова чуть позже. Ощущения сейчас не значат, что так будет всегда.

В главах 8 и 12 мы поговорим больше об отношениях с мужем.

## Мамины истории

*У меня всегда была огромная потребность в сексе, но пока я сидела дома с детьми, все эти потребности куда-то исчезали. Возвращались они, лишь когда я выходила на работу, когда у меня появлялась жизнь, отличная от материнства, когда я начинала общаться не только с молодыми мамами.*

*Но прежде чем вернуться к «немамской» жизни, мне необходимо было безгранично насладиться малышом.*

**Ксения Мирге**

## Дома так скучно и одиноко

Сходите с ума в четырех стенах? Самое время выбраться на встречу группы поддержки грудного вскармливания или Ла Лече Лиги и познакомиться с приятными соседками, которые разделяют ваши взгляды на воспитание детей. Материнство не означает, что вы должны воспитывать малыша в одиночном заключении. Женщины всегда собирались вместе и обменивались информацией о том, как растить детей, дружили и подбадривали друг друга в трудные минуты. В компании подруг мы совсем иначе справляемся со стрессом. Вместо типично мужской реакции «дерись или убегай», женщины «заботятся и дружат». Во время стресса у женщин выделяется окситоцин, гормон,

который заставляет нас не убегать, а бегом бежать к подружке. Теперь понятно, почему вы хватаетесь за трубку телефона, когда вам плохо? Разговор с подругой быстро восстанавливает душевное равновесие. Встречи Ла Лече Лиги идеально удовлетворяют условиям нашей задачи — окситоцин, стресс, уход за малышом, поиски новых подруг. Стопроцентное попадание!

На встречи Ла Лече Лиги приходят самые разные женщины, но все они учатся тому же, что и вы, — как быть мамой. Вы увидите, как другие кормят, держат и носят своих детей; узнаете, как их дети издают те же самые звуки, корчат такие же рожицы, а в подгузниках у них то же самое, что и у вашего малыша. Общение между молодыми мамами отличается от общения с подругами и родными, которые не всегда находятся на одной волне

с вашими переживаниями. А другие мамы отлично понимают вас. Еще недавно они, так же как и вы, неуверенно барахтались, а сейчас готовы помочь вам.

## Интересно

Когда другие мамы задают вопросы, которые есть и у вас, вам становится легче, что вы не одиноки. А скоро вы с радостью обнаружите, что можете ответить на вопросы других. Оказывается, что вы уже многое знаете!

Если в округе нет группы ЛЛЛ или других встреч кормящих, может быть, вы взяли телефон соседки по роддому или знаете кого-то с курсов для беременных? Или на детской площадке заметили дружелюбно настроенную маму со слингом или в одежде для кормления, с которой можно вместе гулять? В плохую погоду утром можно сходить в кафе или друг к другу в гости. Многие мамы точно так же, как вы, ищут общения и искренне обрадуются вашему предложению.

Общение на основе кормления грудью связывает мам. Дружба часто длится не одно десятилетие. В конце концов, когда вы сравнили лифчики и содержимое подгузников, это уже о чем-то говорит! Такую дружбу ничем не разрушишь.

Вашему малышу компания людей нужна не меньше, чем вам. Ему нравится смех, разговоры и суета вокруг. Даже новорожденный чахнет с тоски в четырех стенах. Многие мамы на встречах ЛЛЛ крайне удивлены, что дома их малыши буянят, а под гул общения спокойно спят или с интересом смотрят по сторонам.

Это просто значит, что вы нашли своих друзей по грудному вскармливанию.

## Прислушайтесь к своему сердцу

Этими словами можно выразить основную мысль всей нашей книги. Самая обыкновенная мама в состоянии воспитать своего малыша без посторонних советов. В особых ситуациях могут понадобиться специальные знания и навыки, но даже в этих случаях они основываются на инстинктах. Мы не можем спокойно слушать, как малыш плачет, поэтому берем его на руки и держим прижатым к себе неподалеку от груди. Гениально! И делаем мы это совершенно инстинктивно.

Всю жизнь вас учили следовать правилам. В школе, в институте, на работе. К телефонам и холодильникам прилагаются инструкции. А когда перед вами стоит самая сложная задача всей вашей жизни: вырастить и воспитать человека — никаких инструкций не выдали! А может, все же выдали? Посмотрите прямо перед собой. Вот они — копошатся теплым неотразимым комочком со слегка косыми глазками. А теперь «загляните» внутрь себя самой. Не можете глаз оторвать от малыша, такой он... целовать бы и целовать! Вам инстинктивно нравится ваш малыш, и именно поэтому вы будете о нем заботиться. Малыш знает, кому жаловаться, а вы не можете отказать ему ни в чем, когда он зовет вас. С остальными деталями вы вдвоем как-нибудь разберетесь. Прислушайтесь к своему сердцу!





## Мамины истории

---

*Я считаю, что нужно слушать интуицию и, главное, СВОЕГО РЕБЕНКА. Он сам знает, как и когда ему кушать. Например, первый месяц у меня доча висела на груди по шесть-восемь часов, я в туалет не могла сходить. Многие меня ругали, гудели: «Нельзя, чтобы ребенок тебя как соску использовал! Ты же человек!» Я паниковала, думала, что это ненормально, но потом взяла себя в руки и стала размышлять так: «Если я для ребенка в данный момент служу соской, значит ему я и нужна именно как соска на данном этапе развития. Не будет же она на мне всю жизнь висеть?» Так и вышло. Ну, повисела она на мне месяц, а потом все нормализовалось. Просто первые недели моя грудь ей была нужна ПОСТОЯННО. Это нормально, значит, у нее была такая необходимость, и я, как мама, должна была это перетерпеть, раз родила ее.*

*И по режиму я именно поэтому никогда не кормила, хоть мне и дали такую команду в роддоме. Считаю, что если дочка просит сейчас, то ей надо покушать именно СЕЙЧАС. Это не капризы и не избалованность... Какая избалованность может быть в первый месяц? Смешно!*

*В общем, так во всем... Когда я в чем-то сомневаюсь и слышу разные советы, я просто прислушиваюсь, присматриваюсь повнимательнее к дочке.*

**Екатерина Абашкина**

---

## Глава 8

### ОТ 6 НЕДЕЛЬ ДО 4 МЕСЯЦЕВ. ЖИЗНЬ ВХОДИТ В ПРИВЫЧНУЮ КОЛЕЮ



#### Мамины истории

*Сашка — обезьяныш. Ребенку три месяца, движения ручек-хваталок стали подчиняться желаниям, а значит, граница изучаемого мира увеличилась настолько, что ее, границу, уже невозможно не изучать. Ежесекундно. Уделяя этому все время бодрствования. И на еду времени уже не остается совсем-совсем. Ну, разве что, ребенок почти заснул или едва проснулся. А есть-то хо-о-о-чется.*

*Вот и выходит, что нормальное с точки зрения мамы кормление бодрствующего ребенка осуществимо лишь в тихой комнате за закрытой дверью, лицом к стене. Чтобы не отвлекаться. Иначе это будет так: приложился, отвлекся, выпустил грудь и отвернул мордочку, прилив молочный залил щеку, глаз и нос, возмутиться этому явлению, поорать, успокоиться, опять приложиться, отвлечься уже не выпуская груди, убедиться, что мама начинает смешно пищать и удерживать голову, возмутиться ограничением свободы головы, опять поорать, успокоиться, повторить все сначала. На n-ной попытке понять, что устал, вроде бы*



пятнадцать раз по два глотка — почти наелся, и заснуть. Так заснуть, что уже ничего в рот не вставишь. В общем, весело, кормление вместо незаметного сопутствия жизни стало особым мероприятием, что крайне неудобно. Ну, если честно, то после первого изумления «ай, что произошло» поздравила себя с взрослением ляльца и напомнила себе, что и это пройдет. А пока будем менять привычные действия.

Возвращаясь к обезьянышной сущности: как любой приличный мелкий примат, Санька считает очень важным вцепляться лапками в шерсть мамы. Вцепился — и вот она, граница мира, вроде бы безопасно и относительно изучено. Можно и приложиться. Вот только шерсти у меня не очень, да и волосы короткие. Вот и изобрели шерсть в виде бахромы шали. А что? Начало марта, на улице шаль или платок заменяют тепло обманчивого солнышка. И красивый же аксессуар. Прямо стиль boho. Так и зову: кормление в стиле boho.

**Анна Павлюк**

Вы уже подзабыли, как неуклюже кормили новорожденного. Сколько воды утекло! Теперь вы настоящий эксперт, и можете помогать другим мамам. За довольно короткое время столько узнали нового, столько многому научились! Да и первые успехи налицо: малыш замечательно растет, а вы более уверены в том, что молоко есть и не собирается никуда пропадать.

Малыш продолжает открывать мир, все чаще улыбается не только вам, но и всем вокруг, а иногда смеется, заливаясь колокольчиком. А как он разговаривает! Никогда не думали, что малыши начинают говорить так быстро? Сначала они выражают свои настроения и переживания не словами, а насупленными бровками и аккуратно сложенными губками, когда малыш изо всех сил старается произнести разные звуки — это не что иное, как самое настоящее общение. И вы отлично понимаете его без слов: вот он просит грудь, а сейчас надо поменять подгузник. Вы настолько привыкли друг к другу, что понимаете друг друга на интуитивном уровне, с полужеста или полуулыбки.

Пережиты первые скачки роста, периоды, когда малыш «висит» на груди несколько дней подряд, чтобы насосать побольше молока. Обычно такое бывает в возрасте примерно двух, трех и шести недель, а затем в три месяца. Если кому-то кажется, что у вас не хватает молока, потому что ваш малыш беспокоится, сваливайте это на скачки роста.

Послеродовая эйфория могла смениться накопившейся за эти недели усталостью, особенно если малыш часто капризничает, а вы не всегда понимаете, почему же он так горько плачет по вечерам. Как мы уже писали, большинство детей в мире плачет больше всего в возрасте около двух месяцев, а к четырем месяцам эта вечерняя плаксивость исчезает. Если вы поняли, что малыш к вечеру расходится, обязательно поспите днем и не планируйте дела на вечер. Заранее устройтесь поудобнее на диване перед телевизором или с любимой книгой и, подремывая, кормите. Или положите малыша в слинг и прогуляйтесь всей семьей перед сном.



## ОСОБЕННОСТИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ОТ 6 НЕДЕЛЬ ДО 4 МЕСЯЦЕВ

В этом возрасте малыш сосредоточенно сосет грудь, ловит ваш взгляд, расплывается в широкой улыбке, и по его губам и подбородку течет молоко. Затем он опять быстро ухватывает грудь и сосет, сосет, похлопывая ручкой по груди или поглаживая ваше лицо. Сердце тает... и вас наполняет невероятное чувство умиротворения. Вы точно знаете, что ваш малыш любит вас, и ему нравится сосать грудь. Такие мгновения запоминаются на всю жизнь.

### Четырехмесячные «отвлекашки»

У детского любопытства в этом возрасте есть небольшой недостаток — малыши часто отвлекаются от кормлений. Может быть, они уже научились замечать происходящее вокруг, но не научились «отключаться» от этого, чтобы приложиться к груди. Многие мамы спасаются кормлением в тихой комнате без посторонних, где малыша ничего не отвлекает. Иногда дети настаивают на кормлении только в определенной позе. Это мимолетные причуды.

Труднее всего кормить слишком чувствительных малышей, которые бросают грудь на каждый шорох. Одна мама кормила с включенным вентилятором, чтобы блокировать отвлекающие звуки. Спустя несколько недель ее малышка снова брала грудь как ни в чем не бывало, не отвлекаясь на посторонние звуки.

### Меняются ритмы сна

В этом возрасте некоторые малыши начинают спать всю ночь напролет, особенно если спят отдельно от мамы.

Однако во время четырехмесячных «отвлекашек» ночные кормления особенно важны, чтобы восполнить недостающие дневные кормления.

Когда малыш спит всю ночь, у вас может уменьшиться количество молока, а он станет хуже расти. Продолжительные периоды глубокого сна плохо сказываются на развитии мозга и повышают риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС).

Вы, наверное, думаете: «Зачем мне эта морука — кормить по ночам?» Кормление ночью спасает маму от недосыпа на всем протяжении кормления. Большинство детей, даже если какое-то время спали всю ночь напролет, рано или поздно начинают просыпаться по ночам. Сон ночью то длиннее, то короче, потом снова длиннее.

По мере взросления и созревания мозга, дети все больше и дольше спят ночью. Когда малыш часто просыпается по ночам, помните: новый виток развития более продолжительного сна не за горами, а пока придумайте, как всей семье спать так, чтобы меняющиеся ритмы детского сна как можно меньше влияли на ваш сон. Кормление грудью в этом деле — большое подспорье.

*Читайте о сне с грудными детьми в главе 12.*



## ПРЕВРАЩЕНИЕ В МАМУ

Мы привыкли быть хозяйками себе и своему времени. Всю жизнь нас окружали относительно разумные люди, с которыми можно договориться. Появление малыша радикально меняет жизненный уклад. Малыш родился такой, а не другой. Его характер и потребности не изменить. Он — скопление первобытных порывов. Если ему нужны *вы*, то вы ему нужны. Без разговоров. По самым невероятным причинам, которые вам даже не приходили в голову. Так вас еще никто никогда не хотел. Можно пытаться жить так, как раньше, без поправок на рождение малыша. А можно найти способы жить *вместе*. Конечно же, большинство детей больше устраивает именно второй вариант.

И вот вы боретесь, пытаетесь натянуть носки на голову, а потом вдруг до вас доходит... носки надо надеть на ноги! Жизнь с малышом складывается как головоломка. Легко и просто. Вы уже не пытаетесь жить по-старому, а находите новые пути. Борьба с малышом мешала двигаться вперед, а теперь вы вместе идете по дороге, не оглядываясь назад. Истина осеняет в любое время. «Кто сказал, что спать надо восемь часов подряд?» — вы вдруг

понимаете, что с перерывами все равно высыпаетесь! «Где написано, что нельзя приложить к груди лишний раз?» — даете грудь, и малыш больше не плачет, в доме мир и покой.

**Вы поглощаете лавину советов и информации, и вдруг становится предельно ясно, как надо воспитывать малыша, не потому, что так посоветовал авторитет, а потому, что вы сами знаете, как надо.**

Несмотря на все советы, книги и передачи о воспитании детей, в нашей культуре мало знают о детях. Наши мамы рано выходили на работу, детей воспитывали бабушки или ясли, в семьях было по одному-два ребенка, и вы могли никогда и не видеть, как заботятся о детях. Может быть, именно из-за этого незнания и появляется спрос на книги и советы по воспитанию детей.

На самом деле в первую очередь вам нужны не книги, а глаза, уши и доверие к тому, что вы видите, слышите и чувствуете. Малыш рождается подготовленным к жизни в нашем мире, а у вас есть все, чтобы стать его мамой. Смотрите на малыша, слушайте его, и вам будет ясно, что надо делать.

## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ:

### *вопросы о кормлении между 6 неделями и 4 месяцами*

В этой части главы мы затронем распространенные вопросы о жизни с малышом между шестью неделями и четырьмя месяцами, которые часто задают на встречах ЛЛЛ. Если вы не нашли ответ на свой вопрос, посмотрите главу 18, зайдите на веб-сайт Ла Лече Лиги <http://www.llli.org>, <http://www.lllruusia.org> или свяжитесь с лидером ЛЛЛ.



## Малыш уже неделю не какал. У него запор?

В первые недели каждый задорный взрыв в штанах у малыша вызывает бурную радость — малышу хватает молока. В возрасте около полутора месяцев, а иногда и раньше, грудные дети могут перестать часто какать. Переход от частого стула может быть настолько резкий, словно закрутили кран. Кто-то какает раз в день, кто-то — раз в несколько дней, а кто-то — раз в неделю или реже.

Никто не знает, почему дети ни с того, ни с сего начинают реже какать, при этом замечательно набирают вес, здоровы и хорошо себя чувствуют. Может быть, грудное молоко так отлично усваивается, что необходимость избавляться от отходов каждый день пропадает. Когда малыш какает, стул по-прежнему очень мягкий. Если бы у малыша был запор, стул стал бы сухим и твердым. Исходя из этого, не надо ничего делать, чтобы «помочь» малышу сходить в туалет: не надо вставлять в попу газоотводные трубочки, свечи, ставить клизмы или давать малышу соки. Маме не надо специально есть чернослив. Когда придет время, малыш сам покакает.

Конечно же, если малыш не какал несколько дней, объем стула будет гораздо больше, чем раньше. Готовьтесь, что когда придет время, ваше чудо навалит по самые уши.

Иногда дети ходят по-большому несколько раз за день после многодневного перерыва. Если малыш какает предсказуемо, скажем, раз в пять дней, то некоторые мамы планируют провести «туалетный день» дома.

Малыш может капризничать и беспокоиться, когда собирается сходить по-

большому. Приложите его к груди, чтобы стимулировать его кишечник побыстрее избавиться от кала. Если малыш отказывается сосать, поносите его на плече, держите над тазиком или просто широко разведите ножки, как будто он сидит на корточках, подвигайте его ножки «велосипедом» или осторожно помассируйте ему животик. Можно присадить малыша в мелкую теплую ванну или тазик, только будьте готовы, что придется потом это все мыть.

## Влияют ли занятия спортом на молоко?

Движение является нормальной и жизненно важной частью жизни всех млекопитающих. Мышки убегают от кошек, а потом кормят мышат. Кошки бегают за мышками, а потом кормят котят. В природе не существуют таких нежных и хлипких женщин, у которых от физической нагрузки портится молоко. Если бы такие женщины были, их потомство оказывалось бы под угрозой каждый раз, когда они слегка или сильно перенапряглись, бегая за добычей, убегая от опасности или занимаясь в тренажерном зале.

Неудивительно, что исследования не находят большой разницы в объеме, вкусе или составе молока до и после физической нагрузки, а дети уплетают «физкультурное» молоко за обе щеки.

Даже если представить, что малышу не очень нравится вкус молока после маминой зарядки, ничего страшного в этом нет.

Представьте, что ему не очень нравится молоко, когда вы поели что-то с ванилью или корицей. Это не конец света.



В этот раз он высосет молока поменьше, а в следующий раз, когда нелюбимый вкус улетучится, поест побольше.

Помните крылатую фразу «Движение — жизнь!»? Малоподвижные люди чаще находятся в плохом расположении духа, хуже спят, у них меньше сил и энергии. Как видите, занятия спортом просто необходимы всем, и тем более кормящим мамам. Заниматься спортом можно где угодно, как угодно, а самое главное, ребенок может упражняться вместе с вами.

#### Перед занятиями:

◎ покормите малыша, чтобы грудь не была переполненной;

◎ наденьте удобный бюстгальтер, который хорошо поддерживает грудь. Иногда женщины надевают сразу два лифчика, чтобы грудь не мешала заниматься;

◎ не забудьте прокладки для груди, если молоко все еще подтекает.

Если малышу не нравится потная мама, быстренько оботритесь или ополоснитесь после занятий.

### Интересно

Кормящим подходит как легкая нагрузка, так и средней тяжести. Для начала можно ходить на прогулки с ребенком в слинге. Само по себе ношение малыша — хорошая нагрузка. Это и отличная профилактика остеопороза.

Если до родов вы занимались спортом настолько интенсивно, что у вас пропадали месячные, то с такой нагрузкой лучше повременить. При чрезмерных нагрузках и отсутствии месячных у вас не получилось бы забеременеть. Во время

беременности мы набираем вес, чтобы потом выкормить малыша, даже если вокруг голод. Изнуряющие нагрузки могут повлиять на количество молока, поэтому с олимпийскими тренировками лучше подождать.

### Можно ли сесть на диету?

Нормально упитанные женщины теряют около 800 граммов в месяц в первые шесть месяцев кормления. Большинство женщин не поправляются в это время. Обычно вес сбрасывается с бедер.

Если вы специально садитесь на диету, чтобы похудеть, старайтесь не терять больше полукилограмма в неделю.

Резкая потеря веса может привести к выбросу в молоко вредных веществ, которые обычно накапливаются в жире. При постепенной потере веса этого не наблюдается.

### В моем молоке есть токсины?

Хорошо, что вы спросили! В новостях время от времени мелькают заметки о высоком уровне загрязнителей окружающей среды в женском молоке. Загрязнение окружающей среды — факт нашей жизни.

Токсины окружают нас повсюду, и, к сожалению, они есть и в грудном молоке, и в нашей еде. Да и коровы не пасутся на альпийских лугах на Марсе. Они живут в тех же, а чаще в намного более худших условиях, что и мы с вами.

Искусственные заменители молока делают из коровьего молока с токсина-



ми, не учитывая загрязнения во время производства, упаковки, транспортировки, хранения и приготовления. Вопреки распространенному убеждению, что смеси проходят какой-то особый контроль, искусственное питание регулярно отзывается по причине заражения бактериями или загрязнения стеклом и насекомыми. А в последние годы было два громких скандала в Израиле и Китае, когда дети умерли или стали инвалидами на всю жизнь, потому что смеси неправильно смешали, добавив туда вредные вещества или же не добавив туда важные витамины.

Исследования показывают, что дети на искусственном вскармливании чаще болеют разными заболеваниями, а значит, даже в плохой экологической обстановке кормление грудью остается безопасным, нормальным и оптимальным питанием ребенка, чего нельзя сказать о кормлении смесями.

## Нужно ли прививать грудного ребенка, если молоко защищает от болезней

Иммунитет грудного ребенка сравним с иммунитетом его матери. У детей на смешанном и искусственном вскармливании иммунитет хуже, чем у малыша на исключительно грудном вскармливании. Однако антитела против разных заболеваний, которыми вы переболели или были привиты, не попадают в молоко в достаточно больших количествах, чтобы полностью защитить малыша от заболеваний. Грудные дети болели дифтерией, свинкой и корью задолго до появления смесей. С другой стороны, исследования показывают, что более слабый иммунитет искусственника не реагирует достаточно на вакцинацию, поэтому у него больше шансов заболеть даже с прививкой, чем у привитого грудного малыша.

## Мамины истории

*У нас относительный режим примерно установился к полугоду, но не по часам, а скорее по последовательности действий. Могу сказать, что особых улучшений поведения от режима я не заметила, хотя очень переживала поначалу и думала, что ребенок плохо спит от отсутствия режима. Оказалось, нет.*

**Катя Ставицкая**

## Нужно ли давать малышу витамин D?

Витамин D вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей. В климате, где мало солнца, витамин D естествен-

но получают с питанием из жирной рыбы, рыбьего жира, говяжьей печени, яиц и грибов. Витамин D необходим для всасывания кальция и сильного иммунитета. Нехватка витамина D может привести к рахиту у детей, а также диабету и раку у взрослых.





В умеренном климате рекомендуется проводить как можно больше времени на улице. Считается, что для выработки достаточной дозы витамина D детям нужно бывать на улице около двух часов в неделю с открытой головой и руками или тридцать минут в неделю, если на малыша надет один подгузник. Пребывание на солнце не приводит к переизбытку витамина D в организме.

Витамин D содержится в грудном молоке. Его количество связано с уровнем витамина D в организме матери, поэтому вам нужно регулярно бывать на солнце без кремов от загара и, по мере необходимости, есть пищу с витамином D — жирную рыбу, рыбий жир, яйца.

Если вы живете в широтах, где совсем мало солнца, педиатр может порекомендовать дополнительные капли с витамином D. Капайте их на сосок, чтобы малыш слизывал их во время кормлений.

## Нужны ли грудному малышу другие витамины и минералы?

Все необходимые витамины и минералы содержатся в грудном молоке. Иногда грудным детям рекомендуют давать дополнительное железо.

Эти рекомендации разработаны для детей на искусственном вскармливании, потому что железо из смеси плохо усваивается.

В грудном молоке достаточно железа, и его концентрация не зависит от вашего питания. Железо из грудного молока полностью всасывается, в отличие от железа в смесях, кашах или искусственных витаминах. Если давать грудному малышу препараты или еду с искусствен-

но добавленным железом, оно не пойдет ему на пользу, а будет питать вредные бактерии в кишечнике. В грудном молоке есть белок под названием лактоферрин, который связывает неиспользованное малышом железо, чтобы оно не пошло на пропитание вредным кишечным бактериям. Количество лактоферрина не рассчитано на то, чтобы связать излишки железа из искусственных добавок, поэтому вредные бактерии цветут буйным цветом в кишечнике, получившем избыточное железо с пищей, и это часто приводит к поносу, микрокровотечениям и дисбактериозу.

### Интересно

Питаясь искусственной смесью, трудно усвоить не только железо, но и другие минералы и витамины в нужных количествах. Так как врачи уже давно привыкли работать преимущественно с детьми на искусственном вскармливании, становится понятно, почему они рекомендуют ненужные витамины детям на грудном вскармливании.

Железо из искусственных заменителей грудного молока плохо усваивается, поэтому в смеси добавляют намного больше железа, чем нужно ребенку. В результате этого дети на смесях страдают микроскопическими кровотечениями из-за избытка железа в кишечнике, а это еще больше увеличивает общую нехватку железа в организме.

© Если вашему малышу перерезали пуповину до того, как она перестала пульсировать, он начал жить без трети необходимой ему крови и, как следствие, железа. Скорее всего, первые полгода и дольше он будет в полном порядке, но когда вы вве-

дете прикорм, старайтесь давать ему больше пищи, богатой железом — мясо, темные листовые овощи и свеклу. Это намного лучше, чем обогащенная железом каша.

☉ Преждевременное и раннее введение прикорма может уменьшить запасы железа. Некоторые виды фруктов и овощей связывают железо в грудном молоке до того, как оно усвоится.

☉ Для недоношенных малышей нужны совсем другие правила, потому что они рождаются с небольшим запасом железа по сравнению с доношенными детьми. Как мы уже писали, ваше питание не влияет на концентрацию железа в грудном молоке, поэтому если малышу нужны добавки железа, их нужно давать напрямую малышу. Однако вы можете попросить сделать анализ крови ребенка, чтобы убедиться, нужно или не нужно давать дополнительное железо. Следите, чтобы во время забора крови малышу не сдавливали и не «доили» пальчик. Это может повлиять на результаты анализа. Для улучшения притока крови нужно массировать основание пальца.

Обсудите результаты анализа с врачом, потому что сам по себе анализ отражает лишь часть общей картины здоровья малыша.

## Как путешествовать с грудным малышом?

Путешествуя с малышом, вы особенно оцените прелести грудного вскармливания. А если малыш привык спать под вашим боком, он и не заметит, что вы не дома. Когда вы доберетесь до места назначения, старайтесь держать его на

руках, а не пускать по рукам родственников или друзей. Это может напугать малыша.

### В общественном транспорте

Надеемся, что вам уступят место, и вы сможете ехать сидя. Если вам нужно покормить малыша, это можно сделать незаметно, особенно, если вы приложите малыша к груди до того, как он раскричится и привлечет к себе внимание. Естественно, вы можете ездить куда угодно налегке, потому что вам не нужно брать с собой бутылки. Слинг спасает во время поездок, потому что вам не нужно заниматься и ребенком, и коляской.

### В машине

Не нужно заранее готовить смесь или бутылки, а грязные штанишки не воняют, если их нельзя сразу выбросить. Если малыш хочет грудь, а вы за рулем, придется остановиться, независимо от того, кормите вы его грудью или бутылкой. Совсем необязательно вынимать его из автомобильного кресла. Можно склониться над ним, покормить, а там, глядишь, он и уснет, а вы снова сядете за руль. Если машину ведет кто-то другой, удобно сесть рядом с малышом на заднем сиденье и кормить, нависая над ним, не вынимая его из сиденья, а также развлекать его всеми известными способами. Некоторые мамы-водители дают детям пустышки именно в машине.

### В поезде

Кормление защищает малыша от болезней, если он облизал что-то грязное в поезде, помогает утихомирить бойкого малыша и легко уложить его спать. Вам



не нужно волноваться о том, где найти чистую воду, где ее подогреть и как хранить смесь, если ребенок не съел ее сразу. Слинг создает уютное безопасное пространство для кормления малыша.

### **В самолете**

В самолете кормление малыша спасает от закладывания ушей. Никто не видит, что вы кормите во время взлета и посадки, и все довольны, что малыш не плачет. Если вы взяли с собой автомобильное сиденье, кормить может быть трудно, но некоторые ухитряются дотянуться грудью, даже будучи пристегнутыми ремнями безопасности, причем размер груди при этом не имеет никакого значения.

Если вы летите всей семьей, папа может раскрыть газету, и вы с малышом окажетесь закрыты от посторонних глаз. Во время длительных перелетов можно сделать своеобразную палатку, положив одеяло над головой на спинки сидений.

### **Меня все равно заливает молоком!**

К шести неделям вы уже точно разобрались, соответствует ли количество молока запросам малыша, или его больше, чем нужно. В главе 18 подробно описано, что делать, если у вас много молока. Попробуйте кормить только одной грудью в кормление. Если малыш доволен, а у вас подтекает молоко... это неудобно, зато меньше вероятность пострадать от закупорки млечных протоков. Продолжайте пользоваться прокладками для груди, но если вы носите накладки-молокосборники, от них лучше избавиться. Молоко может течь именно оттого, что они дают на грудь.

### **У меня очень спокойный неприхотливый малыш**

Быть мамой тихого и довольного малыша — одно удовольствие! Вы живете душа в душу. Малыш хорошо растет, пока вы, как зоркий сокол, следите за подгузниками, кормлениями и самим малышом. Но жизнь крутится все быстрее, вы заняты по дому, поэтому пропускаете деликатные намеки тихони о том, что ему пора подкрепиться. Мало, что малыш тихий, он еще и очень хорошо воспитан, поэтому даже не жалуется, если его не покормят. Если вы мама неприхотливого малыша, не забывайте о нем! Даже если он редко просит грудь и доволен, лежа часами в кровати, предлагайте ему грудь почаще и берите на руки. Отказаться он всегда успеет, но, скорее всего, с радостью примет ваше предложение.

### **Мой малыш все время беспокоится**

Вы даже СЛЫШАТЬ не хотите о спокойных детях, потому что ваш малыш не дает вам ни минуты покоя? Он хорошо растет, но по-прежнему беспокоится и требует постоянного внимания? Поговорите с лидером Ла Лече Лиги или ведущей группы поддержки грудного вскармливания. Может быть, малыша мучает скрытая чувствительность к какому-то продукту в вашем питании или рефлюкс. Избыток молока или проблемы с сенсорной интеграцией также могут быть причиной чрезмерной тревожности (см. главу 18). Если никаких очевидных проблем нет, требовательное поведение может быть проявлением уникального

темперамента вашего малыша. Вам достался малыш-«фейерверк» — ребенок, которому нужна постоянная стимуляция. Он или спит, или требует развлечений, прикосновений, еды, смены обстановки. Воспитание такого малыша — нелегкое дело. Найдите мам с похожими детьми, чтобы обмениваться хитростями, которые помогают справляться с этими комочками энергии. Не теряйте чувства юмора в трудные минуты и не сравнивайте своего ребенка со спокойными малышами подруг.

### Интересно

Уделяйте ребенку побольше внимания, носите его на себе, чтобы он не волновался понапрасну. Когда в один прекрасный день вы увидите, что у вас вырос умный и любознательный ребенок, вы с гордостью оглянетесь назад и поймете, что ваши усилия не были напрасны.

## Когда опускаются руки

Каждая мама хотя бы раз была в ситуации, когда, несмотря на все ваши усилия, малыш надрыдается от плача. У вас опускаются руки. Или в вас просыпается зверь. Терпение на пределе. Что же делать? Вас кто-то может подменить на несколько минут или на час? Если рядом совсем никого нет, позвоните подруге или в группу поддержки грудного вскармливания. Никто не поймет вас так, как другая женщина, которая не понаслышке знает, как вам сейчас плохо. Можете ли вы принять ванну, съесть что-то вкусное или сделать для себя что-то приятное?

Что вы любите? Сейчас самое время себя побаловать!

Если вы на грани отчаяния или впадаете в ярость, положите малыша в безопасное место и выйдите в другую комнату. Дышите глубоко. Представьте, что через лет десять-пятнадцать ваш ребенок приготовит вам завтрак, поднесет тяжелые сумки и расцелует в день 8 марта. Когда вы пришли в себя, возьмите малыша на руки, вдохните его запах. Никто так вкусно не пахнет! Ему тоже сейчас нелегко, но вдвоем вы обязательно справитесь!

## Я ухаживаю за ребенком «на автомате», но пока что не чувствую, что люблю его

Вас не покидает чувство, что вы нянчите не своего, а чужого малыша. Возможно, у вас были очень тяжелые роды, и это мешает сблизиться с ребенком. Большинству женщин удается довольно быстро преодолеть отчуждение с детьми, но у небольшого числа эмоциональное онемение не проходит. Говорят, что это цена, которую мы платим за медикализированные роды и раннюю разлуку матери и ребенка. Медведица бы давно съела своего малыша, если бы ее заставили рожать так, как сегодня рожают многие женщины. К счастью, мы не медведицы, поэтому у нас есть силы и разум, чтобы преодолеть воспоминания о самых трудных родах.

Если вы чувствуете, что понемногу оттаиваете к малышу, подождите еще немного, и вы всем сердцем полюбите его. Если же вы не замечаете никаких изменений в положительную сторону, поговорите с понимающим человеком — подругой или психологом. Многим из нас помогает возможность выговориться, рассказать,



что мы чувствовали во время и после родов. Не останавливайтесь, пока не найдете человека, который вас поймет. Вы тоже сможете радоваться материнству, как и другие женщины.

## Не пора ли установить режим?

---

В прошлом женщины не расслаживались, а работали целыми днями. Если оставить малыша, велик шанс, что произойдет несчастный случай. Безопаснее всего держать малыша при себе. Часов не было, поэтому не было режимов и расписаний. Малыши вписывались в занятую жизнь своей мамы. И сегодняшние малыши ничем не отличаются.

После родов вы заметите, что хотя ваша жизнь и не идет по четкому расписанию, в ней все же есть некий предсказуемый ритм. Случаются дни, когда малыш весь день «висит» на груди или спит больше обычного, а также беспокойные, занятые и ленивые дни. Кажется, что в жизни больше исключений из правил, чем самих правил. При этом малыш приспосабливается к водовороту непредсказуемой жизни, задремывая в слинге, посасывая грудь, рассматривая происходящее вокруг, пока вы заняты своими делами. Дети адаптируются к постоянным изменениям жизни вокруг.

Режим значительно усложняет жизнь, потому что заставляет подстраиваться под детское расписание. Кормя по часам, вы рискуете потерять молоко. Вы можете слегка направлять своего малыша к некой степени предсказуемости, но будьте готовы и к некоторой доле непредсказуемости. А непредсказуемость — лучший друг приспособляемости. Сегодня малыш

отказался спать в «положенное» время, а завтра уснет, когда вам надо приготовить ужин. Как говорит одна мама: «У нас нет режима, зато есть распорядок дня. Режим означает, что ребенок спит в три часа дня. Распорядок значит, что мы обычно купаемся перед сном».

## Нужно ли приучать ребенка спать ночью?

---

Когда малыш подрастет, вы сможете содействовать более длительному сну ночью, а пока что большинство малышей высасывают *много* молока в темное время суток. Если ваш ребенок спит всю ночь напролет сам по себе — это одно, но когда вы специально ограничиваете кормления ночью, то повышается вероятность, что малыш будет хуже расти и преждевременно бросит грудь. Мы знаем, что вам очень хочется спать, поэтому посвятили целую главу 12 вопросам сна.

## Не пора ли вводить прикорм?

---

Пока что не время думать об этом. Если кто-то из родных пытается дать ребенку сок или кашу, остановите их. Внутренние органы малыша не готовы к прикорму до тех пор, пока не появятся очевидные вам признаки, что ваш ребенок созрел есть обычную еду: он умеет сидеть, брать еду руками, подносить ее рукой ко рту, затем жевать и глотать. ВОЗ рекомендует вводить прикорм не раньше полугода. Раннее введение прикорма приводит к расстройствам желудочно-кишечного тракта, уменьшает запасы железа в организме и повышает риск ожирения и аллергий.



Совсем скоро малыш будет хватать еду с вашей тарелки. Не спешите! В главе 13 подробно описано, как вводить прикорм.

## Режутся зубы

У большинства детей зубы режутся после четырех месяцев, но у некоторых они появляются чуть раньше. А есть малыши, которые рождаются уже с зубами! Конечно же, зубы кормлению не помеха. Если малыш доставляет вам неудобство из-за зубов, смените немного положение при кормлении, и проблема должна пропасть. Когда зубы режутся, малыш может пытаться укусить вас. Что делать? Опыт мам по вопросу кусания описан в главе 9. В главе 12 написано о ночном кормлении и уходе за зубами малыша.

Даже если зубы еще не режутся, малыш вовсю готовится к их появлению: грызет все подряд, у него сильно текут слюни, он беспокоится, иногда и во время кормления. Если родственники не одобряют частые прикладывания, у вас появилась

дополнительная причина кормить почаще: «У нас режутся зубки. Кормление нас так выручает!» Помимо кормления, детям нравится обгладывать и обсасывать что-то холодное. Заморозьте в пакетике несколько мокрых кусочков старого махрового полотенца или сделайте сосульку, завернув кусочек льда в тряпочку (закрепите ее узелком или резинкой). Или дайте малышу покупное кольцо или игрушку с гелем.

## А как же секс?

Кто-то из вас думает: «А что секс? Мы уже давно занимаемся». А кто-то скажет: «Какой секс? У меня нет сил даже думать про это, не говоря уже про то, чтобы им заниматься!» Никаких правил о том, когда пора начинать заниматься сексом, нет. Ваше самочувствие и желание зависит от того, как прошли роды, какие отношения складываются у вас с мужем после рождения ребенка, как налажено кормление, какой темперамент и потребности у малыша.

## Мамины истории

*Со временем ребенок свой режим устанавливает сам. Сейчас могу сказать, что у нас режим есть, то есть примерно в одно и то же время мы идем спать, есть, купаться. А навязывать режим, я думаю, нельзя. У меня есть знакомые, которые с первых дней соблюдают режим круче, чем в армии. Каждый день в час ночи малышку будят и кормят, чтобы она до утра спала, хотя пока это не работает. Гуляют тоже по часам. Я в шутку спросила, а что, если ливень, переждать нельзя часок? Не знаю, у всех свои методы воспитания, но я уверена, что нужно уважать мнение и желания маленького человечка.*

**Лилия Малкина**



## Мамины истории

*Меня часто выручает сравнение сына с мужем. Например, когда сын устанавливает свой режим вопреки моим желаниям, моя первая реакция — навязать свое мнение. Потом я думаю: а вот если бы мой муж захотел обедать не в два часа дня, как мне удобно, а в двенадцать? Я бы пошла ему навстречу? Конечно. Значит, и с ребенком тоже надо так. Почему-то мне было очень трудно уяснить для себя, что сын — это тоже человек со своими правами. Не потому, что я такой тиран, а в смысле, что я воспринимала его не человеком, а чем-то средним между куклой и котом.*

**Людмила Боброва**

Если после родов вы довольны собой и своим внешним видом, эта уверенность возбуждает не только вас, но и вашего мужа.

Но если вы не в восторге от себя после родов, это не значит, что об интимной жизни можно забыть. Постепенно вы с мужем заново узнаете друг друга. Небольшое воздержание только подогреет чувства к друг другу, а пока что не забывайте обнимать и целовать друг друга. В первые месяцы после родов *тихий* ужин вместе может быть очень сексуальным, даже если вы едите обыкновенную вареную картошку с селедкой.

### Интересно

После родов ощущения во время секса могли измениться, поэтому можно сказать, что все происходит как в первый раз. Совсем необязательно сразу же переходить к сексу. Есть столько других способов сделать друг другу приятно!

Грудное молоко может стать частью ваших интимных отношений. Оргазм приводит к приливу молока, потому что в обоих случаях задействован уже известный нам гормон окситоцин. Не зря его называют гормоном любви! Молоком можно брызгаться, его можно втирать в кожу во время эротического массажа или просто шутить о нем. Его можно высасывать, потому что молоко вкусное и сладковатое на вкус. Почему бы не совместить сладость любовной неги с грудным молоком? Но если вам это неприятно, покормите малыша обеими грудями заранее, чтобы на момент занятия сексом грудь была относительно пустая. Во время оргазма можно прижать соски, чтобы молоко не текло, или держать поблизости полотенце. Некоторым женщинам нужно немного вагинальной смазки, потому что низкий уровень эстрогена во время кормления вызывает вагинальную сухость. Обычный лубрикант легко решает эту проблему.

А что же делает малыш, пока мама с папой любят друг друга? Возможно, он крепко спит в коляске после прогулки.



Или лежит на другом конце кровати. Детям абсолютно все равно, чем вы там занимаетесь. Вам может быть неудобно, что рядом лежит «свидетель», но малыш озабочен куда более насущными проблемами: как поесть, кто бы подержал меня на руках. Правда, он имеет обыкновение просыпаться в самый неподходящий момент, как будто у него встроен радар. Похлопайте или потрите его по спине, и он, может быть, снова уснет, если почувствует, что мама рядом.

А если вам совсем не хочется заниматься сексом? Если к концу дня вас довели до такого состояния, что каждое прикосновение бьет, как током, и на секс не осталось никаких сил? Семейная жизнь не всегда означает занятия сексом три раза в неделю. Время, которое вы тратите на воспитание вашего общего ребен-

ка, так же важно для крепкой семьи, как и секс. Обсуждайте вопрос отношений открыто, чтобы не было недомолвок и разногласий. Важно, чтобы вы оба понимали, что отсутствие секса не значит, что вы не любите друг друга, что этот период временный и быстро пройдет.

Терпеливое и заботливое отношение только укрепит вашу привязанность. Если муж пришел с работы и видит, что вы валитесь с ног, лучшим сексом для вас будет массаж спины и расслабляющая ванна, пока он сходит погулять с малышом. Может быть, вы вздремнете, и у вас появится желание заняться сексом, а муж оценит и поймет то, чем вы занимались весь день. Если же муж еле притащил ноги с работы, для него лучшим сексом будет горячий ужин и ваши объятия, когда он дополз до кровати.



*«Просыпалась Сонечка на рассвете от мелкого копошения девочки, прижимала ее к животу, сонной спиной ощущая присутствие мужа. Не раскрывая глаз, она расстегивала кофту, вытягивала отвердевшую к утру грудь, дважды нажимала на сосок, и две длинные струи падали в цветастую тряпочку, которой она обтирала сосок. Девочка начинала ворочаться, собирать губы в комочек, чмокать и ловила сосок, как маленькая рыбка большую наживу. Молока было много, оно шло легко, и кормление с маленькими торканьями соска, подергиванием, легким прикусыванием груди беззубыми деснами доставляло Соне наслаждение, которое непостижимым образом чувствовал муж, безошибочно просыпаясь в это предутреннее раннее время. Он обнимал ее широкую спину, ревниво прижимал к себе, и она обмирала от этого двойного груза непереносимого счастья. И улыбалась в первом свете утра, и тело ее молчаливо и радостно утоляло голод двух драгоценных и неотделимых от нее существ. Это утреннее чувство отвечивало весь день, все дела делались как бы сами собой, легко и ловко, и каждый божий день, не сливаясь с соседствующими, запоминался Сонечкой в своей отдельности, то с полуденным ленивым дождем, то с прилетевшей и усевшейся на ограде крупной кривоногой птицей ржаво-железного цвета, то с первой ребристой полоской раннего зуба в набухшей десне дочки. На всю жизнь сохранила Соня — кому нужна эта кропотливая и бессмысленная работа памяти — рисунок каждого дня, его запахи и оттенки и особенно, преувеличенно и полновесно, — каждое слово, сказанное мужем во всех сиюминутных обстоятельствах».*

Людмила Улицкая, повесть «Сонечка»





Любовная жизнь — всего лишь один из аспектов вашей жизни, которые изменились с рождением малыша. Постепенно напряжение спадет, усталость сменится заново проснувшимся желанием, и секс снова вернется в ваши отношения. Фантазируйте, придумывайте оригинальные решения и обязательно смотрите на жизнь с юмором. И, конечно же, заботьтесь друг о друге.

### **Я слышала, что некоторые женщины успокаивают малыша грудью во время секса. Это нормально?**

Для кого-то это нормально, а кому-то такое поведение кажется совершенно неприемлемым. Кормление грудью во время секса существует во всем мире, и оценка нормальности зависит исключительно от восприятия в данной семье.

### **Влияет ли грудное вскармливание на желание заниматься сексом?**

Женщины редко связывают желание или нежелание заниматься сексом с кормлением. Гораздо чаще они рассказывают, как роды, материнство и небольшие изменения после рождения каждого ребенка влияют на эту часть жизни.

### **Могу ли я забеременеть?**

Вкратце — да, любая женщина может забеременеть во время кормления. Лак-

*тация не исключает наступления беременности.*

В то же время кормление грудью испокон веков было естественным и природным средством для предотвращения наступления беременности. Русские женщины специально кормили дольше положенного срока, чтобы не забеременеть. Метод лактационной аменореи сравнится по эффективности с контрацептивными таблетками — 98–99% эффективности при соблюдении всех трех условий.

Ответьте на следующие три вопроса:

1. Вашему ребенку меньше шести месяцев?
2. У вас аменорея (отсутствуют месячные после родов)?
3. Кормите ли вы грудью не реже, чем каждые три часа днем и ночью без допаивания, докорма, прикорма или использования пустышки?

Если вы ответили «да» на все вопросы, вероятность, что вы забеременеете, составляет меньше 2%.

Если один из ответов на один из трех вопросов «нет», стоит задуматься о другом, более надежном средстве контрацепции.

Природа не зря задумала, что когда малыш полностью зависит от мамы, которая днем и ночью кормит его, следующая беременность неблагоприятна. Маме будет крайне сложно справляться с двумя малышами, малышу придется делить маму с братом или сестрой, а для оптимального роста и развития ему самому нужно все мамино внимание.

Если обмануть природу и после родов кормить малыша смесью, то мамин организм думает, что ребенок умер. Если приучать его спать ночью более шести часов подряд, ваш организм решит, что вы мама подросткового ребенка. Если ограничивать кормления и вместо груди давать малышу пустышку, организм думает, что

ребенок отлучается от груди. Во всех этих случаях ваш организм решит, что вы можете поднять на ноги еще одного ребенка, поэтому возможно наступление новой беременности.

## Интересно

Сцеживания груди не равнозначны кормлению грудью, поэтому работающие мамы, которые уходят от малыша более чем на четыре часа в день, не могут полагаться на метод лактационной аменореи.

Если вы решили предохраняться, выбирайте негормональные методы. Гормональных таблеток, имплантов и гормональных спиралей лучше избегать как минимум первые четыре-шесть месяцев после родов, чтобы не рисковать количеством молока. Многие женщины применяют гормональные методы без отрицательных последствий для кормления, но у некоторых количество молока уменьшается, и после этого они не могут восстановить лактацию.

Грудное вскармливание защищает от наступления следующей беременности и после шести месяцев, при условии, что у вас не вернулись месячные и малыш часто прикладывается к груди днем и ночью, но эффективность контрацептивного эффекта становится ниже. Беременность может наступить и до появления первых месячных.

## Я провожу все время с малышом и нигде не хожу

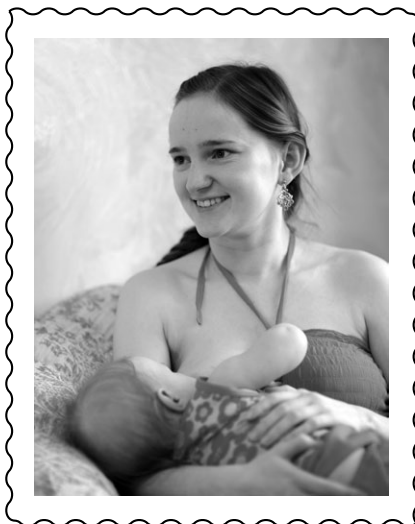
Многие мамы разрываются между чувством вины, что им «надо уйти от малыша» во имя собственного блага, ради мужа или потому, что приехала бабушка и может присмотреть за малышом, и ощущением, что они не могут бросить ребенка. За несколько недель или месяцев малыш стал почти частью вас самой. Совершенно нормально, что вы хотите быть вместе и скучаете до слез, когда вынуждены уйти по делам. Малыш зачаровал вас, чтобы вы случайно не забыли о нем, не бросили его. Поэтому если вы не хотите оставлять малыша, специально уходить от него не надо.

Инстинктивно мамы тянутся к детям. Не надо противиться этому влечению. Совсем скоро уже подростки сын или дочь сами убегут к своим друзьям. А пока что ни тело, ни душа малыша не готовы быть вдали от источника всего хорошего и светлого в его жизни — вас, его мамы.

Но есть женщины, которым не терпится вернуться к бурной жизни. Возможно, вам хочется сходить развеяться или нужно отлучиться по делам. В таком случае оставьте дома сцеженное молоко, чтобы папа, бабушка или няня покормили малыша знакомой ему едой. Держите связь с домом, чтобы быстро вернуться, если малыш будет вас искать.

## Глава 9

### ОТ 4 ДО 9 МЕСЯЦЕВ. В УДАРЕ



#### Мамины истории

*Я лежала и смотрела, как мой ребенок засыпает у груди. Каждый раз я смотрю на этого человечка и не устаю ему удивляться. Эти ровненькие щечки, маленький нос, старательно зажмуренные глаза, вспотевший от усердия лобик — все такое маленькое, кукольное, но и такое живое...*

*Он обхватывает мою грудь ручками, для него это островок безопасности в этом большом и каждый день новом мире. В этот момент время замирает: все так же, как было месяц назад, два...*

*Откуда ты взялся, чудик? Нет человека ближе мне, чем ты. Но ты — не часть меня, и никогда не был.*

*Сейчас весь твой мир сосредоточен вокруг меня, вокруг моей груди, мое тело обрело вдруг смысл, и это ты дал его мне.*

*Ты вырастешь, ты будешь большой и взрослый, твои щечки, которые будут уже жесткими, и на которых будет отпечатываться опыт, будут целовать другие, тебя будут любить, ты будешь любить, и мир уже не*



*будет вертеться вокруг меня... это хорошо и правильно. Но сейчас ничего этого нет, и времени нет. Мы вместе.*

*Я — вечный Дед Мороз. Я дарю подарки, мой мешок еще очень долго не опустеет. Я покажу тебе небо и звезды, это я подарю тебе набухшие почки и ручки, Гималаи и историю Зевса, Микеланджело и Баха, мы вместе будем распаковывать тысячи тысяч подарков, а ты будешь дарить мне мой мир заново. А сейчас мы дарим друг другу себя.*

*Я заново открыла свое тело. Когда-то, будучи подростком, я ненавидела его, всю его физиологию и земную сущность. Почему люди не летают? Почему мы потеем, ходим в туалет, почему мы так уродливы? Все это потеряло значение. У моего тела есть смысл. Оно прекрасно.*

*Когда я вернулась из роддома, дни были наполнены кормлением. Однажды мы лежали, уставшие, с мужем, слушая дыхание маленького гномика. Муж с удивлением посмотрел на меня и сказал: «Господи... ты так прекрасно пахнешь... Я и не знал, что такое бывает...»*

*Вернешься ли ты когда-нибудь сюда, в эту безмятежность? Будешь ли видеть в снах? Я — да, возвращаюсь. Надо мной огромное, солнечное лицо МАМЫ, и нет больше никого, кроме нас с ней.*

*Трецины, маститы, лактостазы, молокоотсосы, прикормы, требование, режим, колики, отлучение... Бог с ним... Спасибо тебе, сын. Спасибо тебе, Господи.*

**Ольга Чадаева**

Вы кормите грудью дольше, чем большинство женщин вокруг или чем получилось у родственниц.

«У тебя что, еще есть молоко?», — удивляются друзья и близкие.

Вы же не боретесь за молоко, а заливатски кормите. Вы в ударе!

Все проблемы с прикладыванием решены, малыш хорошо набирает вес, молоко на месте.

«А почему оно должно у меня пропасть?» — думаете вы.

Жизнь с малышом течет и радует разнообразием. Вам никогда не скучно. Малыш любит ездить в слинге, с удовольст-

вием разглядывает все вокруг, пока вы занимаетесь своими делами, работаете или ходите по магазинам. В слинге хорошо: можно пожевать ткань, вздремнуть или подкрепиться, когда хочется. А сколько людей вокруг! Как интересно изучать их лица, следить за их разговорами. Очень занимательно! А что видно ребенку в коляске? Саму коляску, столбы-деревья, небо да коленки бегущих людей.

Когда малыш устал от суеты вокруг, ему легко спрятаться ото всех, уткнувшись лицом в маму, и он мгновенно оказывается в своем тихом мирке.



## ОСОБЕННОСТИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ОТ 4 ДО 9 МЕСЯЦЕВ

Грудничок в этом возрасте — настоящий профессионал своего дела. Не успели вы приложить его к груди, а он уже наелся. Пять минут, и кормление окончено! Если сравнить с первыми неделями после рождения, не верится, что малыш успел так много съесть за пару минут.

Кормление — не только еда, но и общение у груди. Малыш дарит вам молочные улыбки, флиртует, играет. Его ручки уже не лежат спокойно, а мнут, месят, массируют грудь и тянутся к вашему лицу. Вы и не думали, что ноздри настолько привлекательны, а малыша они притягивают, как магнит. Он усердно крутит ваши волосы или ковыряет родинку на груди, щиплет сосок или играет с ляжкой лифчика.

Каждый ребенок рано или поздно начинает баловаться во время кормлений, и это не всегда приятно маме. Если вас

раздражают пощипывания или ковыряние, остановите это поведение как можно быстрее, пока оно не переросло в привычку. Прижимая ручку малыша к себе или отвлекая его, вы ласково воспитываете его. Сегодня вы предлагаете малышу поиграть с бусами вместо того, чтобы крутить ваш сосок, а через десять лет успокоите уже школьника: «Ты расстроился, что Миша не придет сегодня в гости. Давай почитаем или вместе сходим в парк». Способы воспитания одинаковые — отвлечь от нежелательного поведения, предложить приемлемую замену и поощрить желательное поведение.

В прошлом остались дни, когда малышу грудь была нужна пять минут назад. Он уже не плачет, если вы не успели приложить его к груди, а может самую малость подождать, его можно отвлечь на несколько минут. У него появилось

### Мамины истории

*Нужно решить для себя, что вы не можете позволить ему делать, но при этом не забывать, что он ничего плохого не хочет, и «отлучение» от родинки не должно плохо на нем сказаться, то есть действовать настойчиво, но мягко. Подойдите к решению проблемы творчески. Родинку можно заклеить пластырем. Или каждый раз заменять поползновения на родинку какой-то альтернативой, например, подсовывать малышу под руку бусы, пуговку блузки или оборочку кофточка. Дайте ему в руку что-нибудь «терebinительное» или привлекательное. Поиграйте с его пальчиками. И говорите ему не строго, но серьезно, что родинку терebinить не надо. Он поймет если не слова, то тон и настроение.*

**Оксана Ефремова**

чувство доверия к вам: если вы замешкались, он знает, что грудь от него никуда не убежит. А вы не переживаете, что малыш

не возьмет грудь или что у вас не хватает молока. В этом возрасте кормить — одно удовольствие!

## ОДИН ШАГ НАЗАД, ДВА ШАГА ВПЕРЕД

Малыш растет и развивается семимильными шагами. Растут зубы, которыми можно грызть и кусать. Худо-бедно, он ползет с одного конца комнаты в другой — феноменальное достижение! У него получается сидеть и перекладывать игрушку из одной руки в другую. Он подтягивается и становится на ножки, а может быть, уже и ходит, опираясь на мебель. Сколько новых умений! Сколько новых ощущений! Мозг работает и днем, и ночью.

Во время бурного развития или освоения нового навыка малыш часто намертво привязывается к вам и не отпускает ни на минуту. Только вы расслабились и подумали, что нужны ему меньше, как опять двадцать пять! Такое поведение — надежный признак того, что малыш делает рывок в развитии или только что освоил что-то новое. Один шаг назад, два шага вперед. Или два шага вперед, один назад. В любом случае ваш малыш растет.

## ЗАМЕДЛЯЕТСЯ НАБОР ВЕСА

Около четырех месяцев дети на грудном вскармливании набирают меньше, чем раньше. По сравнению с первыми месяцами, когда груднички прибавляют около 30 г в сутки, средняя прибавка теперь составляет около 18 г в сутки. Между

семью и девятью месяцами малыш набирает 12 г в день. Если врач обеспокоился таким поворотом событий, обратите внимание, что новые графики роста ВОЗ отражают нормальное замедление набора веса детьми на грудном вскармливании.

## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ:

### *вопросы о кормлении между 4 и 9 месяцами*

В этой части главы мы затронем распространенные вопросы о жизни с малышом между четырьмя и девятью месяцами, которые часто задают на встречах ЛЛЛ. Если вы не нашли ответ на свой вопрос, посмотрите главу 18, зайдите на веб-сайт Ла Лече Лиги <http://www.llli.org>, <http://www.lllruussia.org> или свяжитесь с лидером ЛЛЛ.



## Мамины истории

*Особенно хочется подчеркнуть эмоциональную сторону, когда чувствуешь малыша, когда он своими крошечными ручками ковыряет и гладит тебя во время кормления и смотрит самыми любимыми и самыми родными на свете глазенками, с любовью, ничем не замутненной, словно ангел! Материнство — это самое лучшее, что есть в жизни женщины! А грудное вскармливание — это то, что образует сильнейшую связь между мамой и ребенком.*

**Юлия Чернопазова**

### Как часто прикладываются к груди дети этого возраста?

В возрасте четырех-девяти месяцев дети часто прикладываются днем и ночью. Это время быстрого роста. Кормление удовлетворяет голод и жажду как тела, так и ума. Когда малыш приложен к груди, он общается, развлекается, исследует, изучает и играет с вами. Частота прикладываний зависит от множества факторов: как быстро он насыщается нужное ему количество молока, особенности его характера, потребности в сосании и что происходит в его жизни. Некоторые малыши так заняты, что забывают просить грудь в суматохе дня. Напоминайте ребенку о груди, чтобы он не бросил ее преждевременно.

### У меня пропадает молоко? Малыш отказывается от груди?

Если в первые недели женщина ограничивала продолжительность и число прикладываний, на четвертом месяце

количество молока может уменьшиться. Вы не раз слышали о пропаже молока именно в три-четыре месяца, что вынуждало женщин докармливать смесью. Надеемся, что к этому времени вы уже знаете, что молоко не пропадает в одночасье. Для того чтобы молока стало меньше, надо «постараться» в течение какого-то времени.

Если у вас действительно пропадает молоко, посмотрите главу 18 о том, как увеличить его количество.

### Интересно

Когда вы кормите по режиму — это кормление по контракту. «Я покормлю тебя только в два часа». Оба способа отсрочить прикладывание — верная дорога к преждевременному отлучению и уменьшению количества молока.

Иногда проблема нехватки молока настигает на восьмом-девятом месяце кормления. Мамы звонят в Ла Лече Лигу: «Помогите, малыш бросает грудь, а я хотела докормить хотя бы до года!» Чаше



всего это случается, если мама торгуется с малышом о кормлении. Малыш просит грудь, а мама выжидательно смотрит и раздумывает, дать или не дать грудь. Ему нужно упрашивать маму всеми известными ему способами, вплоть до плача и истерики, чтобы она его покормила: «Если я заплачу, ты меня покормишь?» Или же мама кормит тогда, когда «пришло время», как будто был какой-то договор, когда именно надо кормить.

Представьте, что вам плохо, а вас даже никто не обнимет и не пожалеет. Вы просите мужа или подругу пожалеть вас, а вместо этого они спрашивают: «Зачем тебе это надо? Может быть, ты перетерпишь?» — и приводят миллион причин, почему они не будут вас жалеть. Вы молча терпите, потому что больше пожаловаться некому. А теперь представьте, что вам не только плохо, но вы еще и проголодались. Вы приходите на кухню, а вам не дают поесть. Хозяйка кухни вместо того, чтобы налить вам тарелку супа, вопрошает: «Ты что, *опять* голодная?!» — и кормит вас сказками о том, что лучше сходить погулять или почитать книгу, а не есть. И так каждый раз.

Вы миритесь с таким положением вещей только потому, что есть хочется, пойти больше некуда, да и дома вкуснее, чем есть в столовой. И тут у вас появляется новая подруга, которая без лишних вопросов нальет вам чашку чая и прижмет к себе, да еще накормит до отвала. К кому вы пойдете в печали и в радости или когда хочется поесть-попить? Туда, где надо упрашивать, объясняться и унижаться, или туда, где не задают лишних вопросов?

Малыш ничем не отличается от вас. Ему точно так же не нравится играть в миллион «вопросов» и ответов, почему его не будут кормить или утешать. «Я же

тебя кормила всего час назад! Ты еще не голодный», «Ты просто устал, я тебя покачаю» или «Не сейчас, вот тебе пустышка». В один прекрасный день ему дают бутылку или ложку каши. Мама очень радуется, когда он это съедает. Малыш сразу же понимает, что маме нравится, когда он ест кашу, и не нравится, когда он просит грудь. Логично, что грудь он будет просить меньше, а чем меньше вы прикладываете малыша к груди, тем меньше у вас молока. Чем меньше молока, тем меньше малыш хочет сосать грудь. В конце концов, легче дать ему хлеба, а не бороться за кормление.

## Важно

Если вы видите, что за торговлей и договорами, когда и на каких условиях вы дадите малышу грудь, теряется самое главное — отношения с ребенком, сложившиеся на основании кормления грудью, еще не поздно изменить правила игры.

Кормление должно быть спонтанным и приятным. Кормите, когда вместе купаетесь или прилегли поспать днем. Предлагайте грудь без причины, играйте с малышом во время кормления.

Налаживание кормления в такой ситуации требует времени и терпения, но оно того стоит.

Многие мамы обернули угасающий интерес к кормлению в приятные доверительные отношения.

Пусть и ваш малыш приходит к вам в любое время с любыми горестями и радостями. И сейчас, когда он прикладывается к груди, и его жизнь относительно проста. И позже, когда он вырастет, он будет знать, что мама всегда рада ему.





## Должен ли малыш спать днем?

Некоторые дети с удовольствием спят по несколько раз в день, а некоторые ни в какую не хотят укладываться. Кто-то почти не спит днем, зато и не просыпается ночью. Как бы ни засыпал и ни спал ваш малыш, это нормально и естественно для него. Дети, которых постоянно носят на себе, обычно спокойно засыпают, когда им хочется, пока мамы занимаются своими делами. Некоторым детям нравится, чтобы их «уложили спать», а некоторые совсем не любят этот процесс. Большинство детей этого возраста засыпают и спят, если их носят в слинге или на руках, или рядом с ними спит взрослый. В конце концов, все дети учатся спать дольше и больше. Скоро вы будете спрашивать, как добудиться 15-летнего подростка. Действуйте по схеме наименьшего сопротивления и не рассчитывайте, что малыш будет спать в определенное время. Самый легкий способ уложить ребенка спать в этом возрасте — лечь поспать вместе с ним.

## Когда вводить прикорм?

Введение прикорма — большое событие, особенно с первенцами. Ваш малыш, наверное, уже давно облизывал и смаковал все, что попадает ему под руку, но без намерения съесть. Когда он научится сидеть — а это происходит где-то в середине первого года жизни — выделите ему место за семейным столом или как-то устройте, чтобы у него была возможность добраться до обычной пищи. В подходящий момент малыш возьмет еду, скорее всего, прямо с вашей тарелки, обсосет, оближет, раздерет в клочья руками, раз-

давит деснами, проглотит ее и протянет руку за добавкой. Так происходит переход от исключительно грудного вскармливания к общему столу.

Изучив исследования, ВОЗ придерживается такой же позиции по вопросу введения прикорма. Можно было и не смотреть на исследования, а посмотреть на детей! Прикорм не вводят родители. Малыш сам расширяет свой рацион. У прикорма ранее шести месяцев нет никаких плюсов, одни минусы. Исключение составляют случаи, когда малыш сам готов начать есть взрослую еду чуть раньше полугода. Если же он сам отказывается пробовать что-то помимо груди, это тоже нормально и не является проблемой.

В это же время некоторые дети, охотно повторяя каждый жест за родителями или другими членами семьи, тянутся пить из чашки. Другие дети играют с чашкой и продолжают утолять жажду грудью. Экспериментируя с чашкой или стаканом, малыш узнает о свойствах жидкостей, отличных от молока в груди матери. Он быстро осознает, что если чашку наклонить вот так, то он обольется, а если вот так — вода попадает в рот. Подробнее о введении прикорма написано в главе 13.

## Как долго режутся зубы?

Когда у малыша прорезаются зубы, вы заметите, что он жует, трет десны, слюнявится и немного раздражен. Такое поведение то появляется, то пропадает в течение многих месяцев, и означает, что у него скоро появится новый зуб. Он спокойно спит, потому что боль сильнее ночью, когда его ничто не отвлекает от неприятных ощущений. Плохое настроение малыша имеет большой плюс. Лю-



бые капризы в этом возрасте легко спускать на зубы.

Во время прорезывания зубов у детей увеличивается количество слюны и повышается ее кислотность. Иногда от этого появляется сыпь на лице и попе. Сыпь может появиться и на ареоле вокруг вашего соска. Ополаскивайте грудь несколько раз в день и обмывайте детское личико. Это помогает предупредить сыпь, связанную с зубами.

### Важно

Будьте осторожны с замораживающими гелями. Малышу может быть трудно сосать грудь, если от лекарства у него онемел язык.

## У малыша прорезался первый зуб!

Первые зубы появляются около полугода, но бывает, что дети рождаются уже с зубами, или первые зубы режутся после первого дня рождения. Первый зуб — огромное событие в жизни малыша. Это шаг на пути к умению есть овощи, фрукты, мясо, хлеб, но не признак, что малыш готов к прикорму. Как мы уже писали выше, малыш готов есть за семейным столом, когда может взять еду в руки и съесть ее.

А пока что давайте малышу пожевать замороженную мокрую тряпочку или специальную игрушку-кольцо. Не давайте ему морковку, потому что откусить-то он ее сможет, а вот прожевать — нет, а маленькими кусочками твердой пищи можно подавиться.

А теперь поговорим о том, что вы давно хотели спросить.

## А малыш меня не укусит?

Большинство детей никогда не кусаются, хотя дети-«кусаки» встречаются. Когда малыш сжимает десны, с зубами или без, сначала ему надо убрать язык, чтобы не укусить самого себя. Ребенок не может одновременно сосать и кусать, поэтому до тех пор, пока малыш активно сосет грудь, вас никто не укусит. Верхние резцы оставляют следы на груди, но это не причиняет боли или дискомфорта. А вот нижними зубами малыш может укусить, потому что кусает именно нижняя челюсть.

Иногда малыш сжимает челюсти чаще и чаще и, в конце концов, кусает, когда ему неудобно сосать грудь. Если он упирается в свою грудь подбородком, он вынужденно сжимает челюсти, потому что ему неудобно сосать. В главе 4 мы описывали, почему детям трудно сосать грудь с прижатым к груди подбородком. Решение проблемы в этом случае очень простое — измените положение малыша во время кормления так, чтобы его голова была запрокинута назад. Дети кусаются и по множеству других причин: болят уши, прорезываются зубы, забит нос, мучает аллергия и по неизвестным никому причинам. Одна мама обнаружила, что малыш кусался, когда у него во рту застряла еда или прилипал кусочек бумажной салфетки.

☉ Как только малыш укусил вас, сразу отнимите его от груди и осторожно посадите рядом с собой. Затем возьмите на руки и снова предложите грудь. Это показывается малышу, что у него забрали грудь, потому что он кусался.

☉ Если малыш кусается в начале кормления, сожмите грудь, чтобы ускорить прилив молока. Когда малыш активно сосет, он не сможет кусать.



☉ Помните, что малыш никогда не укусит свой язык. Если вы чувствуете, что он убрал язык, отнимите его от груди или обратитесь к нему по имени. Если малыша буквально на секунду отвлечь, он часто забывает, что собирался укусить.

☉ Уткните его лицом в грудь, чтобы он отпустил ее.

☉ Если малыш кусает вас под конец кормления, смените грудь или перестаньте кормить чуть раньше обычного. Держите мизинец в уголке его рта, чтобы быстро разжать десны, если он начнет кусаться.

☉ Не давайте ему бутылки или пустышки. Малыш может не различать живую грудь и мертвую соску. Если вам нужно кормить бутылкой, быстро пресекайте любые попытки укусить вас. Так малыш быстро научится, что «кусать соску можно, а грудь — нельзя».

☉ Если малыш укусил вас до крови, промойте ранку и смажьте своим молоком. Не мажьте ранку зеленкой или другой высушивающей жидкостью. Это только навредит вам.

## Интересно

Когда малыш сжимает челюсти или кусается, он не понимает, что вам больно. Учитывая это, будьте терпеливы и осторожны, когда отучаете его от этого поведения.

Кусание — не повод отлучать малыша от груди. Это одна из первых возможностей найти решение проблемы. По мере взросления ребенка сложные ситуации будут возникать не раз, но к тому времени вы уже научитесь налаживать отношения с ребенком вместо того, чтобы уходить от них. Это одно из бесценных достоинств отношений во время грудного вскармли-

вания. Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло.

Если у вас не получается отучить малыша от кусания, свяжитесь с лидером ЛЛЛ.

## Малыш внезапно бросил грудь. Это самоотлучение?

Естественное завершение кормления или самоотлучение происходит постепенно. Резкий и внезапный отказ от груди почти всегда означает «забастовку»: в жизни ребенка случилось что-то страшное или тревожное, что заставило его отказаться от самого любимого — сосания груди. Это не значит, что малыш готов или хочет жить без грудного вскармливания. Об отказе от груди и забастовках подробно написано в главе 18. Большинству мам удастся вернуть малышей на грудь, хотя для этого надо приложить усилия. Поддерживайте связь с лидером ЛЛЛ или другой опытной женщиной, чтобы разобраться с этой проблемой и своими чувствами по этому поводу.

## Как кормить на людях?

Кормление на людях в этом возрасте и легче, и сложнее. Вы настоящий эксперт по кормлению в любых ситуациях, умеете кормить в разных положениях. Вы кормили и сидя на полу у подруги дома, и за обедом в дорогом ресторане. Малыш подрос, у него больше терпения, желудок больше, поэтому иногда можно куда-то пойти, и он ни разу не попросит грудь. С другой стороны, он крутится и вертится, играет, задирает блузку выше, чем вам хотелось бы.



Если малыш хочет грудь, приложите его к груди как можно быстрее, чтобы не привлекать к себе внимания. Разошедшийся малыш замечен гораздо больше, чем спокойно сосущий грудь. Придерживайте руку малыша, чтобы он случайно не оголил вас в неподходящий момент во время кормления.

Не стесняйтесь кормить в присутствии других. Во время кормления вы не только кормите и воспитываете своего малыша, но показываете будущим мамам, как кормить в общественных местах. Вы показываете, что кормление — нормальная и естественная часть жизни активной женщины.

## Мамины истории

*Когда Яне было почти восемь месяцев, я впервые столкнулась с открытым неодобрением кормления на людях. Я кормила грудью в автобусе. Одна пожилая ярко накрашенная дама в парике, выходя из автобуса, сказала, что здесь это не разрешено: «Может, в вашей стране разрешено, а у нас нет! Что это вы себе позволяете?!» За меня тут же вступились другие женщины, покрутив у виска, что бабушка не в своем уме: «Не обращайтесь внимания! Даже и не думайте переживать!» Я же все равно расстроилась! Вот тебе и свободомыслящая Британия, подумала я... И ведь вроде я так аккуратно кормила, не видно ничего было. Яна не отрывалась ни разу, прикрытая сверху футболкой. Просто перед этим Яне пришлось попросить, покричать чуть-чуть, пока я надеялась доехать и покормить уже дома. Видимо, это только привлекло больше внимания пассажиров. Может, сразу бы откликнулась, покормила, так и не заметили бы...*

*Дома тут же полезла в интернет, разбиралась, легально ли это (оказалось, что да). Заодно почитала, что в других странах происходит. Было очень интересно, насколько по-разному соседние страны относятся к грудному вскармливанию в общественных местах. Больше всего меня впечатлил отзыв одной португальской мамы-врача. Она написала, что была в шоке от того, что девочки-подростки считают, что кормление бутылочкой — это естественный и единственный способ кормить детей. А все почему? Потому что кормление бутылкой видно везде: в рекламе, на улице, в журналах, по телевизору. В итоге кормление грудью воспринимается как нечто устаревшее, несовременное и неестественное.*

*Именно этот пример вдохновил меня на то, чтобы не стесняться, а гордиться, когда я кормлю грудью на людях. Теперь, прикладывая к груди ребенка, я думаю о том, что я подаю пример другим и приношу пользу обществу! И я буду только рада, если какая-нибудь девочка обратит на нас дочкой внимание и спросит у своей мамы, а что это тетя делает...*

**Оксана Шевелева**



## Мамины истории

«Тонкая душевная организация». Этот универсальный ответ, избавляющий от необходимости пускаться в долгие объяснения, часто выручал меня. Я выдавала его, когда не было сил отвечать на вопросы «А почему она не слезает с рук, ей тут неуютно? Невкусно? Невесело?». Когда неосторожная или неуклюжая шутка взрослого, из разряда «Ой, какая симпатяга, а можно я ее с собой домой заберу?» захлестывала моего ребенка волной тревоги. Когда, после ставшего привычным двухчасового перелета, нужно было еще целый вечер улыбаться и очаровывать всех на очередном семейном торжестве.

Универсальный ответ — это для взрослых. А для дочки спасением была наша универсальная «пятиминутка зануления». Эта малышка умела слушать себя, кажется, с рождения. Она знала, что ей нужно, — как животные знают, какую травку съесть, чтоб выздороветь. У нее никогда не было «истерик». Когда она чувствовала, что силы на исходе, она тихонько тянула меня за «декольте», и мы уходили в темную комнату, в тишину. Пяти минут хватало: дочка закрывала глаза, прикладывалась к груди, я держала ее ладошку в своей руке, и в нее вливались силы, уверенность в себе, второе дыхание и хорошее настроение. Через пять минут мы опять выходили к людям, и она танцевала, улыбалась, очаровывала, как ни в чем не бывало. «Как ее надолго хватает», — говорили все.

Я многие годы работала «дозаправщиком» — с моим молоком в нее вливалась вера в собственные силы и в надежный тыл. В какой-то момент я поняла, что не нужно учить ее быть более раскованной и легче относиться к необдуманным словам и осуждающим взглядам. Гораздо разумнее поддерживать ее врожденное умение не доводить себя до состояния полного эмоционального опустошения.

Со временем она придумала свои способы «дозаправиться»: иногда среди шумного праздника она уходит ненадолго в комнату с книжкой. У нее всегда с собой маленький блокнотик и карандаш: рисуя, она может полностью отключиться от происходящего, а потом с новыми силами включиться опять. Когда рядом плачет малыш, она ищет глазами взрослого, потому что «никто не должен плакать один». Этот удивительный дар слушать себя постепенно перерос в умение слушать и чувствовать других. Она — чуткий и добрый человек, ее любят друзья и уважают взрослые. Дозаправить нетрудно. Гораздо проще, чем починить или переконструировать.

**Мама Сони**



## Как путешествовать с грудничками в этом возрасте?

В этом возрасте с детьми очень легко ездить в гости и путешествовать. Они еще не ходят, поэтому могут довольно долго сидеть на одном месте в поезде, машине или на самолете. Их легко отвлечь и развлечь, если им скучно. Еда для ребенка не нужна, поэтому вам нужно думать только о своем пропитании. Содержимое подгузников по-прежнему нормально пахнет. И, конечно же, дети достаточно маленькие — их удобно кормить сидя, если от кормления ничто не отвлекает. Съездите в отпуск, пока малыш не ходит!

## Нужно ли начать предохраняться?

Метод лактационной аменореи на 98-99% надежен в первые шесть месяцев при условии, что вы свободно и без ограничений кормите днем и ночью, не допаиваете и не прикармливаете, не даете пустышку, и у вас не пришли месячные. Кормление защищает от наступления беременности и во второй половине первого года жизни малыша, если у вас нет месячных, вы довольно часто кормите — не реже раза в четыре часа днем, а ночной перерыв между кормлениями не больше шести часов. Если вам очень важно не забеременеть, используйте дополнительные методы предупреждения беременности.

Способность забеременеть появляется до месячных, потому что овуляция наступает до них. Многие женщины не могут забеременеть и с возвратом ме-

сячных, потому что малыш еще слишком мал, они кормят достаточно часто, поэтому организм не готов к следующей беременности. В целом, считайте, что вы можете забеременеть, если вернулись месячные.

Если вы полагаетесь на естественный метод планирования семьи, начните вести учет температуры и других соответствующих признаков, чтобы понять, когда вы овулируете. Если вы предпочитаете гормональные методы, то после полугода они меньше влияют на количество молока.

## Мой малыш слишком плаксивый/тихий/привязан ко мне

Скорее всего, вы заметили не особенность поведения, которую можно изменить, а особенность характера малыша, которую надо учитывать. В этом возрасте характер малыша становится заметен более отчетливо. Личность формируется под влиянием окружающей среды, но у каждого из нас есть относительно постоянный врожденный стержень. Каждый ребенок уникален. Вы можете помочь ему приспособиться к жизни, но прежде чем помогать, примите его таким, каким он родился. Смотрите на малыша, и он подскажет, что ему нужно. Доверяйте ему и прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Интересно, сколько спал в детстве Томас Эдисон, изобретатель электрической лампочки и кинокамеры? Сколько времени уходило у его мамы на укладывания? Нам известно, что Эдисон спал очень мало. Представляете: столько хлопот — и появился великий изобретатель!



### Как подтолкнуть малыша к самостоятельности?

Ваш малыш хватается за юбку, не слезает с рук и очень застенчив. Значит ли это, что он вырастет маменькиным сыночком, если его не приучать к самостоятельности? Нет, нет и еще раз нет! Самостоятельность появляется, когда ребенок уверен в себе. Когда вы берете малыша на руки, не бросаете его плакать в одиночестве, вы воспитываете уверенного в себе человека. Мудрые родители испокон веков говорили: «Если у ребенка есть какая-то потребность, надо ее полностью удовлетворить, и она пропадет сама по себе. Если же на потребность не обращать внимания, она никуда не уйдет». Попробуем, если застенчивого ребенка толкать к самостоятельности, он только больше вцепится в маму. Некоторым детям мама нужна дольше и больше, чем другим. Не бойтесь испортить малыша. В этом возрасте это просто невозможно! Держите его как можно больше на руках, и когда он будет готов, самостоятельно шагнет в мир.

### Как развлекать и развивать малыша?

Дети рождаются, чтобы стать частью вашей жизни, а не ее центром. Занимайтесь своими делами. Убирайте дом. Готовьте ужин. Встречайтесь с друзьями. Пишите книгу. Вместе с малышом. Настоящая жизнь учит ребенка большому, чем любая развивающая игрушка. Мама не должна специально развлекать ребенка. Она может делать свои дела, при этом уделять внимание малышу по ходу дела. «Смотри, какой холодный суп, а это горячий чай». Малышу нравится жить настоящей, а не игрушечной жизнью.

### Малыш слишком худой / слишком полный

Как и характер, телосложение в некоторой степени зависит от врожденной предрасположенности. Графики роста не являются обязательным предписанием того, какого размера должен быть ваш конкретный ребенок. Они отображают общую картину веса и роста детей в той или иной популяции людей. Какие-то дети всегда будут на самой верхушке графика, другие — всегда внизу. Это нормальное и естественное положение вещей.

Важно, чтобы ваш малыш рос нормально относительно самого себя. Недавно ВОЗ опубликовала графики роста, которые показывают, как растут дети на исключительно грудном вскармливании. Большинство других графиков принимали во внимание детей на грудном, смешанном и искусственном вскармливании. Дети на смешанном и искусственном вскармливании растут иначе, чем грудные дети. Новые графики роста ВОЗ для грудных детей находятся на веб-сайте [http://www.who.int/childgrowth/standards/chart\\_catalogue/en/index.html](http://www.who.int/childgrowth/standards/chart_catalogue/en/index.html).

По графикам заметно: по сравнению с искусственниками, грудные дети растут в среднем немного быстрее в первые три-четыре месяца, а потом немного медленнее от четырех месяцев до года. Поделитесь новыми графиками роста со своим педиатром.

Если ваш малыш пухлячок, не переживайте. Некоторые груднички сначала растут невероятными темпами, потом набирают крайне мало или вообще не набирают вес и, в конце концов, растут медленно в возрасте старше года. Вы думали, что ваш гигантенький и встать-то не сможет под тяжестью своего веса, как вдруг



он вытягивается и ползает-бегает ничуть не хуже его изначально более худых ровесников. Здоровая упитанность грудных детей никак не связана с лишним весом и ожирением в детстве и взрослом возрасте. Исследования показывают, что грудное вскармливание защищает от взрослого ожирения. Кормление грудью при условии, что не вы, а сам малыш регулирует, когда и сколько он высасывает молока, и здоровое питание с полугода — это все, что нужно для поддержания нормального веса. Не надо следить, как и сколько ваш малыш ест. Он сам отрегулирует питание в соответствии со своими потребностями.

Некоторые люди с детства отличаются деликатным сложением. Если худощавый

малыш в целом здоров, бодр и активен, с ним все в порядке. Не пытайтесь закормить его прикормом или добавками, чтобы он поправился.

Если малыш плохо растет по причине болезни, педиатр поможет разобраться с этой проблемой. Если вы подозреваете, что у вас меньше молока, чем нужно ребенку, обратитесь в Ла Лече Лигу или местную группу поддержки грудного вскармливания. Вам помогут найти способ увеличить количество молока. В первую очередь посмотрите на частоту прикладываний. Когда малыш внезапно хуже набирает вес, чаще всего причина кроется в редких прикладываниях к груди.

## Мамины истории

*До четырех месяцев сынок был относительно пухленьким. Потом пополз, и без того не самые богатые прибавки уменьшились, а иногда вес вообще стоял на месте. Я волновалась, потому что сын отличался от «зефирных» детей знакомых. Переживания накатывали периодами, потому что рост вширь и в длину у сына был поочередный: как в рост вытянется, сразу становится худенький — я в легкой панике, но муж и сообщество кормящих «Лялечка» меня быстро успокаивали; потом прибавлял вширь, и ножки становились вполне мускулистые. Стройняшкой не был, но всегда бодр и активен. Шилопопый такой! Месяцев до восьми было стремительное моторное развитие: в четыре месяца уже ползал по-пластунски по всей квартире, с шести с половиной — пополз на четвереньках, вставать начал месяцев с шести, с семи — сидел сам, не опираясь на руки.*

*Сейчас, в год и месяц, он очень много ест, при том что и грудь в большом почете. Весит немного по сравнению с другими детьми, но он все-е-е-м даже не худенький! Просто кость у него тонкая, как и у меня, и у мужа. Гиперактивный, подвижный малец. И, хоть и не хочет ходить, на последнем осмотре доктор очень хвалил сынулю, сказал, что хороший парень растет, прекрасно развивается.*

**Тамара Михайлова**



## Глава 10

---

### ОТ 9 ДО 18 МЕСЯЦЕВ. НИ МИНУТЫ НА МЕСТЕ



#### Мамины истории

---

*Она кормится.*

*Она кормится обиженно, если стукнулась или упала. Или если игрушку отобрали, а побежать вдогонку не получилось.*

*Она кормится сердито, если я ворчу или что-то не разрешаю. Когда она разбила тарелку и порвала книжку. Или если я оттащила ее от батареи, а ведь батарея та-а-а-кая громкая, когда стучишь по ней деревянным молоточком из «Икеи».*

*Она кормится нежно, сладко и самозабвенно утром. Когда ни я, ни она еще толком не проснулись, но все отработано до миллиметра. Она начинает ворочаться, я обнимаю ее и... она кормится, просыпаясь, и просыпается кормясь. Она просыпается счастливой. Я просыпаюсь счастливой.*

*Она кормится аккуратно, когда сосредоточенно прикладывается днем. Она кормится страстно, в порыве прижимаясь, добегая до меня раскрыв объятья.*



*Она кормится тайком в общественных местах, спрятавшись под куртку.*

*Там же, в общественных местах, она периодически требует кормиться открыто и нести грудное вскармливание в массы... я не спорю — ей видней.*

*Она кормится между делом, проходя мимо, читая книжку, рисуя... так, для проверки связи.*

*Она кормится всегда по-разному.*

*Но неизменно главное: всегда, когда она кормится, она умопомрачительно нежная, мягкая и теплая. И всегда обнимательно-влюбленная. Даже когда сердитая и обиженная. Даже когда источник обиды — я сама.*

*А вот как она кормится по ночам, мне неизвестно. Потому что я сплю.*

*P. S. Грудное вскармливание — это только еда. Ага.*

**Ольга Богуславская**

Совсем недавно малыш ездил только на руках. Сейчас же он умеет ползать, а скоро научится ходить и бегать. Перед ним открываются новые горизонты. Ма-

лыш уже умеет брать мелкие кусочки еды большим и указательным пальцами и класть их в рот. Появляются первые слоги: «да», «ба», «га».

## ОСОБЕННОСТИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ОТ 9 ДО 18 МЕСЯЦЕВ

В этом возрасте у грудничка появляется мнение не только о том, когда ему нужна грудь, но и какая именно. Пососав с одной стороны, он садится и показывает на другую. Малыш играет у груди в прятки, а чуть позже он начнет шутить о кормлении.

Ребенок может выдвинуть свою кандидатуру на Олимпийские игры в гимнастическом кормлении. Он прикладывается, стоя на одной ноге, вверх ногами, наклонившись в сторону, а иногда может и сменить все эти положения, ни на минуту не отпуская грудь! Перед сном вы рассматриваете картинки в книжках и, конечно же, кормитесь.

К девяти месяцам большинство детей едят за семейным столом. Дети играют с хлебом или яблоком и так знакомятся с новым продуктами. Малыш ест почти все то же самое, что и вы, хотя в гораздо меньших количествах. Грудное молоко по-прежнему является основным источником всех питательных веществ и иммунных факторов. Если бы вы резко отлучили малыша в этом возрасте, он был бы вынужден компенсировать нехватку молока значительным количеством еды и питья. Это — наглядное доказательство того, что грудное молоко питательно и в этом возрасте, даже если в этом кто-то сомневается.



Чем больше обычной еды ест малыш, тем меньше у вас становится молока. При этом в нем увеличивается концентрация защитных антител и изменяются пропорции некоторых пищевых веществ, чтобы удовлетворить меняющиеся запросы рас-

тущего организма. Постепенный переход от грудного молока к общему столу помогает привить малышу навыки здорового питания, которые сохраняются на всю жизнь. Подробнее о прикорме написано в главе 13.

## Мамины истории

*Действительно, процесс кормления грудью — это такое единение с ребенком, как еще одно подтверждение, что ты ЕЕ, а она ТВОЯ!!!*

*Вот только сегодня мужу сказала, что всегда была уверена, что в годик детки уже большие. Теперь, когда этот рубеж пройден, я вижу, что девочка моя хоть и пытается быть самостоятельной, но все же МАЛЫШКА, крошка. Отчетливее всего я это осознаю, когда она сосет молочко: эти доверчивые глазки, эти пухлые ручонки, обнимающие меня, и еще много-много всего, такая близость.*

*Как жаль было бы стать матерью и не понять, как чудесно кормить своего ребенка грудью.*

**Анна**

## Чем поить ребенка?

Скорее всего, малыш уже попробовал воду несколько месяцев назад, когда начал знакомиться с обычной пищей. А какие еще напитки можно или нужно давать детям?

Грудным детям, то есть малышам, которые сосут грудь, не нужно пить молоко животных. Они едят естественное для своего вида молоко. Телята и козлята едят молоко коров и коз. Дети сосут грудь. Люди запросто обходятся без молока животных в своем питании. Более того, большинство жителей планеты после отлучения от груди не могут переваривать молочный сахар — лактозу. Если вы считаете, что ре-

бенку нужно пить коровье или козье молоко, не давайте его раньше года, чтобы снизить риск аллергий. Белки коровьего молока — один из самых распространенных аллергенов. Не спешите вводить молоко животных в рацион ребенка, если в семье есть предрасположенность к диабету.

Фруктовые соки не так полезны, как кажется на первый взгляд. Плоды яблока или груши полезны, потому что в них содержатся как питательные вещества, так и клетчатка. По сравнению со свежими фруктами в соках почти нет клетчатки, при этом неестественно завышено содержание сахара. Знаете, сколько вам придется съесть яблок, чтобы получить такую дозу сахара? Вы столько не съедите! Пищевая ценность сока невелика, потому



что он дает ребенку пустые калории, а питательных веществ там почти нет. Желудок малыша попросту заполняется водой с сахаром, у ребенка появляются силы бегать и прыгать, при этом нормальную еду он отказывается есть. Если вы даете малышу сок, то не больше 50–100 миллилитров в день. И разбавьте сок водой, чтобы не портить малышу вкусовые пристрастия неестественной сладостью. Дети, которые привыкли к сладкому вкусу сока, чаще отказываются есть свежие фрукты и пить воду.

### Замедленный прилив

На этом этапе кормления у некоторых женщин замедляется прилив молока. Малыш может попросить вас «включить мо-

локо». Чаще всего это происходит, если вы реже прикладываете к груди, и, соответственно, уменьшилось количество молока. Молоко есть, просто нужно немного потрудиться и подождать, пока оно потечет. Это учит малыша трудолюбию и терпению.

### Замедляется набор веса

Графики ВОЗ показывают, что дети в этом возрасте естественно набирают вес медленнее, чем в первые месяцы. Между девятым и двенадцатым месяцами грудные дети набирают около 9 г в день.

Если в поликлинике обеспокоены небольшой прибавкой в весе, покажите им новые графики роста грудных детей ВОЗ.

## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ: вопросы о кормлении между 9 месяцами и 1,5 годами

В этой части главы мы затронем распространенные вопросы о жизни с малышом между девятью и восемнадцатью месяцами, которые часто задают на встречах ЛЛЛ. Если вы не нашли ответ на свой вопрос, посмотрите главу 18, зайдите на веб-сайт Ла Лече Лиги <http://www.llli.org>, <http://www.lllruussia.org> или свяжитесь с лидером ЛЛЛ.

### У меня пришли месячные

Между девятью и восемнадцатью месяцами у многих женщин приходят первые после родов месячные. Способность забеременеть (овуляция) появляется за несколько недель до прихода месячных.

Это важно знать, если вы не хотите беременеть. Месячные после родов могут отличаться от цикла до беременности. Они начинаются постепенно, а не неожиданно, и могут быть длиннее или короче. После родов и кормления у многих пропадают предменструальные рези внизу живота и повышенная чувствительность груди.



Во время месячных немного уменьшается количество и скорость прилива молока и меняется его вкус. Малышу может это не нравиться, но, к счастью, большинство детей справляются с этим небольшим расстройством, и кормле-

ние продолжается как ни в чем не бывало. Если вы заметили, что во время месячных количество молока значительно снижается, принимайте 500–1000 мг кальция и магния в первые три дня месячных.

## Мамины истории

*Для меня одним из плюсов кормления была жизнь без месячных. У кого-то цикл восстанавливается через несколько месяцев после рождения ребенка, у кого-то — после года. Я отдыхаю от этих дел уже около двух лет, не считая беременности. Я забыла, что такое перепады настроения и аппетита, слезы без причины и боли такие, что хочется сложиться и лежать, не шевелясь. Раньше я думала: неужели природой предусмотрено, чтобы женщина регулярно испытывала такие неудобства? И только с рождением ребенка поняла, как все должно быть на самом деле. Женщины веками и тысячелетиями подолгу кормили детей грудью. А когда заканчивали, то снова беременели, поэтому месячных у них почти не было. Наша современная жизнь внесла свои коррективы, а организм живет по старым законам. Как хорошо, что во время кормления пребываешь в ровном настроении и радуешься гармонии вокруг.*

**Ольга Красько**

## Малыш почти не прикладывается. Он бросает грудь?

В этом возрасте некоторые дети прикладываются всего на пару минут и едят за общим столом. В суете дня малыш забывает попросить грудь, а вы можете упустить из виду, что грудное вскармливание чрезвычайно важно и в этом возрасте, как с питательной, так и с эмоциональной точки зрения. ВОЗ, Американская академия семейных врачей, Канадское педиатрическое общество и Департа-

мент здравоохранения Великобритании рекомендуют кормить два года и больше. Американская академия педиатрии рекомендует кормить грудью минимум год, а не отлучать от груди в год. Наши прауродительницы знали толк в этом деле. До революции на территории нашей страны кормили минимум полтора-два года и дольше. Отлученный в год ребенок, скорее всего, протянет без грудного молока, но из обычного питания ему труднее добыть все необходимое для роста. Также без иммунной защиты грудного молока он может чаще болеть. Без грудного вскармливания у больных детей, а также

в экстремальных либо антисанитарных условиях повышается не только риск инфекций, но и смерти.

Как накормить ваш «perpetuum mobile» (вечный двигатель)? Во-первых, хорошо осознавать, что правило «не отказывать в груди, но и не предлагать» — это совет для отлучения от груди. Когда малыш слишком занят и забывает попросить грудь, роль мамы заключается в том, **чтобы следить, что малыш** достаточно прикладывается к груди. Он капризничает, заигрался и давно не ел — предложите ему грудь! Пусть ваш малыш приложится всего на пару минут, но несколько коротких кормлений в течение дня сильно меняют положение дел: малыш получает нужное ему для роста молоко, у вас молоко не пропадает, а самое главное — вы поддерживаете отношения грудного вскармливания, которые вам еще не раз пригодятся. Не забывайте, что кормление — чудесный способ уснуть днем и для вас, и для малыша. Перед сном дети обычно хорошо сосут.

## Интересно

Дети, которые ползают (ползунки) и ходят (ходунки), слишком заняты днем, поэтому чаще просыпаются и прикладываются ночью, особенно когда осваивают новые навыки. В это время рискованно отлучать малыша от ночных кормлений, потому что это приведет к недоеданию и ненормальному замедлению роста.

## Малыш «крутит» соски

Если малыш во время кормления настойчиво крутит соском свободной груди или играет с вашими волосами, попро-

буйте дать ему длинноволосую куклу, резиновую игрушку или кусочек приятной на ощупь ткани. Большинство детей соглашаются на такую подмену и даже приносят этот предмет вам перед кормлением.

## Малыш боится посторонних

Вам попался на редкость умный малыш! Примерно в то же время, когда дети учатся ползать и ходить, у них появляется здоровое чувство страха при виде незнакомых людей. Логично, что пока малыш проводит большую часть времени на руках у мамы, он находится в полной безопасности, потому что мама знает, что опасно, а что нет. Как только малыш пополз, ему приходится самостоятельно разбираться, где таится опасность. За неимением жизненного опыта умный малыш решает, что лучше перестраховаться: «Какое-то незнакомое место... и этого человека я совсем не знаю... Ма-а-а-ма-а-а, ты где???»

Малышу спокойно от мысли, что в любую минуту можно позвать маму на помощь. Например, вы сидите на диване, а малыш ползает по полу вокруг вас. Вдруг он замечает кота, быстренько преследует его, ползя в коридор. Через несколько минут он возвращается к вам, прикладывается к груди и отправляется на исследование книжных полок. Пока он занят, вы решаете сходить за чаем. Но не тут-то было! Не успели вы выйти из комнаты, как он мгновенно замечает ваше отсутствие и поднимает бучу. Малыш спокойно уползает от вас сам, но совсем не готов к тому, что «уползти» можете вы.

Для объяснения этого поведения детские психологи используют теорию о при-



вязанности. Мама в этом случае выступает в роли так называемой «надежной базы», островка безопасности, с которого малыш отправляется на исследования мира вокруг и куда он возвращается после путешествий. Кормление грудью органично вписывается в эту теорию. Малыш приползает проведать вас и подкрепить душу и тело для новых приключений, а вам чертовски приятно, что малыш о вас не забывает.

### Как малыши спят в этом возрасте?

Ходунки (воспользуемся этим чудесным русским словом для описания детей, которые начали ходить) спят немного не так, как новорожденные младенцы. У них вырисовываются один-два относительно продолжительных дневных сна. Если в первые месяцы малыш засыпал на десять-двадцать минут тут и там, то ходунок

живет и играет напропалую, а потом спит богатырским сном час-два, предварительно подзакусив грудью. Небольшое число детей в этом возрасте отказываются спать днем.

Не вредно ли приучать малыша засыпать с грудью? Совсем нет, более того, это нормально и даже желанно. Вместо плясок с бубном вы спокойно укладываете его спать привычным с младенчества способом. Постепенно к кормлению на ночь добавится чтение сказки, затем кормления уйдут и останется только чтение. Этот переход занимает не один день и происходит сам по себе. Не надо как-то особенно учить ребенка спать. Засыпание — автоматический процесс, который связан с развитием мозга. Скоро малыш спокойно пойдет спать с папой или бабушкой, если мамы нет дома. Но, несомненно, предпочтет маму с грудью, если она дома. Не торопитесь отлучать от кормлений на сон. Они удобны вам и приятны малышу. Зачем чинить то, что не сломано? Больше о детском сне в главе 12.

## Мамины истории

*Я старшую дочь кормила месяц. Была совсем молодая, пошла учиться, грудь набухла, мне все говорили, что смесь — как молоко, главное — молозивом покормить, там все антитела, а после уже не страшно. Среднего сына хотела кормить и кормила год. Мне в голову не пришло больше, я знала — это максимум. Но мне было странно его отлучать. Непонятно — а зачем отлучать? Но я отлучила, заменила бутылкой со смесью. А третью дочь я рожала, уже будучи совсем другим человеком во всех сферах, не только в этой. Мне сегодня уже все равно, что обо мне говорят, и я могу спокойно сказать в любом месте, что буду кормить шестилетнюю, например. Так что я кормлю и в ус не дую.*

**Александра Бритман**



## Жизнь бурлит

Бывало, что у вас не было времени ни в туалет сходить, ни крошку в рот забросить. Сколько воды утекло... Вы приспособились не только выживать, но и жить вместе с малышом, и даже успевать многое сделать. Но жизнь неумолимо бежит вперед. Малыш стал самостоятельным, и вы невольно скучаете по теплоте новорожденному комочку. В то же время он такой невероятно липучий, что вы не дожидаетесь, когда же ему будет шесть лет, и вам не надо будет уделять ему столько внимания. Как же управиться с ребенком и сделать свои дела?

**Вот несколько полезных советов, как найти время для самого важного:**

☉ **Забавные истории** приключаются каждый день, но вы не успеваете аккуратно записать их в детский дневник. Записывайте шутки и курьезные случаи в любом виде на любом отрывке бумаги, ставьте дату и складывайте в коробку или конверт. Если вы ведете дневник онлайн, на компьютере или мобильном телефоне, сохраняйте написанное на запасных носителях информации или распечатывайте их. Технологии часто меняются и исчезают. Будет обидно, если ваши старания безвозвратно пропадут.

☉ **Не забрасывайте свои желания, дела и порывы души.** Хотите разобрать балкон, написать диплом или сходить на курсы по восточным единоборствам? Выберите то, что важнее всего для вас в данный момент. Не задвигайте себя на второй план. Взрослые дела важны для мамы. Ведь не можете же вы воспитать нового человека одним молоком и огрызками себя. Не забывайте, что вы — целостная личность, и что надо восстанавливать душевные силы приятными для вас способами.

☉ **Нет времени убрать ванну?** Когда малыш сможет самостоятельно плескаться в ванной под вашим присмотром, за пять-десять минут можно почистить отмокший под паром кафель, протереть шкафчики и разложить туалетные принадлежности по местам.

☉ **К ужину все устали — и родители, и дети.** Приготовьте ужин утром, а вечером разогрейте. Поищите рецепты, которые долго тушатся. Забросьте все продукты в гусятницу или глиняные горшочки в четыре часа дня, а к шести-семи ужин будет готов без вашего участия. Готовьте раз или два в неделю, чтобы экономить время.

## Совпадают ли желания и потребности в этом возрасте?

По мере того, как малыш физически отделяется от вас, граница между потребностями и желаниями становится размытой. Он хочет грудь перед сном. Это потребность? Да! Кормление грудью по-прежнему дает малышу ощущение близости, расслабляет его после бурного дня и питает его молоком. Малышу хочется поиграть с телефоном. Это потребность? И да, и нет. Нет, в том смысле, что малышу не надо играть именно с телефоном. Да, в том смысле, что ему надо с чем-то играть: «Дай-ка мне телефон, и смотри, как здорово стучать крышкой по кастрюле!» Детям очень нравятся настоящие взрослые вещи.

За многие месяцы кормления вы научились ласково воспитывать малыша. Вы умеете отвлечь внимание, заменить опасный предмет на безопасный и убрать малыша из неподходящей ситуации. В этом возрасте перечисленные способы выручают практически во всех ситуациях.





## Малыш-«кусака»

Приехали! Малыш кусает не только вас, но и... папу, бабушку, и чего уж хуже — своих друзей! Дети кусаются, когда у них режутся зубы, они устали, ради эксперимента или им просто нравится ощущение мягкой кожи на зубах. Некоторые дети кусаются при обострении аллергии. Ни один ребенок не кусается потому, что он бесчувственный или злой. Интересно послушать рассказы уже выросших детей, почему они кусались. Один уже взрослый и воспитанный парень вспоминает, что в детстве ударил своего друга по голове палкой, потому что хотел посмотреть: отскочит ли она от головы. Помните, что дети думают не так, как взрослые. Они только исследуют связь между действием и его последствием.

Что же делать, если малыш вампирит и впивается зубами во всех подряд? Лучше всего унести его подальше от того человека, которого он собирался укусить. Внимательно следите за ребенком, чтобы заметить, когда он собрался кусаться, и вовремя взять его на руки и унести в другую комнату. Попросите других мам помочь вам. Если они видят, что ваш ребенок собрался укусить, пусть принесут его вам.

Кусание — временная стадия развития, которая обязательно пройдет. Если малыш кусается, это не значит, что он вырастет ужасным взрослым или что из вас получится никудышный воспитатель. Запаситесь терпением, быстро и своевременно отслеживайте, когда малыш собирается укусить, устраняйте его с места происшествия и отвлекайте, предлагая другие занятия.

## Мамины истории

*Когда поняла, что кормить буду долго? До сих пор не поняла и не считаю, что кормлю долго. До беременности ничего о грудном вскармливании не знала, и никаких мыслей на этот счет не было. Когда забеременела, думала, что буду кормить до шести месяцев, а дальше — нормальной едой.*

*По достижении ребенком полугода, подумала: «Какая нормальная еда?» Прикорм, конечно, хорошо, но ребенок грудь хочет. Думала, что в год завершу.*

*В двенадцать месяцев поняла, что не могу. Он еще такой маленький и совершенно не готов. Закончу в полтора.*

*В полтора тоже как-то не получилось. Сын очень любит грудь и радуется, когда видит ее. Я не могу лишить его такого удовольствия.*

*Сейчас ему почти девятнадцать месяцев. Когда завершим, не знаю. Может, в два года?*

**Мария Жаркова**



## Как отвечать на критику?

Близкие и не очень люди критикуют кормящих (и не только кормящих) по трем причинам. **Первая причина:** общество в лице отдельных людей чувствует ответственность за детей, потому что дети — наше будущее. Многие люди подсознательно считают, что ваш ребенок одновременно и их ребенок, что в некоторой степени верно, если думать, что мы как общество в ответе за наше будущее. Мамы подсознательно стараются отвечать идеалам общества в том, как надо воспитывать детей. По этой причине у мамы-гота ребенок одет в розовые рюшечки. **Вторая причина:** если вы воспитываете детей не так, как воспитывали вас или вашего мужа, родственники с обеих сторон воспринимают это как личную обиду. Вы не согласны с их методами воспитания?! И **третья причина:** некоторые люди искренне переживают, что вы неправильно воспитываете ребенка и можете ему навредить. Чаще всего их страхи возникают на почве неправильной информации о грудном вскармливании, но вам-то от этого не легче. Что же делать, если вы подвергаетесь нападкам из-за кормления?

**Разным мамам помогли следующие способы:**

☉ Расспросите критикующих о том, как они воспитывали детей. Искренне интересуйтесь деталями, внимательно слушайте и не спорьте с ними. Часто родственники забывают о том, что собирались критиковать вас, когда у них появилась возможность поделиться своим опытом.

☉ Поделитесь информацией. Приглашайте свою маму или свекровь на встречу группы поддержки грудного вскармливания, дайте им почитать статью или книгу о грудном вскармливании.

☉ Придумайте, как можно согласиться с собеседником.

☉ На вопрос «А когда ты собираешься отлучать?» отвечайте «Мы уже начали». Это чистая правда с момента, когда малыш начинает есть обычную пищу.

☉ Переведите разговор на собеседника. «Почему вы спрашиваете? Вас что-то волнует? Вы что-то знаете про грудных детей? Вам не кажется, что малыш здоров и доволен жизнью?»

☉ Не распыляйтесь. Иногда лучше уйти от разговора, а иногда — подробно обсудить вопрос раз и навсегда.

☉ Предвосхитите критику. «Я знаю, что вы воспитывали Ивана немного иначе. Я очень благодарна, что вы с пониманием относитесь к тому, как мы воспитываем нашу дочь».

☉ Оставайтесь каждый при своем мнении. «Я знаю, что вы не согласны с тем, как мы воспитываем Машеньку. Будьте уверены, что мы стараемся изо всех сил и, как нам кажется, делаем все правильно».

☉ Вы растите ребенка, поэтому вы и решаете, как его воспитывать. «Методом проб и ошибок мы нашли, что нам подходит именно такой уклад/метод/стиль».

Кормить грудью намного легче, если ваши близкие поддерживают вас. Если родные вас не понимают, найдите друзей, чья философия воспитания детей совпадает с вашей.

Неважно, поддерживает ли вас мама, подруга или женщины на встрече Ла Лече Лиги или местной группы поддержки грудного вскармливания. Важно, чтобы кто-то подбодрил вас добрым словом и чтобы в вас не убили уверенность, что вы на верном пути. В главе 16 написано чуть больше о том, как отвечать на критические замечания.



## Мамины истории

*С подружкой обсуждали, какой ужас, что ее сестра кормит полутора-годовалого ребенка. Сейчас смешно и грустно. Когда родила, думала: «Край — год». Ближе к году ребенок сосет и сосет. Я напрягаюсь, а родственники-подружки дают: «Ну, когда же? Ну, хватит!» Про себя решаю: «Край — полтора года». Минуло полтора, а ребенок все висит. И вот я думаю: ну, что я так все это время напрягалась? Надо было сразу установить, что кормить буду долго. Со вторым сразу буду так и настраиваться.*

**Марина Мянд**

### У меня болят соски

«У меня не было трещин даже после родов, а сейчас, спустя год кормления, болят соски!» Это нетипичное для продолжительного кормления положение вещей. У вас случайно нет молочницы (см. главу 18)? Вы не забеременели? Даже если месячные еще не вернулись, вы могли забеременеть. К слову, беременность не помеха кормлению. Читайте больше о кормлении во время беременности в главе 16.

Ранки на груди могли появиться, если у малыша отбилась зуб. Острые края зуба можно осторожно обточить, и проблема решена!

А может быть, малыш упражняется в гимнастическом кормлении в невероятных позах и при этом травмирует сосок? Он не тянет за грудь, оттягивая голову так, что грудь вылетает изо рта с громким звуком «чпок»? Если причина в этом, посмотрите главу 9, где описаны способы положить конец кусанию. Те же самые методы подходят для искоренения привычки растягивать грудь.

У вас нет чувствительности к каким-то продуктам? Может быть, малыш поел цитрусовые или молочное, а у вас на это аллергия. В результате грудь покрывается сыпью.

В этом случае попросите малыша выпить пару глотков воды и протрите влажным полотенцем перед кормлением его лицо, а после — свою грудь.

На соске нет белой точки или пузырька? Если есть, посмотрите главу 18 о молочных пузырьках.

Ни одна из вышеуказанных причин не подходит? Свяжитесь с местной группой поддержки грудного вскармливания или лидером ЛЛЛ, чтобы докопаться до сути проблемы. Болезненность и трещины сосков быстро пройдут, стоит только устранить причину их возникновения. Пока вы играете в Шерлока Холмса, попросите малыша прикладываться как можно глубже. Скажите ему, что вам больно, чтобы он аккуратнее брал грудь. «Открой ротик ши-и-и-и-ре, вот так... мягкий ротик... хорошо...» Не относитесь к этому предложению скептически. Дети в этом возрасте понимают гораздо больше, чем нам кажется.



## Что день грядущий нам готовит?

Вы кормите грудью дольше, чем многие знакомые. Вам кажется, что программа-максимум выполнена — до года докормили! Какой это был год! Было трудно, но вы справились, расправили крылья, стали увереннее, красивее и мудрее. Вы нашли свой уникальный стиль материнства, которые подходит вашей семье. Что дальше? Пора отлучать от груди? Слово-то ка-

кое — «отлучать», как будто от престола. Неприятно забирать у человека хорошее, желанное, да еще и зачастую насильственными способами. А знаете ли вы, что если бы детей не отлучали от груди, они бы естественно сосали грудь как минимум еще один год, а в большинстве случаев и дольше? «Не может быть! Какой кошмар! Слава богу!» Вы шокированы? Удивлены? Вздохнули с облегчением? Не готовы к такому повороту событий? Как мы уже писали, доверяйте своему внутреннему голосу. И переверните страницу.

## Мамины истории

*А меня, как ни странно, настроила на кормление... моя гинеколог. Молодая, активная, толковая врач. Проблемы с грудью, лекарства не помогали, операцией грозились. А она меня все уговаривала: «Надо лялечку тебе, родишь — корми как можно дольше — и все пройдет». Кормимся уже больше двух лет. Очень благодарна врачу. Проблемы с грудью почти прошли! И радости сколько.*

**Нийя Вус**

## Глава 11

### ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ГОДА. ТАК ДЕРЖАТЬ!



#### Мамины истории

*Когда мы ходили на курсы во время беременности, впервые мелькнула цифра в два года — срок, до которого рекомендует кормить ВОЗ. Именно тогда я решила, что буду кормить минимум два года. Теперь вот мы с Мишкой достигли этого минимума и продолжаем кормиться к обоюдному удовольствию.*

*Страшилки о том, как это будет, пока не сбылись. Ребенок не требует грудь на людях, не раздирает на мне одежду, не вопит «Сисю!». Ест более-менее все. Без меня и груди засыпает днем. Ночью спит, как правило. Исключение — предутренние кормления, и это пока единственная ложка дегтя в бочке меда для меня, потому что самый сладкий сон у меня — утренний. Но совсем рано они случаются не каждый день, и мысль о том, что ребенок все равно бы просыпался, и мне пришлось бы вставать и готовить ему кашу, меня не вдохновляет. В целом, особых ограничений у нас нет. Я не даю грудь на улице, при гостях и когда я занята, хотя бывают и исключения. Для утешения грудь нужна, толь-*



ко если что-то сверхординарное произошло. Причем это как-то само собой наладилось, без особых усилий с моей стороны. В остальное время — как получится.

Как это происходит? Кормимся мы на все сны и часто на просыпание, ночью и под утро. С утра и вечером бывают обнималки, когда мы лежим на кровати, обнимаемся, и Мишка ест. Особенно приятно, когда он пробует грудь, отклоняется, говорит что-то вроде «mmm, вкусно!» — и берет грудь снова. Кодовое слово для груди — нямочка. Очень трогательно, когда полусонный Мишка ночью поворачивается ко мне и говорит «Мамочка, нямочку!» Вообще, оказалось, что кормление говорящего ребенка — отдельное удовольствие!

Я рада, что решила не отлучать. Потому что у меня не стоят такие вопросы, как приучить ребенка засыпать самого, меня не напрягает количество его прикладываний, и голова моя не болит о том, как их убирать. И, конечно, кормление сильно выручает во время болезни. Но вообще-то — это просто часть жизни, часть отношений — вот и все.

Грудь не наливается с тех пор, как в феврале я вышла на работу, но молоко явно есть. На ощущения в груди при этом не влияют ни занятия в тренажерном зале, ни сауна, ни ледяные ванны...

**Наталья Белоусова**

Кормление грудью после года можно назвать золотым веком кормления. Грудное вскармливание к этому возрасту наверняка перестало быть самоцелью. Вы не переживаете, пропадет ли у вас молоко, хватает ли молока ребенку, и теперь, спокойно вздохнув, можете оценить кормление как отношения, не заикливаясь на молоке.

Ребенок ест почти все, хотя по-прежнему рассчитывает на грудное молоко как на основной источник питания. Вы можете пойти по делам или задержаться на работе, и малыш дождется вас, а грудь не разнесет за пару часов, если не покормить. Малыш становится более самостоятельным, а кормление грудью замечательно выполняет роль общения, ласки, успокоения, еды и питья и даже неотложной помощи.

Как же меня угораздило кормить ребенка, который сам подходит и человеческим языком просит дать грудь? Дни сменяются неделями, недели — месяцами, а на смену месяцам приходят годы. Вы замечаете, что кормление важно для ребенка, и сомневаетесь, что его нужно отлучать от груди. Кормление подросшего ребенка незнакомо и вызывает множество вопросов. Как происходит кормление в этом возрасте? Нужно ли это, важно ли? Если вы ожидаете пополнения в семье, можно ли кормить во время беременности? Ответы на любые вопросы найти так же легко, как и раньше. Смотрите на ребенка, прислушивайтесь к себе и ищите решения, которые никогда бы не пришли вам в голову до рождения детей. Свои собственные дети меняют отношение ко многим вещам.



## НЕУЖЕЛИ НОРМАЛЬНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 1,5 ЛЕТ?

Абсолютно и безусловно. По свидетельствам историков и этнографов, до революции славянки кормили минимум до полутора лет, часто в два-четыре раза дольше, а младенчеством считался возраст до семи лет. У восточных народов нашей страны кормление продолжалось годами, а не месяцами. Исследования антропологов показывают, что с точки зрения биологии нормальный возраст завершения грудного вскармливания у людей составляет от двух с половиной до семи лет. Ученые исключили фактор влияния культуры и общества, рассмотрев завершение кормления у приматов, которые генетически больше всего похожи на людей. Во внимание принимались

такие биологические маркеры, как зрелость иммунной системы, прорезывание коренных зубов, размер по отношению ко взрослой особи и продолжительность гестации. Полученные данные о приматах невозможно прямо перенести на людей, но можно провести параллель между определенными стадиями роста и развития. Данные этого исследования совпадают с данными о разбросе возрастов завершения кормления во многих культурах и современных семьях, где дети самоотлучаются от груди. Самые последние психологические исследования о самоотлучении в западных странах показывают, что дети сами перестают сосать после 5–7 лет.

### Мамины истории

*Моя полуторагодовалая дочь вчера в первый раз пошутила: предложила дать мне грудь на засыпание. Представляетел? Вот козявка! Я чуть не прослезилась от чувств. Последнюю неделю я засыпаю раньше дочки. Она два раза подолгу спит днем, потому что приболела, и вечером ей заснуть трудно. А я жуткая соня, как легла, тут же вырубаясь. Дочка, как правило, основательно насосавшись, сидит рядом, смотрит, как я сплю, может, поет тихую песню, может, еще что-то делает, я не знаю — сплю же. Ну, и пару раз тихая песня становилась громкой, я просыпалась, и оказывалось, ребенок уже минут сорок сидит рядом, не спит. Мне стало стыдно, и вчера, чувствуя, что засыпаю, а у дочки ни в одном глазу, говорю: «Доченька, я буду засыпать». А она мне: «Мам!» — слегка задирает на себе рубашечку и делает характерные причмокивания. Мол, может, грудь дать тебе на засыпание. Потом мы здорово повеселились, я делала вид что согласна, детка моя хохотала. А потом обе вместе заснули.*

**Любовь Казаченко-Чиняева**

## НАСКОЛЬКО ВАЖНО КОРМИТЬ ПОСЛЕ 1,5 ЛЕТ?

Очень важно! Во-первых, как вы видите по своему ребенку, он сам хочет продолжать кормление, но помимо этого есть следующие причины.

☉ Развитие ротовой полости продолжается, и кормление способствует нормальному расширению неба и развитию челюстей, чтобы подготовить достаточно места для режущихся зубов.

☉ Малыш по-прежнему хочет сосать. Детские стоматологи пишут, что нормально сосать пустышку до четырех лет и дольше! Естественно, что при отлучении от груди детям дают искусственную замену груди — бутылки и пустышки. Если малыша отлучают от груди и не дают ему сосать пустышку или бутылку, ребенок с большей вероятностью начнет сосать пальцы, уголки одеяла или грызть ногти. Сосание и жевание инородных предметов приводит к изменениям прикуса. Сосание груди абсолютно безвредно!

☉ Мозг ходунка продолжает быстро расти. Для развития мозга нужна тактильная и эмоциональная стимуляция и значительные объемы грудного молока. Хотите вы этого или нет, во время кормления естественно выполняются все три условия для развития мозга.

☉ Независимо от объема высасываемого молока, ребенок получает значительное количество антител и иммунных факторов, которые защищают ребенка в возрасте, когда он сует песок в рот, целует собак и облизывает руки, поползав по полу.

☉ У маленьких детей продолжается развитие желудочно-кишечного тракта. Грудное вскармливание обеспечивает полноценное питание в то время, когда

малыш постепенно расширяет свой рацион питания или если он заболел.

☉ Женщины говорят, что им легко быть мамой грудного ребенка, даже если они вышли на работу. Грудное вскармливание поддерживает связь с ребенком.

☉ С грудью легко укладывать спать.

☉ Ни один плюшевый мишка или любимое одеяло, так называемые «переходные объекты», не заменят отношений грудного вскармливания. Мягкие игрушки как суррогат матери западные психологи стали описывать в 50-е годы прошлого века, когда мало кормили грудью и бросали детей спать в одиночестве. Вещи должны были создать младенцу иллюзию комфорта в отсутствие матери. Вашему малышу повезло, что у него есть вы, и с вами ему по-настоящему, а не иллюзорно, приятно и хорошо.

☉ Учитывая множество причин, по которым имеет смысл и дальше продолжать кормить, аргумент «он уже слишком большой, чтобы сосать грудь» совершенно нелогичен. Можно было бы прислушаться к аргументам «кормить такого большого ребенка не стоит, потому что...» Но после «*потому что*» редко следует вразумительное или научно обоснованное объяснение.

☉ Изучив огромный массив научных исследований, ВОЗ рекомендует кормить детей грудью как минимум два года. До полугода кормят исключительно грудью, а после — грудью и едой с семейного стола.

Кормящиеся ходунки неоспоримо хотят сосать грудь. А стоит ли вам лично кормить грудью после полутора лет?





## Интересно

Кормление грудью помогает воспитывать детей старше года. Расстроенного двухлетку просто и быстро успокоить грудью, если ему трудно справиться с той или иной ситуацией. В возрасте, когда язык и логика не совсем понятны, кормление дает возможность общаться на понятном ребенку с рождения языке.

В психологической литературе двухлетки зовутся «ужасными». Кормящие мамы описывают своих двухлеток «чудесными». В этом возрасте дети ни минуты не сидят на месте, исследуют все вокруг, не всегда понимают значение слова «нет», если его говорите вы, но без раздумий отказываются от всего, предложенного вами. Кормление дает возможность быстро прийти в себя и вам, и ребенку, когда у обоих заканчивается терпение. Когда мир вокруг рушится от того, что малыш хочет скакать у вас по голове, а вы к концу дня так устали, что терпение на преде-

ле, пять минут кормления превращают хулигана в сносного и любимого ребенка, а у вас пропадает желание расправиться с ситуацией кровавыми способами. Без кормления больше вероятность, что в вас обоих заговорят не слишком хорошие стороны характера, а кормление грудью буквально проявляет светлые стороны ваших душ. Если между вами и ребенком встала стена непонимания, кормление уберет ее.

Многие мамы продолжают кормить после полутора лет именно потому, что это эффективный и удобный способ воспитания детей. Это и общение, и воспитание, и способ находить общий язык «в одном флаконе», вернее, в одной груди. Без кормления работа мамы становится труднее, а ребенок лишается дополнительного способа справляться с трудностями развития в раннем возрасте. Учитывая все это, завершение кормления требует усилий со стороны как мамы, так и ребенка, и многие женщины просто не видят смысла создавать себе лишние проблемы на ровном месте.

## ОСОБЕННОСТИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ СТАРШЕ 1,5 ЛЕТ

Вы уже наверняка определили, кто ваш ребенок по характеру. У кого-то растет явно выраженный экстраверт, который с радостью окунается в новые ситуации и любит новых людей. А у кого-то — интроверт, любитель наблюдать за происходящим со стороны и выборочно общаться с теми, кто ему нравится. У вас нет сомнений, какую роль играет кормление грудью в жизни вашего ребенка. Большинство ходунков получают значитель-

ную долю питания из грудного молока и успокаиваются грудью. Некоторые дети так поддерживают связь с работающей мамой или отдыхают после дня в детском саду.

Как часто ходунки прикладываются к груди? Это зависит как от характера ребенка, так и от времени, которое вы проводите порознь. Если вы растите малыша дома, ваш ребенок может часто прикладываться и в три года. Если вы работаете



сорок часов в неделю вне дома, двухлетка может прикладываться всего пару раз в сутки.

Дети с аллергиями, особенно на молочные или основные продукты, кормятся дольше, чтобы не обделит себя питанием по сравнению с детьми, которые хорошо переносят все продукты. Грудное молоко удовлетворяет потребности во всех питательных веществах и защищает нежную пищеварительную систему ребенка с аллергией.

Количество молока зависит от частоты прикладываний. Если молока так мало, что мама даже не слышит, как ребенок глотает, она может подумать, что кормление совсем неважно. Однако оно по-прежнему стоит высоко в системе ценностей ходунка. С уменьшением количества молока отношения не теряют своего значения для ребенка.

Редкая кормящая после года мама ссылается на питательную и защитную функцию молока после года как основную причину кормления. Скорее женщины описывают, что им и детям просто нравится кормление.

## Важно

При всей важности грудного молока как источника оптимальной пищи для ребенка, кормление грудью — это все же в значительной степени взаимоотношения между мамой и ребенком.

Даже если ваш ребенок редко прикладывается к груди, во время болезней он начнет просить грудь чаще или полностью перейдет на грудное вскармливание.

Не читая книг и не проводя исследований, ходунки знают, что чем больше он прикладывается, тем больше антител и иммунных факторов помогают ему справиться с болезнью.

Даже если молока было мало, после болезни вы заметите характерную наполненность груди, которая спадет, как только ребенок станет реже прикладываться.

## Мамины истории

*Для меня кормление грудью, кроме пользы для иммунитета, желудочно-кишечного тракта и всего остального, — это и возможность быстро уложить спать, помочь ребенку во время температуры, поноса, отравления, режущихся зубов, ушиба и далее по списку, когда он ничего не хочет есть-пить.*

*Это повод пообниматься и ощущение близости с ребенком. Так радостно видеть, как дочка «кормит» грудью своих кукол и говорит, что маленькие детки кушают мамино молочко. А лично мне хорошо, когда я прихожу уставшая с работы и могу пятнадцать минут полежать на диване и отдохнуть, пока дочка у груди.*

**Юлия Бахтина**



Стресс увеличивает количество прикладываний. Как очевидные для вас события, вроде переезда на новое место, поступления в детский сад или рождения нового малыша, так и неочевидные, например, приезд гостей, страшный сон или недостаток внимания по причине вашей занятости, заставляют малыша саморегулироваться именно у груди. Освоение нового навыка, например, такого как ходьба или прыгание, приводит к тому, что ребенок чаще просыпается ночью и просит грудь больше обычного. В это время кормление подкрепляет уверенность малыша в существовании островка постоянства в этом мире, а также подпитывает немного ослабленную стрессом иммунную систему. Как бы редко или часто ни прикладывался к груди ваш ребен-

нок, вы вместе движетесь в направлении завершения кормления. Подобно любой дороге, кормление не идет равномерно, поэтому иногда вы будете кормить чаще, иногда реже.

Дети в этом возрасте приносят мамам покормить свои игрушки. Или сами кормят кукол, плюшевые игрушки и даже машинки. Кормить грудью они научились у своих мам. Представьте, как легко вашей дочери будет кормить, когда она станет мамой. А как ваш сын сможет подбодрить свою жену, когда она будет кормить ваших внуков! Мы набивали свои шишки, а наши дети с детства знают, как кормить грудью. Кормление грудью до тех пор, пока это нужно ребенку, восстанавливает цепочку грудного вскармливания, которая порвалась в XX веке.

## РАДОСТИ И КУРЬЕЗЫ КОРМЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ПОСТАРШЕ

Кормление новорожденного почти всегда сосредоточено на удовлетворении физических потребностей. Конечно же, эмоциональные потребности автоматически учитываются, но если двухмесячному малышу грудь нужна прямо сейчас, чтобы ему хватало молока для роста и развития, то двухлетнему ребенку нужна мама, то есть эмоциональный аспект выходит на первый план. Иногда с ребенком можно договориться: «Подожди минутку», «Придем домой, и я тебя покормлю», «Идет дождь, и мы не сможем пойти на площадку. Давай я тебя покормлю и прочитаю тебе книжку». Переговоры и компромиссы в этом возрасте помогают малышу разделить желания и потребности. Когда он упал, прикладывание к груди стано-

вится насущной потребностью. Когда вы моете посуду, он может подождать, пока вы закончите. Кормление грудью в этом возрасте особенно помогает выделять и понимать все разнообразие чувств ребенка, помимо голода, и уважать эти чувства и особенности характера. По мере взросления кормление меняется. Вот некоторые особенности кормления грудью более старших детей.

### **Островок безопасности и предсказуемости**

Как только дети научились бегать, они забывают, что умеют ходить. Вечно занятой комок энергии часто прикладывается к груди не просто, чтобы убедиться, что



мама на месте, но и получить солидный запас физической энергии. Когда ребенок прибегает убедиться, что мама тут и подзарядиться душевной энергией, он прикладывается на минутку и снова убеждает, оставляя вас с каплями молока на одежде. В другое время он долго и обстоятельно сосет грудь. Прикладывания перед сном особенно ритуальны — «С этой стороны мы начинаем утром, а с этой — вечером». Утром ребенок усердно подзаправляется на целый день вперед. Именно эти утренние и вечерние кормления остаются дольше всех, до самого завершения кормления



*Мам, а сколько титей у  
Змей-Горынычей?*

Саша Б. 3 года 9 месяцев

*Сынок укладывается спать, запускает руку мне за шиворот. И поет, как в рекламе: «Самое вкусное чу-у-у-у-до!»*

Никита К. 2 года 6 месяцев

*Кормить ребенка старше трех лет очень интересно, так как появляется возможность вести диалог, недоступный тем, кто кормит меньше года. Например, недавно у нас были гости, сын стал просить титю, я говорю: «Давай попозже, ты же большой». На что сын ответил: «Мама, я большой, но и титя у тебя тоже большая». Философ! А еще когда кушает днем, потом говорит: «Спасибо, мама, за вкусную титю».*

Арина Абрамова о сыне Саше,  
3 года 7 месяцев

## Разговоры с грудничком

Кормление ходунка или ребенка детского возраста открывает окно в незнакомый мир кормления его глазами. Он охотно делится своими размышлениями на эту тему, а также ведет смысловые переговоры с вами о том, когда, где и как вы сможете его кормить.

## Ослабление физической связи

Кормление детей постарше приятно и тем, что вам не надо кормить сию минуту или все время, как новорожденного. Не нужно кормить каждые два часа или сидеть по сорок минут, пока ребенок закончит кормление. Если вы вышли на работу, в этом возрасте уже не надо сцеживаться. Домашние мамы могут решать, на каких условиях продолжается кормление.

Со временем количество молока уменьшается настолько, что вы спокойно переносите день без кормлений. Кормящийся ребенок не обязательно привязан к маме. Некоторые дети с удовольствием ездят в гости к бабушкам-дедушкам с ночевкой, а потом опять возвращаются к маме и с удовольствием прикладываются к груди.

Кормление грудью все больше сдвигается на разношенные удобные туфли, которые великолепно подходят вам с ребенком.

## Смешанные чувства

Кормление детей любого возраста, как и просто воспитание детей, иногда жутко надоедает. Вам не верится, что это когда-то закончится. Потом эти чувства сменяются идиллической радостью от кор-



мления. Перемежающееся раздражение и ощущение счастья вполне нормально и естественно во время кормления.

### «Дай мне титю!»

Когда в семье появляется ребенок, грудь оказывается в центре внимания. Возникает естественная необходимость как-то называть процесс кормления и грудь. Есть взрослые названия — грудь, бюст, титя, сися, титька, сиська — и есть ласковые детские, которые складываются за месяцы и годы отношения малыша и груди. Иногда это название придумывает ребенок, хотя чаще родители придумывают кодовое название для кормления, чтобы ребенок постарше мог попросить грудь при людях так, чтобы никто сразу не догадался. Некоторые учат малыша жесту глухонемых (сжимаем-разжимаем кулак), который означает «молоко/сосать грудь» или похлопывать себя по груди или животу. Другие учат слову «молоко», в то время, как молоко из холодильника называется молоком из холодильника или коровьим (козьим, овечьим и т. п.) молоком. Кто-то не против, чтобы ребенок просил титю, сисю, грудь или бюст. Иногда ребенок просто просит «сосать» или «есть».

### Гимнастическое кормление

Большинство грудничков в этом возрасте научились не делать маме неприятно во время гимнастического кормления, когда они двигаются, крутятся и встают на голову, не выпуская груди из рта. Но если ребенок решил посмотреть назад, вы с удивлением обнаружите, как далеко может растянуться грудь. На знаменитой гравюре японского художника Китагавы Утамаро видно, как натянута грудь, когда

малыш отвернулся, не отпуская груди. На этой же гравюре видно, что ребенок щиплет маму за сосок другой груди. Судя по картинам, дети испокон веков делали и делают одно и то же. В этом возрасте они уже понимают, что вам больно, у них появляется чувство сострадания. Напомните грудничку открыть рот пошире и осторожно обращаться с грудью.



#### Сами дети называют или просят грудь так:

«Камить!» (кормить) и «Камитипать!» (кормить и спать).

«Присосаться к маме».

«Нямочка».

«Ти-ти-ти».

«Пожалуйста, дай мне титечку».

«Ляляпо», это было одним из первых слов, и изначально происходило от «молоко», но так и осталось.

«Хгудь».

«Молокошка».

«Титинь».

«Ля хатю ням-ням!».

«Ай-яй-яй».

«На бочок».

«Бум».

«Спать».

«Дай кусаку».

«Кушанькай».

«Мама, сясать!»

«Гм-гм», от слова хомяк.

«СИТО».

«Буняня» (буду ня-ня), теперь стало

«Буняня хочет, очень-очень».

Ребенок придумал слово «нянь», которым ЭТО и называет.

Ням-ням.

«Дай тисечку, пазяиста!».

Читайте главу 16 и делайте так, как вам кажется правильным.

**Елена Тимченко**



## Мамины истории

*Уже после исполнения дочери года меня периодически охватывало раздражение от грудного вскармливания, но все эти «приступы» продолжались недолго и были связаны с режущимися зубами, плохим засыпанием или какими-то другими временными явлениями. А вот после двух лет на меня накатило очень сильно: казалось бы, такая большая девочка, а повисла на мне, как младенец. Она использовала любую возможность присосаться, в любой позе, в любое время, и могла сосать так долго, сколько у меня будет сил ее кормить. Мне хотелось выть или сбежать куда-нибудь подальше, чтобы меня никто не трогал. Разумом я понимала, что это последствия моих ежедневных отлучек на сессию. Пока я сдавала экзамены, с Сарой оставался мой папа, которого она практически не знала. И понятно, что ей нужно было компенсировать разлуку и стресс, но эмоционально переживать этот период вернувшейся новорожденности мне было очень тяжело. Тем более после того, как на целых три недели я окунулась в совершенно другую жизнь.*

*Размышляя о том, почему меня так сильно раздражает сосание, поняла, что жду от дочки слишком многого. Она ведь еще маленькая девочка, которой так нужна мама, а я хочу, чтобы она вела себя как взрослый самостоятельный человек. И во время кормления вместо мыслей о том, как бы поскорее ее отцепить, стала рассказывать Саре, что я ее люблю и что она моя маленькая девочка. Я верила, что это помогало ей справиться с разлукой, обрести уверенность во мне, но еще больше это помогало мне расслабиться и снова настроиться на волну моей все еще маленькой девочки. Через два месяца ей будет три года, и она все меньше и меньше нуждается в грудном вскармливании.*

**Антонина Высланко**

### **Кормление ходунка и выход на работу**

Выход на работу с подросшим грудничком во многом легче, чем выход на работу с новорожденным. Вам не надо сцеживаться, потому что ребенок ест и пьет с общего стола и не полагается на грудное молоко как единственный источник питания. Грудь не наливается, если

вы не кормите днем. В этом возрасте у ребенка есть любимые и предсказуемые кормления, поэтому выход на работу не создает особых проблем в вашей совместной жизни. Кто-то из грудничков прикладывается утром до ухода на работу, после маминого возвращения домой и перед сном. Некоторые груднички прикладываются весь вечер, а также ночью. В выходные одни дети кормятся так же, как и



во время рабочей недели, а другим надо наверстать упущенное время, и они часто просят грудь, когда мама дома. Помните, что вариация частоты прикладываний нормальна. По возможности учитывайте пожелания ребенка. Если он просит грудь, то, может быть, он так оправляется после тяжелого дня.

### Переходные объекты

Некоторые психологи и по сей день считают, что детям нужны так называемые «переходные объекты», то есть важный для ребенка объект, который заменяет маму и успокаивает малыша вместо мамы, например, плюшевый мишка, угол подушки или одеяла. Подобные теории

возникли во времена, когда детей мало кормили грудью, и в культуре, в которой неодобрительно относились к «телячьим нежностям» между мамой и детьми. Большинство грудных детей полностью минует подобная потребность в вещах, если источником успокоения и безопасности всегда выступает мама. Уже отлучившийся грудничок более старшего возраста может иногда подойти похлопать или прижаться к маминой груди. Дети дошкольного возраста могут вдыхать запах мамы, приходя из детского сада. Даже если вы не обращали внимания на себя до рождения детей, сейчас у вас появилось новое чувство благодарности и восхищения телом, которое создало и питает новую жизнь.

## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ: *вопросы о кормлении детей старше 1,5 лет*

В этой части главы мы затронем распространенные вопросы о жизни с малышом старше года, которые часто задают на встречах ЛЛЛ. Если вы не нашли ответа на свой вопрос, посмотрите главу 18, зайдите на веб-сайт Ла Лече Лиги <http://www.llli.org>, <http://www.lllruusia.org> или свяжитесь с лидером ЛЛЛ.

### У меня болят соски

Вы не беременны? На этой стадии кормления можно забеременеть, даже если месячные еще не вернулись. Если вы забеременели, необходимости моментально отлучать ребенка от груди обычно нет (подробнее в главе 16). С наступлением беременности появляется повышенная чувствительность сосков, но она проходит. Не все, но многие мамы описывают, что кормление внезапно начинает раз-

дражать, как будто организм говорит: «по одному ребенку за раз». Но иногда беременность наступает раньше, чем уже рожденный ребенок готов распрощаться с грудью. Чтобы справиться с раздражением во время кормлений, попробуйте отвлечься или уменьшить количество и продолжительность прикладываний. Во время беременности естественно уменьшается количество молока, и некоторые дети сами теряют интерес к прикладываниям, но другим отсутствие молока не помеха, и они продолжают сосать грудь.





В главе 10 описаны другие причины болезненности сосков. Если ни одна из них не подходит, свяжитесь с группой поддержки грудного вскармливания или лидером ЛЛЛ, чтобы найти причину и решить проблему.

## Куда пропало молоко?

Кормление грудью меньше связано с понятием кормления для получения грудного молока. Постепенно прикладывания становятся такими редкими, что молока естественно становится меньше.

Бывает, ребенок просит грудь раз в несколько дней, и вы не слышите, как он глотает, но спросите его, есть ли в груди молоко — он искренне заверит вас: «Ням-ням, вкусное молоко!» Неизвестно, считает ли он, что сам процесс прикладывания вкусный или он высасывает капли молока. На этом этапе кормление грудью для него отождествляется с материнской любовью, а не с грудным молоком. Прикладывания приятны и для ребенка, и для мамы, и постепенно сходят на нет, но так легко, что вы и не вспомните, когда же в последний раз кормили. Больше про завершение кормления написано в главе 16.

## Мамины истории

*Мы уехали к моим бабушке с дедушкой от дыма, которым затянуло Москву от лесных пожаров летом 2010 года. Бабушке 81, деду 85, и оба оказались яркими сторонниками грудного вскармливания. Я там кормила, и бабушка, помню, сказала: «Когда ты кормишь, это правильно и очень красиво». А дед настаивал, чтобы Сенька кушал вместе с нами, чтобы я кормила за обеденным столом. Дедушка вообще из долгокормившихся — моя прабабка родила его в 51 год и кормила до пяти лет. Он хорошо помнит и здорово описывает свои ощущения.*

*Во-первых, помнит, что сосал не столько для еды, сколько для бодрости, буквально по несколько минут. Жили в деревне, он играл на улице, периодически подбегал к матери и просил грудь. Она никогда его не отгоняла. Ел в основном стоя рядом с ней, причем сам расстегивал кофту, а мама в это время разговаривала с товарками. Говорит, очень хорошо помнит ощущение от декоративных пуговиц на одежде — пока сосал, играл с ними. Как самого младшего, его очень баловали, поздняя мамина радость. В 37-м она заболела воспалением легких и умерла. Отца в том же году расстреляли. Дед осиротел в 12 лет, но любви родительской хватило на всю жизнь, буквально впитанной с материнским молоком. Маму очень тепло вспоминает до сих пор, без отстраненности, которая бывает свойственна пожилым людям. А переданная через века любовь живет уже в моем сыне. Они с прадедом — лучшие друзья.*

**Дарья Ванюкова**

## Мамины истории

*Дочери было около четырех, младшему около двух, кормились оба. В очереди в поликлинике что-то мы очень долго сидели, младший стал просить грудь. Рядом сидящие бабушки услышали, стали говорить: «Как, такой большой мальчик — и сисю просишь!» А старшая говорит: «Ну и что, не такой уж он и большой, я тоже грудь сосу!» Бабушки замерли на полминуты, переваривая, и более робко стали интересоваться, часто ли, а как же она может молочко у братика забирать, ему же не хватит. На что получили ответ, что она только утром сосет, а молочка у мамы для всех хватит. И после пяти она стала упоминать, что до четырех лет грудь сосала, если это к слову приходится.*

**Галина Земскова**

### Мы вынуждены скрывать, что еще кормимся

Так как большинство людей думают, что к полутора, двум или трем годам детей давно отлучили, они не будут приставать к вам с лишними вопросами, если не видят, как вы кормите. Наступает момент, когда многие мамы решают не афишировать, что кормят. Они договариваются с детьми, что дадут им грудь только дома или так, чтобы никто не видел. Чем взрослее ребенок, тем легче с ним договориться. Но всегда бывают ситуации, когда больной или уставший ребенок хочет грудь прямо сейчас и без промедления. На такие случаи удобно придумать запасной вариант. Например, если вы в гостях, можно уединиться в другой комнате, чтобы уложить ребенка спать, или под каким-то предлогом выйти в ванную. Некоторые мамы предпочитают не скрывать, а вежливо образовывать окружающих о нормальной продолжительности кормления. В любом случае решайте, как

удобно вам, и подстраивайтесь под обстоятельства по мере необходимости.

Мамам детей постарше особенно нравится ходить на встречи групп поддержки грудного вскармливания, потому что там никого не удивит кормлением трехлетнего ребенка. Одна мама описывает эти встречи как «оазис грудного вскармливания в современной пустыне». В некоторых городах существуют группы Ла Лече Лиги, специально созданные для поддержки мам с детьми старше года, где отдельно обсуждают, как реагировать на критику, как кормить на людях и как воспитывать кормящихся детей этого возраста.

### Можно ли ограничивать кормления в этом возрасте?

Когда ребенок взрослеет, вопросы дисциплины, естественно, встают чаще, и кормящийся ребенок — не исключение. Что делать, если он требует грудь СЕЙ-



ЧАС? Нужно ли ограничивать, где и как часто вы даете грудь? Отношения грудного вскармливания уникальные в каждой семье. В каждой семье знают характер и потребности их ребенка, и с учетом этого обучают его этикету кормления грудью. Если ребенок голоден и устал, прикладывание к груди моментально решает эти проблемы. Откладывать кормление на потом просто не имеет смысла. Иногда, когда ребенок просит грудь, ему достаточно напомнить, что в магазине мы не кормимся, а когда придем домой — сколько угодно. Если ему скучно, предложите ребенку новое занятие, и грудь становится не нужна. Иногда имеет смысл пересмотреть правила кормления. Может быть, существующие правила не подходят в вашей ситуации. Например, вы решили, что кор-

мить будете только дома, а когда пришли забрать ребенка из садика, он сильно просит грудь и не может ждать, пока вы дойдете до дома. В саду за день происходит так много всего, что малышу надо почувствовать себя в безопасности маминых рук у маминой груди. Значит ли все это, что ребенка надо обязательно ограничивать? Нет, многие мамы считают, что если ребенок просит грудь, то он ее получит без разговоров и договоров. В мире хватает других запретов и ограничений.

Грудное вскармливание учит вас обоим, как договариваться, принимать друг друга, делать исключения и находить компромиссы. Важные навыки для маленького человека, которые легче понять у знакомой и надежной груди.

## Мамины истории

*Я родилась в семье, где для женщин работа была всегда очень важной частью жизни. Когда у меня еще не было своих детей, я наблюдала, как моя мама советовала своим знакомым студенткам дома во время отпуска по уходу за ребенком выучить и сдать хотя бы один-два курса за следующий семестр, чтобы не слишком отставать от группы. Я с первого класса была уверена, что буду учиться в лучшем университете страны, и в самом деле поступила именно туда, когда пришло время. Когда я нашла работу по душе, я часто задерживалась там по 14 часов подряд, и работала по 60-70 часов в неделю.*

*Можете себе представить, как сложно мне было, когда у меня родился сын, и стало очевидно, что я нужна ему настолько, что даже выкроить время для того, чтобы сбежать в туалет, было не всегда просто. Мне очень хотелось вскочить утром, быстро одеться — в красивое, которое никто не обрыгает и не опишет!!! — и выскочить за дверь с горячей чашкой кофе в руках!!! Хотелось быть важной и оцененной по достоинству окружающими. Дома же все было иначе. Воспитание ребенка и работа по дому не выглядят «быстро, энергично, вот результат».*

*Большая часть важнейших моментов происходят тихо, и, на первый*



взгляд, незаметно. Вот я сижу с ребенком и держу его на руках. И он смотрит мне в глаза. Я наклоняюсь к нему и дую на его толстые плечики. И он хохочет. Сколько я просидела так сегодня? Где-то мне поставили галочку за это? Подула ли я ребенку в плечико сегодня ровно 15 раз? Все те системы координат, которые во мне были раньше, тут не подходили. Потому что надо было подуть в плечико не сколько-то раз, а столько, сколько малышу надо. Надо было смотреть в глаза не сколько-то секунд, а столько, сколько хотел мой сын. Когда мы шли гулять, то надо было не «переместиться из точки А в точку Б как можно скорее», а «мы идем и смотрим на мир. И если мы видим прекрасную кошку, то мы будем смотреть на эту кошку столько времени, сколько нам необходимо для ее изучения». Я не знаю, кто больше вырос в результате этих прогулок. У моего сына была возможность изучать кошку. И цветочек. И еще вон того воробышка.

У меня же была возможность учиться терпению и наблюдать за ребенком. Видеть, как он поднимает бровки, когда удивляется, как сдвигает их, если сердится, замечать, как он шевелит губами, когда хочет пить. Научилась планировать не «с пяти до семи я еду в магазин», а «скоро пора бы в магазин, надо понаблюдать, в какой момент за ближайшие пару дней поход в магазин будет наиболее оправданным для нашей семьи с наименьшими потерями для каждого из нас». Вместо того чтобы сердиться на то, что ребенок наводит беспорядок, разбрасывая игрушки, я научилась понимать, что малыш кидает машинку, чтобы понять, что она точно упадет. Он не мусорит, а исследует мир. Он многому меня научил, и первые годы со старшим показали мне, насколько больше важного я делаю, будучи дома с ним. Каждый следующий ребенок (а их у меня четыре) учил меня своему и новому, но то, что я поняла и приняла свою роль в жизни детей, увидела, как и куда я могу расти, — заслуга моего старшего сына.

Проводя все время с детьми, я превратилась в более внимательную маму, чем я бы была, убегая на работу от них. Время вместе подарило мне прекрасных детей, которые не раздражают, а восхищают меня. Мои дети знают, что когда они разговаривают со мной, я не отмахнусь от них, а постараюсь изо всех сил услышать, что они говорят. Даже если говорить будет трудно, и разговор займет много сил и времени. Оглядываясь на жизнь назад, я знаю, что дома с детьми я научилась большему, и выросла как личность больше, чем за все годы учебы и работы. И я благодарна моим мальчишкам за эту науку.

**Марина Копылова**



## Мамины истории

*Моего свекра мама грудью кормила до 5 лет. Он был самым младшим из восьми детей, разница между ним и старшим братом была ровно 20 лет. Мой муж рассказывает, что его отец всегда относился к своей матери с огромнейшей любовью, трепетом и уважением. Также с уважением он относится ко всем женщинам в принципе, никогда не позволял себе кого-то оскорбить, и это притом, что ему от деда достался не очень простой характер. И научил этому моего мужа. Мой муж свою бабушку не знал, она умерла за год до его рождения, но слышал только самые теплые слова о ней. При этом пресловутым инфантилизмом, которым психологи любят запугивать долгокормящих мам, а особенно мам мальчиков, там и не пахло. Свекр — очень своевольный и самостоятельный человек с твердой жизненной позицией. Он очень любит детей. Всегда знает, чем занять, что сказать. Души в них не чаёт. Он постоянно поддерживает меня и гордится тем, что я кормлю Катю уже полтора года. И все время говорит о том, какая я молодец, что родила и так ее воспитываю. Да и вообще, когда я приезжаю к ним в Закарпатье, и меня спрашивают, кормлю ли я еще, и я отвечаю «да», то большинство хоть и удивляется, но говорит, что мы молодцы и что это полезно очень.*

*Поэтому, девочки, кормите своих деток на здоровье подольше. А особенно мальчиков! Ведь нашим барышням будут нужны хорошие мужчины, которые бы их уважали и заботились о них!*

**Марина Федько**

### Мой ребенок, без сомнения, «фейерверк»

Помните, в главе 7 мы говорили о детях-«фейерверках»? Если ваш ребенок доставлял вам много хлопот в первые месяцы, вполне вероятно, что он не дает вам ни минуты покоя и сейчас. Когда другие дети хнычут, ваш вопит изо всех сил. Его трудно уложить спать, и он заводится с полоборота. Родственники наперебой советуют не баловать ребенка и не приучать

его «к ручкам». Что же вам делать? Никто не знает вашего ребенка лучше вас. Положитесь на опыт множества мам похожих детей — инстинкт редко подводит нас.

### Мой ребенок все еще «орхидея»

Ваш ребенок не сидит в коляске, потому что ему нравится сидеть на руках или ехать в слинге, поближе к теплу ва-



шего сердца. Когда другие дети играют, он сидит рядом с мамой и наблюдает за происходящим со стороны. Чувствительные дети не всегда готовы отделиться от мамы в то же время, что и другие дети. Не надо торопить их, и однажды вы удивитесь, как именно ваш ребенок-

«орхидея» первым среди других детей даст вам повод гордиться своими независимыми достижениями. Именно эти дети выделяются, как яркие звезды на небе, на удивление скептикам. Мы же писали, что вы замечательно чувствуете и знаете своего ребенка?

## РАСТИМ РЕБЕНКА ТАК, ЧТОБЫ ОН ПОТОМ ПРАВИЛСЯ ВАМ КАК ВЗРОСЛЫЙ

Книги по воспитанию детей и теории, которые предлагают стандартные решения для всех ситуаций, не принимают во внимание разные характеры и обстоятельства, в которых растут дети. Одинаковый подход к чувствительному или требовательному ребенку и ребенку со спокойным характером приведет к разным результатам. Как родитель, вы знаете своего ребенка лучше всех. Вы знаете, что ему нужно и что скрывается за тем или иным поведением, а значит, можете ласково направить ребенка в нужную сторону с учетом его индивидуальных возможностей и слабостей.

Мы не можем дать вам никаких гарантий помимо того, что стандартные советы по воспитанию детей не работают. Скорее всего, вы обнаружите, что воспитание детей похоже на поход по незнакомой местности, где никогда не знаешь, что будет за тем холмом или поворотом, а погода все время меняется. Большинство ответов на ваши вопросы вам придется находить самостоятельно.

У детей, как и у всех людей, есть свои чувства, возможности и недостатки, которые отличаются от ребенка к ребенку и меняются от минуты к минуте, от месяца к месяцу. Если воспитывать детей с

учетом их меняющихся положительных и отрицательных качеств, искать причины того или иного поведения; если мы постоянны в своем поведении по отношению к ребенку — и не на словах, а действием показываем им, что любим их; если мы с уважением относимся к ним, как к людям, которые всеми силами стараются приспособиться к жизни на этой странной планете; если они чувствуют, что любимы, наши дети вырастут замечательными взрослыми, вне зависимости от того, сколько раз мы спотыкались на этом нелегком пути воспитания.

Одна опытная мама семи очень разных детей описала свой опыт воспитания так. «Я наблюдала, как многие знакомые были против чрезмерной нежности к маленьким детям. Они старательно не приучали малышей к рукам, боялись избаловать. К тому времени, когда дети пошли в школу или стали подростками, начались проблемы. В этот момент родители стараются прижать детей, контролировать их, но это только усугубляет ситуацию. Слишком поздно хватились. Я вижу свою задачу как матери в том, чтобы крепко держать детей, пока они маленькие, постепенно ослабляя хватку, когда они взрослеют, до тех пор, пока они не готовы жить само-



стоятельной жизнью, словно подросшие птенцы, вылетающие из гнезда». Во время рассказа женщина сделала руками круг, который расширялся до тех пор, пока она не раскрыла его полностью, как бы выпускная детей в мир.

### **Я хочу быть дома с малышом, но боюсь, что я «загнию»**

Многим из нас довольно необычно оказаться дома. Кажется, что дома ничего важного не происходит, что мы не растем как личности. Помимо этого, ребенок поглощает все свободное время, и особенно это верно для первенцев. Часто

нет времени не то что почитать о возвышенном и прекрасном, но и подумать об этом. Когда мы становимся мамами, нас накрывают такие всепоглощающие чувства, и мы заняты настолько, что у нас не хватает душевных сил наполнять себя переживаниями извне. Мы настолько живы, настолько наполнены своей жизнью, жизнью детей, что просто может не хватать сил «жить чужими эмоциями». Мы как стаканы, куда уже просто не помещается ни единой капельки больше. А потом дети растут, и у нас появляется все больше сил и места в душе для музыки, литературы, походов в театр, рукоделия, новых начинаний, исследований и открытий, бизнеса, учебы и бурных отношений с миром.



ЧАСТЬ III

---

Насущные вопросы•



## Глава 12

### СПИМ КАК МЛАДЕНЕЦ



#### Мамины истории

Со старшим сыном я научилась ложиться бесшумно, лежать рядом незаметно, останавливая любые вспышки сознания. Я научилась лежать, даже не думая, чтобы не побеспокоить, не отвлечь его, так тяжело засыпающего. С тех пор я умею спать стоя в едущем автобусе или в кресле стоматолога, очень быстро есть и делать абсолютно любое дело бесшумно. Сейчас, когда он уже вырос, главное, что я умею его деликатно не трогать, незаметно помогать ему.

Потом родился еще ребенок, и я была удивлена, что укладывать спать можно просто лежа с грудью. Я научилась долго лежать! Мне пришлось придумать, чем себя занять, и я очень много читала. Помню, как я хваталась, что укладываю по сорок минут с грудью, а консультант по грудному вскармливанию попросила этого не рассказывать беременным, чтобы они не передумали кормить своих детей. А для меня это было так легко, по сравнению со старшим. Еще я научилась распознавать, когда ребенок проснется, с точностью до полуминуты, и быть рядом с ним, чтобы он не проснулся в одиночестве и не переживал без меня. Я умею чувствовать эту полуминуту даже на расстоянии и заранее знаю, что если опоздала, то мне придется успокаивать и доказывать, что я ря-



дом. И еще помню, было очень приятно засыпать, «замкнув цепь»: грудь у ребенка, ногой касаясь мужа. Малыша можно грызть, дуть ему в живот и тискать до христа.

С третьим сыном я узнала еще больше. Он засыпает, просто глядя на меня и улыбаясь. Когда я ложусь спать, мне не нужно делать это незаметно — я придвигаю его к себе и целую, и он даже не просыпается, или полузгладом и полуулыбкой выныривает из сна, легко и мгновенно ныряя туда снова. У него совершенно другое отношение к прикосновениям. Он не цепляет мои волосы. Он их ловит, трогает и отпускает. Он успокаивается, когда его гладишь по голове. Я такое только в поговорке слышала, что за такое по головке не погладят, и всю жизнь не понимала ее смысла, потому что меня гладить по голове нельзя — это неприятно, злит. Он нежный, его хочется не кусать, а облизывать. Это неожиданно для меня, но я знаю его на вкус — от ушей до пяток. В нем нет никакого надрыва эмоций: он умеет лежать на спине, он занимается созерцанием подолгу. И я боюсь про него забыть. Не знаю, как можно забыть про то, что заполняет полностью, но вот как-то да. Он просыпается и разговаривает сам с собой. И если хнычет, то это действительно что-то значит.

Мне вот еще интересно, а что было бы, если б у меня был только один сын? Если бы это был только старший, я бы считала недоразвитыми всех детей, которые не ломают игрушки. Как может быть неинтересно посмотреть, что там внутри? Если бы один был средний, то мне бы все младенцы казались худыми, ненормально громкими и суетливыми. А если бы первым ребенком был младший, то это вообще было бы испытанием для принятия всех остальных. Он пришел так вовремя, чтобы я могла оценить обычное, как чудо. Обыкновенное чудо.

**Светлана Жаворонкова**

Бегаю каждый час в туалет в конце беременности, кто из нас не мечтал: «Вот родится ребенок, уж точно выплусь как младенец». По телевизору показывают, в книгах описывают, что новорожденные спят сутки напролет, а потом рождается НАСТОЯЩИЙ малыш, и жизнь оказывается крайне далекой от телевизионной реальности. «Спать как младенец» означает спать небольшими отрывками, постоянно просыпаться днем и ночью, чтобы мама покормила, покачала и обняла.

Молодые родители часто жалуются на нехватку сна и усталость от недосыпа, вне зависимости от способа вскармливания младенцев. И, конечно же, мощная индустрия обогащается на желании родителей усыпить детей любыми способами. Проблемой детского сна занимаются ученые, ей посвящены десятки книг и веб-сайтов. Никто не упоминает, что, собственно, у вашего ребенка никаких проблем со сном нет. Он спит так, как спали дети со времен первобытных людей и как спят по сей день дети во всем мире.

## ЧТО ТАКОЕ НОРМАЛЬНЫЙ МЛАДЕНЧЕСКИЙ СОН?

Как и во многих других сферах жизни, существует огромное разнообразие нормального младенческого сна. В одном исследовании средняя продолжительность сна месячного ребенка составляла около четырнадцати часов, при этом некоторые дети спали более девятнадцати часов, а некоторые всего девять часов в сутки. Все дети были здоровы и хорошо росли. Где дети лучше всего спят? С мамой. Этому есть причины.

По сравнению с другими млекопитающими, человеческие детеныши рождаются на более ранней стадии развития. Размер мозга при рождении составляет 25% от мозга взрослого человека. Для сравнения, детеныши шимпанзе или гориллы рождаются с наполовину развитым мозгом. Мама рождает ребенка ровно тогда, когда малыш, с одной стороны, может существовать снаружи, а с другой — легко проходит через кости ее таза. Дальнейшая адаптация не менее совершенна. Человеческий младенец приспособливается дозревать на теле матери уже вне утробы.

Бурный рост и развитие человеческого мозга занимает годы, что заметно и по изменению циклов детского сна. Интересно, что сон ребенка развивается до продолжительности взрослого параллельно *естественному* уменьшению числа прикладываний к груди. Это значит, что ребенок просыпается чаще, пока его мозгу надо расти, и прикладывается к груди, получая необходимую тактильную стимуляцию и грудное молоко, которые способствуют развитию нейронных связей в мозге, пока сам не перерастет эту необходимость.

Маленький ребенок полностью рассчитывает на то, что мама обеспечит ему стабильное и безопасное существование после рождения, точно так же, как и во время беременности.

Повышенный уровень стресса в младенчестве мешает нормально справляться со стрессом во взрослом возрасте. Так же, как и днем, дети рассчитывают на то, что будут находиться неподалеку от мамы, просыпаясь, чтобы приложиться к груди или просто проверить, что мама рядом. Развитие младенческого мозга происходит именно в поверхностной стадии сна. Совместный сон ночью удовлетворяет все физические и психологические потребности ребенка.

### Интересно

Если забрать малыша у мамы, его температура, сердцебиение и дыхание становятся нестабильными. Физически он в состоянии существовать какую-то часть времени и без мамы, но при этом ощущает стресс и отчаяние, а это замедляет рост. В состоянии стресса младенец впадает в ненормальную и нездоровую для новорожденных стадию глубокого сна, которая позволяет экономить энергию.

В XX веке педиатры в СССР и во всех западных странах выступали против совместного сна с детьми. Они рекомендовали, чтобы дети спали в отдельных кроватках, а также советовали, чтобы довольно скоро после рождения количество ночных кормлений постепенно снижалось.



Такие представления основывались на удобстве и предпочтениях взрослых, а также непонимании того, что потребности детей отличаются от взрослых. Попытки заставлять детей спать почти всегда обречены на провал, потому что дети не будут спать в ущерб своему собственному развитию. Они постепенно начинают спать, как взрослые, сами по себе без специального обучения. Это происходит тогда, когда мозг ребенка достиг опреде-

ленной стадии развития. Помимо прочего, отдельный сон мешает кормить грудью, потому что отдельный сон снижает частоту прикладываний и способствует преждевременному отлучению от груди. Не говоря уже о том, что отдельный сон создает огромные неудобства для матерей и ненужный стресс детям.

<http://www.llli.org/russian/subject/sleep.html> — статьи Джеймса МакКенны, исследователя младенческого сна

## Мамины истории

*Мне нравится, когда сонный сын сосет грудь и так тихонечко, как котенок, ручками трогает то вторую грудь, то лицо мое, то по животу вошкает руками, совсем как после рождения.*

*Ему два с половиной, а привычки не меняются. Когда кормишь, можно легонько целовать висок, и он никуда не убегает и не кричит «фатит, фатит (хватит)».*

**Екатерина Широкова**

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СНА И ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Какое отношение имеет сон к грудному вскармливанию? Удивительно, но связь между сном ночью и кормлением грудью есть, и весьма интересная.

Например, исследования показывают: место ночного сна влияет на продолжительность кормления. Если после родов одну группу детей положить спать рядом с мамами в специальной приставной кроватке, вторую — отдельно, а третью — вместе с мамой в одной кровати, оказывается, что в четыре месяца отдельно спящих с большей вероятно-

стью перестанут кормить грудью. Детей, которые спят в приставной кроватке, кормят дольше по сравнению с отдельно спящими, но меньше по сравнению с детьми, которые спят в одной кровати с матерью.

Почему? Вероятно, из-за разницы в частоте прикладываний. Рецепторы окситоцина закладываются в первые дни после родов в ответ на частоту опорожнения груди, а дети, которые спят в кроватках, реже прикладываются к груди. Вы скажете: «Но, по крайней мере, когда дети

спали отдельно, мамы могли нормально выспаться».

Если верить исследованиям, то совсем нет. Когда младенец спит в отдельной кроватке, ему надо больше крутиться, кричать и плакать, чтобы привлечь мамино внимание. Как вы помните, разбушевавшегося ребенка намного труднее успокоить: мама должна сесть и как минимум дотянуться до малыша в кроватке, а то и встать и пройти по комнате, покормить, а потом сходить положить его обратно в кроватку. За это время она полностью проснется. В итоге и самой маме, и ребенку нужно больше времени, чтобы снова заснуть. Положив ребенка в отдельную кроватку после родов, вы рискуете сократить общую продолжительность грудного вскармливания и при этом меньше высыпаться.

Исследователи младенческого сна обнаружили, что во время совместного сна дети прикладываются к груди чаще и на более продолжительное время. Или наоборот, раздельно спящие дети прикладываются меньше и на более короткое время. Раздельно спящие матери меньше высыпаются, несмотря на то, что кормят меньше.

### **Есть ли разница между приставной кроваткой и сном в одной постели?**

И да, и нет. Когда ребенок спит в детской кроватке со снятой стенкой, придвинутой к кровати или дивану, кормить его и ухаживать за ним, несомненно, легче, чем если бы он спал в другом конце комнаты. Малыш слышит, как вы дышите и ворочаетесь во сне, и это задает ритм его дыхания. Если дети спят так далеко

от матери, что не слышат ее, у них выше вероятность синдрома внезапной детской смерти. Но при этом малыш спит отдельно, а значит, вынужден самостоятельно поддерживать температуру своего тела. Чтобы приложиться к груди, ему надо проснуться больше, чем если бы он спал прямо под вашим боком. Совместный сон подразумевает, что мама и ребенок спят вместе на одной поверхности и касаются друг друга во сне.

Для некоторых мам ночные прикладывания особенно важны для поддержания достаточного количества молока. У разных женщин в груди помещается разный объем молока. Невозможно определить, просто взглянув на грудь, много или мало там может быть молока. У большинства женщин всегда достаточно молока, но при этом объем молока в груди, который доступен малышу в одно прикладывание, отличается от женщины к женщине. Практически это означает, что некоторым из нас нужно прикладывать детей к груди чаще, чем другим. Даже пропуск одного или двух кормлений ночью для отдельных женщин означает, что их дети не высосут достаточно молока для роста. Раннее отлучение от ночных кормлений, чтобы ребенок «лучше» спал, часто приводит к тому, что он плохо растет.

Иногда мамам говорят, что у них не хватает молока или молоко недостаточно жирное, поэтому их дети просыпаются ночью. Если ваш малыш не проявляет каких-то других признаков недоедания, маловероятно, что он просыпается ночью именно из-за нехватки молока. А так как молоко вырабатывается из крови, ставить качество вашего молока под сомнение имеет не больше смысла, чем ставить под сомнение качество вашей крови.



## ГДЕ ЖЕ ДОЛЖЕН СПАТЬ МАЛЫШ?

В большинстве уголков мира никто даже не задается таким вопросом! Дети спят под боком у мамы. Точка. Так было в течение всей истории человечества. Детские кроватки изобрели относительно недавно, и только в прошлом веке практически всех детей в западных странах укладывали спать исключительно в отдельные кроватки. У нас кроватки пользовались переменным успехом, и бабушки часто укладывали спать детей с собой. В советские времена такая практика критиковалась как деревенская и старомодная. Неудивительно, что раздельному сну сопутствовали крайне низкая продолжительность грудного вскармливания. Современный ренессанс грудного вскармливания во всем мире возродил интерес и к семейной кровати. Это и естественно, потому что кормить во сне просто и удобно.

Все эти варианты описывают разнообразные способы совместного сна, во время которого легче заметить, что малыш просит грудь, до того как он полностью проснулся и разбудил вас, а вы можете, почти не просыпаясь, быстро приложить его к груди.

Когда малыш спит у вас под боком, вы кормите, а малыш находит грудь, сосет и

спит дальше, иногда вообще не просыпаясь. Вы тоже просыпаетесь на доли минуты и без труда засыпаете снова. Если малыш просыпается, ваше дыхание и запах, знакомые еще со времен, когда он жил у вас в животе, успокаивают его. Если ему нужно коснуться вас, он приползет поближе к вам, как это делали дети испокон веков.

### Интересно

Все вышесказанное не значит, что вам нужно обязательно спать с малышом в одной постели. Кормить ночью легче, если ребенок спит в одной комнате с вами, кроватка стоит рядом с вашей кроватью, у кроватки снята боковая стенка или малыш спит с вами в одной кровати.

Если вы предпочитаете, чтобы малыш спал отдельно, подложите под него пеленку, полотенце или одеяло. Когда он уснет, переложите его обратно в кроватку вместе с пеленкой, чтобы он не проснулся от прикосновения холодной простынки и незнакомого запаха.

## НАСКОЛЬКО БЕЗОПАСЕН СОВМЕСТНЫЙ СОН?

Безопасность малыша в родительской кровати связана с тем, как его кормят. Удивлены? Исследования показывают, что кормящие смесью укладывают ребенка повыше, близко к подушке или даже на подушку, что повышает риск удушья.

Они могут спать, отвернувшись от ребенка. Кормящая грудью спит лицом к ребенку. Она поджигает ноги и выдвигает локоть руки, на которой спит, вперед, тем самым образуя своеобразную «крепость» для малыша. Он спит на уровне груди,



где риск удушения гораздо ниже. Исследователи младенческого сна называют маму «архитектором сна» ребенка. Она задает малышу здоровый и не слишком глубокий ритм сна, который постепенно меняется по направлению к ритмам взрослого сна. Трезвая кормящая мать не представляет никакой опасности для своего ребенка. Она не приспит его во сне. Муж не так чувствителен к присутствию младенца в кровати, как мама, поэтому в первые месяцы лучше держать младенца поближе к себе.

Не пугайтесь длинного списка правил безопасности совместного сна. Он не длиннее правил безопасности детского сна в отдельной кроватке. К тому же, если вы не курите, кормите грудью, не принимаете никаких веществ, которые вызывают сонливость, и спите на обычном матрасе, ваша семья автоматически готова к безопасному сну. Если вы заметили какие-то факторы риска, подумайте, как можно спать не в одной кровати, но поблизости друг от друга.

### **Правила безопасности для совместного сна в одной кровати**

Обратите внимание, что большая часть правил относится к уменьшению риска удушения, а не синдрома внезапной детской смерти (СВДС). Часто даже специалисты не делают различия между удушением и СВДС, но это две совершенно разные причины смерти во сне.

⊙ Не кладите ребенка спать в кровать с родителем, которые находятся под влиянием веществ, притупляющих сознание (алкоголя, наркотиков или лекарственных препаратов).

⊙ Не кладите в кровать ребенка, если один из родителей курит. Не важно, что

он не курит в кровати. Само по себе курение любого из родственников, которые живут с ребенком, повышает риск СВДС.

⊙ Не кладите ребенка с собой в кровать, если один из родителей слишком сильно устал или болен, поэтому не может быстро и легко проснуться.

⊙ Спите с ребенком на жесткой ровной поверхности. Не спите с ребенком на продавленном диване или раскладном кресле. Не спите с ребенком на водном матрасе.

⊙ Не укрывайте ребенка пуховыми одеялами. Лучше укрыться несколькими легкими одеялами, чем одним тяжелым.

⊙ Не кладите ребенка головой на подушку.

⊙ Простыня аккуратно заправлена, а не скомкана по кровати.

⊙ Не пускайте домашних питомцев в кровать, где спит маленький ребенок.

⊙ Посмотрите на свою постель. Заметны ли щели между кроватью и стеной или в конструкции кровати или дивана? Может ли туда закатиться малыш? Заложите любые щели одеялами, сложенными валиком.

⊙ Если в кровати спит старший ребенок, убедитесь, чтобы между старшим и младшим ребенком спит взрослый.

⊙ Не пеленайте ребенка.

⊙ Не оставляйте младенца одного на взрослой кровати. Даже новорожденный может поползти до края кровати.

⊙ Не кутайте ребенка на ночь. Вы его греете теплом своего тела. Одевайте малыша на ночь так же, как одеваетесь сами.

### **А если сначала уложить его спать самого в кроватку?**

Некоторые мамы вечером укладывают детей в кроватку, а потом переносят в свою постель, когда ребенок просыпает



ется первый раз, и оставляют его с собой до утра. Однако для того, чтобы родители забрали малыша к себе, ему надо еще проснуться. В первые шесть месяцев малышу труднее пробудиться без привычных звуков и движений маминого тела. Некоторые дети спят всю ночь, так и не проснувшись на первое кормление ночью, поэтому досыпают ночь в опасном одиночестве. Многие родители радуются, что ребенок «хорошо» спит, но продолжительный одиночный сон нездоров для маленьких детей. Укладывайте малыша вечером там, где крутитесь вы — в гостиной или на кухне, а потом берите спать с собой. Скорее всего, вы будете чаще прикладывать его к груди, что и требуется ребенку в этом возрасте.

### СВДС и младенческий сон

Связь между смертью в колыбели или СВДС и совместным сном трудно проследить потому, что невозможно точно определить, где именно спят дети. Местоположение сна ребенка меняется не только день ото дня, но и в течение одной ночи. Большинство родителей говорят, что не спят с детьми. Но если спросить их, где ребенок просыпается утром, большинство ответит: «Со мной». В западных странах от 44% до 75% кормящих матерей спят с детьми хотя бы часть ночи. Совместный сон настолько удобен, что просто грех не спать вместе время от времени. И, тем не менее, широко известно, что самая высокая распространенность СВДС наблюдается в странах, где не принято спать с детьми, и наименьшая — где родители регулярно спят с детьми в одной постели.

Существует склонность не различать риск СВДС и риск удушения во сне. Часто в статьях о СВДС упоминаются тяжелые

одеяла и объемные постельные принадлежности. СВДС — не удушение, ведь риск удушения можно устранить.

### Интересно

Когда мама спит с ребенком, чаще всего она кладет его на спину, а сон на спине предохраняет от СВДС. Малыш под постоянным присмотром мамы прикладывается к груди, затем снова откатывается спать на спину, но мама сквозь сон продолжает оберегать свое дитя.

В новостях писали об исследовании, где обнаружили, что у детей, которые обычно спят с пустышкой, риск умереть от СВДС выше в ту ночь, когда им не дали пустышку. Некоторые журналисты и солидные медицинские организации ошибочно интерпретировали результаты этого исследования как команду рекомендовать рутинное использование пустышек. Естественно, если пустышка — это заменитель груди, то логично предположить, что именно ночные прикладывания к груди защищают ребенка от СВДС. Когда ребенок ворочается во сне, ему не нужна пустышка, ему нужна грудь.

Мы также знаем, что кормление искусственными заменителями грудного молока повышает вероятность СВДС, возможно потому, что искусственники глубже спят, им труднее выйти из глубокого сна, даже если это нужно для собственного выживания. Исследователи пощекотали грудничков и искусственников перышком под носом, и оказалось, что в ответ на легкую стимуляцию искусственникам проснуться труднее.

Кроватка в одной комнате с родителями тоже защищает от СВДС. Американская ассоциация педиатрии рекомендует,





чтобы дети спали в одной комнате с родителями, потому что раздельный сон в разных комнатах опасен для жизни детей. Вздохи, шорохи и даже храп стимулируют малыша и помогают ему не заснуть слишком надолго или слишком глубоко.

К сожалению, некоторые родители, напуганные, что они могут задавить ребенка в кровати, кормят детей на кресле или сидя на диване и, в конце концов, засыпают с малышом на руках. Многие случаи удушения детей во сне случаются не в родительской постели, а на диванах

и креслах, когда родители не планировали спать с детьми. Часто дети выпадают из рук на пол. Оказывается, что сами не ведая того, родители покидают безопасную родительскую кровать и оказываются в неподходящем и опасном для ночного кормления кресле или на диване.

Итак, показатели СВДС во всем мире указывают, что мамам и детям надо спать вместе. Читайте «Правила безопасности для совместного сна в одной кровати» и решайте, как всем удобно спать в вашей семье.

## КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ БЕЗ СЕМЕЙНОЙ КРОВАТИ

Если совместный сон в одной кровати не подходит вам или у вас есть факторы риска, которые мешают совместному сну (например, кто-то из вас курит), вы все равно можете устроить некую разновидность совместного сна, пусть и в разных кроватях. Укладывайте малыша спать там, где находитесь вы в данный момент. Ваши движения и дыхание мешают ребенку впасть в ненормально глубокий сон, и он всегда под вашим присмотром.

Когда малыш подрастет, и вы решите переложить его в другую комнату, дер-

жите открытыми двери между комнатами, чтобы ребенок слышал вас, а вы его. То же самое относится и к радионяням. Ставьте монитор не только для того, чтобы слышать малыша, но и второй монитор, чтобы он слышал вас.

Планируйте дополнительное время для дневного сна, так как вы будете меньше выспаться, вставая к малышу ночью. Некоторые мамы кладут одеяла на пол, чтобы кормить малыша лежа и дремать перед тем, как положить его обратно в кроватку.

## КОРМЛЕНИЕ НА СОН

Иногда советуют не давать малышу уснуть у груди, чтобы не прививать ему «вредную привычку» прикладываться к груди перед сном. Вместо этого в книгах советуют отнять малыша от груди, когда он почти, но не полностью уснул, и поло-

жить его в кроватку. Практически такие советы не работают, а только создают лишнюю головную боль маме. Кормления становятся напряженными, потому что мама старается подловить момент, когда малыш почти уснул, но уже достаточно



наелся, отобрать у него грудь, что вероятно, приведет к громким протестам. Дети очень быстро понимают, что кормление резко обрывается, поэтому могут сжимать челюсти или кусать маму, чтобы не дать ей забрать грудь.

Большинство детей естественно засыпают во время кормления. Это не вредная привычка, это норма.

Малыши засыпают, когда им тепло, приятно, и они устали, а в животе — вкусное мамино молоко. Кормление грудью наполняет желудок, греет, успокаивает и увеличивает количество снотворных гормонов у малыша! Малыш должен засыпать у груди. Иначе просто быть не может.

Когда вы кладете малыша в кроватку и оставляете его одного, он не знает, что «мама тут, рядом, она смотрит телевизор». Покинутый малыш думает, что вы «упаковали чемоданы и укатили в Париж». Он не может встать и пойти вас искать, когда ему нужна еда, чистый подгузник или просто мамины руки. Ему страшно, и единственный выход из этой ситуации — громко заплакать.

## Интересно

Многие мамы замечают, что когда ребенок уснул, лучше полежать с ним еще минут 10–20, а только потом потихоньку, задерживая дыхание, испариться из кровати. И, конечно же, всегда имеет смысл просто уснуть вместе с ребенком и как следует отдохнуть. Посуду помыть вы еще успеете.

Когда дети взрослеют, все меняется. Двухлетний ребенок уже понимает, что когда вы вышли из комнаты, вы не пропадите навечно. Он может позвать вас из кровати, а вы ответите «Я на кухне!», и

ему спокойно и понятно, что вы рядом. Ребенок еще постарше даже не зовет вас. Он просто знает, что вы где-то дома, и не волнуется.

Кормления перед сном проходят. Сначала малыш всегда засыпает у груди. Чем он старше, тем больше заметно, что ребенок засыпает не только у груди. Если вам удобно ускорить процесс, можно специально добавить какой-то элемент к кормлению, например, петь колыбельную. Затем можно петь колыбельную и укачивать малыша уже без прикладывания к груди. Это постепенный процесс.

Но пока ребенок совсем маленький, он засыпает во время кормления. Младенчество — период самого бурного роста в жизни человека, а сон способствует росту. Засыпание у груди — нормальное и здоровое течение событий. Это не плохая привычка. Засыпание у груди приводит только к тому, что малыш быстро засыпает.

## Кормления на дневной сон

Как только малыш уснул, вы кладете его в кроватку, а сами планируете домыть посуду и приготовить обед. Но только вы положили его в кроватку или встали с кровати, он моментально просыпается. Почему? Только что уснувший младенец спит очень чутко, поэтому любые резкие движения будят его. Подержите его на руках еще несколько минут, и вы увидите, что он впадает в более глубокий сон, когда его можно спокойно переложить в кроватку, и он не проснется. Можно кормить в слинге, и когда малыш уснул, продолжать заниматься своими делами. Передвигаясь по дому, вы укачиваете малыша, и он будет умиротворенно спать.

Дети постарше не засыпают после каждого кормления. Иногда они отваливают



ся от груди и озорливо осматриваются по сторонам, как бы решая, играть им или общаться с вами. А иногда они засыпают у груди. Попробуйте кормить ребенка постарше на одеяле на полу и, когда он хорошенько уснул, осторожно отползите от него. Таким образом, вам не нужно переносить сонного малыша, и он не проснетсЯ от подозрительных движений.

Обычно дети отказываются от кормления перед сном в самую последнюю очередь. Кормление грудью естественно

усыпляет, поэтому ребенок не спешит лишиться эффективного способа задремать. Самостоятельному засыпанию не надо учить, этот навык приходит сам по себе, когда ребенок взрослеет. Кормление грудью учит, что спать приятно, поэтому у малыша на всю жизнь закладываются привычки здорового сна. Кормление грудью — простой и эффективный способ в мгновение усмирить и усыпить занятого и активного малыша. Пользуйтесь этой возможностью, пока она есть.

## Мамины истории

*Когда я была беременной, то слышала от подруг, что самая удобная поза для кормления — лежа. Я и подумать не могла, что у нас будут какие-то сложности со сном или кормлением, но на практике получилось иначе. Я вставала несколько раз за ночь, брала Никиту из кроватки, сбоку пристраивала книгу, чтобы не заснуть, и кормила его сидя. Через несколько недель я возненавидела кормление и втайне мечтала покончить с этим делом, и, может, бросила бы кормить, если бы не один случай. В один прекрасный день мы вместе лежа играли на кровати. Через какое-то время я плотно прижала сыночка к себе, подтянула себе под голову небольшую плотную подушку, и мы оба заснули на два часа. Вечером я пробовала точно так же покормить, не вышло. Потом я решила, что буду тренироваться кормить лежа днем. Так понемногу у меня стало получаться кормить и спать. Никогда не забуду то утро, спустя где-то полтора месяца после родов, когда я проснулась бодрой и отдохнувшей. Сейчас мы с сынишкой спим вместе.*

**Светлана Гиба**

### Кормление лежа

Кормление лежа помогает кормить как днем, так и ночью. Читайте главу 4, где описано, как кормить в лежачем положении. Сначала это получается не у всех, но практикуясь, вы не поверите, что когда-то не умели кормить лежа.

### Пеленание

Не пеленайте малыша, если он спит с вами в кровати. Пеленание обманывает ребенка, создавая у него ощущение, что его держат на руках. Когда вы спите совсем рядом и в любую минуту можете похлопать малыша по спинке, обнять



и покормить его, ему не нужно пеленание.

Спеленутый малыш не может махать руками и ногами, чтобы привлечь ваше внимание, если вы спите слишком близ-

ко, или чтобы откатиться на спину после кормления. Большинству детей не нужно тугое пеленание ночью, им нужна мама под боком. Больше о пеленании написано в главе 5.

## Мамины истории

*Укладывать с грудью маме легче, а вот няне или бабушке, когда ребенок останется без груди, легче не станет. Это как анекдот про внучку декабриста: «Революция! — Чего хотят? Чтобы не было богатых? — О, нет, мой дед хотел, чтобы не было бедных». Когда моя няня просила меня отлучить от груди дочку, мне было бы от этого только хуже. Поэтому я няне объяснила, что и ей будет плохо, если я утром передам ей беспокойного обиженного ребенка, который плохо спал без груди. Моя младшая дочь засыпала с двумя нянями, и кормиться мы закончили позднее, чем расстались с последней из них. Хотя в первые дни привыкания были, конечно, определенные сложности, но няни нашли свой способ укладывать дочку спать.*

Юлия

### Нужно ли дать малышу отрыгнуть ночью?

Большинство кормящих этого не делает. Если вам кажется, что малышу нужно отрыгнуть и ночью, не вставая и остава-

ясь на боку, положите малыша на себя или усадите его, похлопывая по спине. Таким образом, вам не нужно вставать, а малыш может выпустить лишний воздух. После отрыгивания можно снова покормить малыша, чтобы он уснул.

## ГОТОВИМСЯ СПАТЬ.

### Что надеть? Что постелить на кровать?

Малышу, который спит с мамой, ночью нужен только подгузник или пеленка и легкая распашонка. Маме удобно спать в майке или пижамной кофте, чтобы вам не было холодно, если в зазор между одеялом и вами попадет прохладный воздух.

Ночью удобно кормить в короткой футболке, пижамной кофте или ночной сорочке, которая расстегивается до пояса. Женщины с большой грудью иногда и на ночь надевают свободный лифчик. В первые дни удобно держать на ночном столи-



ке или на полу рядом с постелью стопку подгузников, мокрые салфетки, мусорное ведро и прокладки для груди или полотенце, чтобы вытирать подтекающую грудь. Не забудьте положить рядом и сменную одежду для вас и малыша на случай, если вы сильно вспотеете или промокнете от подтекающего молока.

Если вас «затапливает» молоком, подложите клеенку под простыню, чтобы не замочить кровать или диван. Некоторые мамы застилают постель полотенцем, ко-

торое меняют ночью на сухое, а мокрое бросают на пол до утра. Эта же хитрость подходит, если малыша ночью рвет. Рано или поздно грудь у большинства женщин перестает подтекать, а пока что смотрите на это с положительной стороны. Если грудь подтекает, она не набухает.

Еще одно полезное приспособление на ночь — тусклый ночник, который горит всю ночь, чтобы было видно, как поменять подгузник ребенку или принориться кормить.

## С СЕКСОМ МОЖНО ПОПРОЩАТЬСЯ?

Что происходит с интимной жизнью, когда малыш спит вместе с вами? Ничего особенного, а судя по количеству младших братьев и сестер, которые появляются у тех, кто спит в одной большой семейной кровати, интимная жизнь не страдает, если вся семья спит вместе.

*Малышу все равно, что происходит рядом с ним, при условии, что ему удобно и безопасно. Если неудобно вам с мужем, малыша можно временно переложить в кроватку, если она у вас есть, на одеяло на пол или в коляску. Вне зависимости от того, где спит малыш, будьте готовы*

к неожиданным помехам с его стороны. У детей есть врожденное шестое чувство, которое толкает их отвлекать маму, когда она занята чем-то важным, будь-то секс или баланс семейного бюджета.

Ходунка или ребенка постарше можно спокойно оставить спать в кровати, а самим уйти в другое место, где можно уединиться. В квартире столько горизонтальных и вертикальных поверхностей! Занимайтесь сексом где угодно! Если к вам приехала бабушка, попросите ее погулять часик с малышом, а у вас появится время побыть наедине с мужем.

## КТО МОЖЕТ УКЛАДЫВАТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ?

Иногда от кормящих мам требуют отлучать от груди, чтобы папе, бабушке или няне было легче укладывать младенца спать. Кажется, что если малыш засыпает с грудью, то другие не смогут усыпить его. Это не так. Каждый человек учится по-

своему укладывать малыша спать. Папа может читать книжку, бабушка — рассказывать сказку, а мама — давать грудь. Отлучение от груди не помогает другим людям быстрее уложить малыша спать. А вам это создает ненужные трудности.



## МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОСТЕЛИ

Помните популярную детсадовскую игру «музыкальные стулья»? Многие совместно спящие семьи меняются постелями в течение одной ночи или того периода, пока мама спит с малышом. В некоторых культурах папы уходят спать первыми или спят отдельно, потому что им надо вставать рано утром, поэтому всем удобно выспаться ночью и не тревожить мамин сон утром. Или он начинает спать с женой и малышом, а потом уходит досыпать в другое место. Или наоборот, сначала спит отдельно, а потом приходит к жене.

Некоторые мамы укладывают малыша отдельно в той же комнате, где спят сами, а под утро приносят малыша к себе.

Дети постарше если и ложатся спать отдельно, в конце концов, приходят

к маме с папой под утро. Если в семье несколько детей, они могут спать друг с другом. В некоторых семьях заранее кладут матрас на пол рядом с постелью родителей для ночных гостей. Иногда мама уходит спать с малышом. Или ребенок спит с папой, а мама уходит выспаться в другую комнату. Музыкальные постели дают каждому члену семьи выспаться *сегодня* ночью.

Сразу после рождения малыша иногда удобно лечь спать на пол, положив матрас или несколько одеял. С пола невозможно упасть, между полом и стеной нет щелей, где может застрять малыш. Поверхность для сна можно увеличить, добавив еще один матрас или одеяла. И не важно, что думают соседи или друзья про то, как вы спите.

## Я ПАДАЮ С НОГ

Что же делать, когда вы валитесь с ног от изнеможения, потому что малыш постоянно будит вас ночью? На удивление или совершенно очевидно — как вам больше нравится, — исследования показывают, что женщины, которые кормят исключительно грудью и спят вместе с детьми, высыпаются лучше всех, несмотря на то, что грудные дети просыпаются чаще. Кормящие женщины находятся в гормональном состоянии, которое естественным образом помогает спать. Им не надо полностью просыпаться, чтобы ухаживать за малышом ночью. Немаловажно, что если малыш под боком, мама не переживает, как он там в своей кроватке, а спокойно спит, потому что знает, что ее кроха в полной безопасности. Большинст-

во мам даже не знают, сколько раз их дети просыпаются за ночь, потому что не просыпаются на кормления, — дети сами находят и берут грудь. Только мягкая грудь подсказывает, что малыш сосал ночью.

Пока вы обживаетесь в новой роли матери, особенно с первенцем, ваш сон будет несколько отличаться от привычного до беременности непрерывного сна всю ночь. Хронический недосып, который многие считают нормальным, на самом деле — ненормальное положение вещей. Кормящая мама может и должна выспаться, иначе она долго не протянет. Более-менее нормальный для любой мамы сон возможен сразу после родов. Совместный сон с ребенком удовлетворяет все потребности малыша и позволя-



ет маме спать всю ночь с минимальными помехами. Такое обустройство сна гарантирует, что в течение следующих месяцев

и лет вы точно будете высыпаться, несмотря на скачки роста, болезни и прорезывание зубов.

## Мамины истории

*Мы еще до родов решили спать отдельно. До месяца так и было, я вставала и кормила ночью.*

*Но потом сына решил, что не будет спать ни в кроватке, ни в нашей постели. До пяти месяцев мы с мужем раздежуривали — то он час носит по дому малыша, то я. Только на плоскость кладем, даже если кажется, что глубоко заснул — он просыпается и орать!!! Грудь брал только «в движении»! Это был суший ад! После этого мы уже на ВСЕ были готовы, только чтоб нормально поспать ночью. Потихоньку сын стал спать с мамой и папой. И я вам скажу, это было чудесно. Сейчас сынишка отлично спит в своей кроватке, которая приставлена вплотную к нашей. Спасибо сыну, что научил нас элементарным вещам — ночью важно спать, а кто где спит — не важно.*

**Ольга Щуцкая**

### Как высыпаться?

☉ **Спите всегда, когда спит малыш.** Отключите телефон и укладывайтесь, даже если уже 11 утра или только 6 вечера. Частый сон — спасательный круг для любой мамы.

☉ **Кормите лежа.** Даже если вы не уснете, то хотя бы отдохнете.

☉ Если малышу нравится, чтобы его носили, положите его к себе на живот и слегка вибрируйте, похлопывая его по попе. Обычно малышу это нравится, а вам не надо наматывать километры, когда очень хочется спать.

☉ **Гладьте малыша по носику.** Это помогает им закрыть глазки и спать.

☉ **Не забывайте есть.** От усталости многие спасаются кофеином или сладостями. Хотя через полчаса после того, как

вы выпили кофе с печеньем, вам станет лучше, через час усталость навалится на вас с удвоенной силой. Нормальное и разнообразное питание сохраняет энергию и помогает приспособиться к прерывистому сну. Если вы дошли до того, что от усталости дрожат руки, съешьте четвертинку или половинку квадратика шоколада, пока готовите себе бутерброд с мясом или разогреваете тарелку сытного супа. После небольшого количества сладкого скорее ешьте белковую еду.

☉ **Разгрузите себя от большинства домашних дел** — готовки, стирки, уборки, похода за продуктами. Вы ухаживаете за малышом, а муж и другие родственники берут на себя заботы по дому. Если у вас нет родственников, а муж все время на работе, поищите возможность хотя бы



время от времени нанимать приходящую помощь. Если и это невозможно, забросьте часть неважных домашних дел до тех пор, пока вы не придете в себя. От грязного пола еще никто не умер.

◎ **Если к вам нагрянули гости, попросите их помочь вам по дому.** Принимайте гостей в пижаме, чтобы они не засиживались.

◎ **Сходите на встречу кормящих или Ла Лече Лиги,** напишите на интернет-форум для кормящих и пожалуйста. Во-первых, вам станет легче. Во-вторых, никто не посоветует вам отлучать ребенка от груди. В-третьих, с вами поделятся полезными идеями, как выспаться.

◎ **Гуляйте на улице.** Свежий воздух помогает спать и вам, и малышу.

◎ **Большинство новорожденных спят днем, а ночью гуляют.** Некоторые малыши упорствуют и спят наоборот несколько месяцев, хотя большинство за несколько недель после рождения приспособляются гулять днем, а спать ночью. Почаще прикладывайте малыша к груди днем, даже если он спит. Спящие дети могут сосать грудь. Не укладывайте малыша спать в тихую темную комнату. Старайтесь держать его при себе в течение дня, чтобы он слышал звуки и движение вокруг. Это помогает перестроить ритм сна малыша с дневного на ночной.

◎ **Некоторые дети просыпаются по ночам, потому что затихают все звуки вокруг и становится неестественно тихо.** Они привыкли постоянно слышать мамино сердцебиение и бурчание в животе. Для симуляции звуков подобных звуков включите вентилятор, радио с приятной тихой музыкой или даже тихие помехи.

◎ **Воткните в розетку ночник, чтобы не включать ночью яркий свет.** Вы

сможете поменять подгузник или приложить малыша к груди (да, некоторым из нас сначала нужно видеть, как прикладывать). Темнота говорит малышу, что сейчас не время играть и развлекаться, сейчас пора спать и есть, есть и спать.

◎ **Старайтесь наверстать сон в выходные.** Обычно при совместном сне папы отлично высыпаются, потому что они никак не задействованы в кормлениях. Поэтому почему бы папе не встать в субботу и воскресенье, покормить вас завтраком, а потом пойти с подкрепившимся малышом на прогулку, пока вы вздремнете.

◎ **Попросите мужа, бабушку или подругу побыть вашим «ангелом сна»** — присматривать за вами и малышом, пока вы спите. Иногда это помогает заснуть крепче на три-пять часов и как следует выспаться.

◎ **Попросите мужа сделать вам массаж спины, рук и ног.** Или пригласите к себе профессиональную массажистку. Усталость усиливается, если у вас напряжены мышцы от неудобного положения во время кормления или ношения малыша с непривычки.

◎ **Курьезный факт.** Непрерывный восьмичасовой сон не имеет под собой ни биологической, ни исторической основы. До изобретения электричества ночь наших предков длилась гораздо дольше, чем сегодня, и они не спали всю ночь. Они ложились спать, потом просыпались и какое-то время общались, а потом опять засыпали. Продлите ночь, укладываясь спать пораньше или досыпая по второму кругу утром, как наши предки и все мамы в округе.

◎ **Отверните часы так, чтобы их не было видно.** Иногда часы нужны, но чаще они раздражают мам. Если вы не знаете, когда легли спать и когда проснулись, вы





не будете понапрасну расстраиваться из-за ничего не значащих цифр.

☉ **Чтобы приспособиться высыпаться, нужно время.** Если вы вообще не спите, что-то не в порядке. Недосып опасен, поэтому сделайте все возможное, чтобы спать днем и ночью, пусть и впол-

глаза. Если в вашей семье очень много правил о том, кто, где и как должен спать, возможно, стоит отбросить все правила и для начала поспать.

☉ **Если вообще ничего не помогает, обратитесь к врачу.** Продолжительная и непроходящая бессонница ненормальна.

## Мамины истории

*Егорка «самоотлучился» от родительской постели, причем довольно неожиданно. Мы с мужем рассчитывали еще на годик, но сын решил иначе. Я думаю, все началось с детских книг с картинками, которые Егорка с увлечением рассматривал и показывал: мишки-кошечки спят в кроватках. В один прекрасный день я освободила кроватку, которая до сих пор была просто складом ненужных вещей, и вынула несколько реек из боковой стенки. Егор радостно туда залез, натаскал игрушек. Ну, думаю, что вечером будет? А было вот что. Я решила ради эксперимента предложить ему выбор: «Где ты будешь спать? Где бай-бай?» Егорка полез в кроватку и демонстративно заснул.*

*Сегодня с мужем обсуждали, что своим примером развенчали три популярных мифа: о том, что самоотлучения от груди не бывает, что если ребенок спит с родителями, то это пожизненно, и что слинговый ребенок не слезет с рук. Вот такие дела!*

**Вера Черноморова**

## МОЖНО ЛИ ТРЕНИРОВАТЬ ДЕТЕЙ СПАТЬ?

Обучение детей сну началась во времена, когда Наука и Режим должны были решить все жизненные проблемы современного человека, даже если жизнь по часам шла наперекор Природе и во вред самим людям. Когда родители хвастаются, что они научили детей спать всю ночь, скорее всего, они выдрессировали самих себя не реагировать на то, что ребенок проснулся

и плачет. Нельзя сказать, что тут есть чем гордиться или что это нормально для отношений между родителями и малышом. Среди одиночно спящих детей, которые спят ночь напролет, больше СВДС. Как минимум один пропагандист тренировки сна, чей метод проник уже и к нам, публично отказался от своей рекомендации «оставить малыша проораться». Послед-



ние исследования подтверждают то, что мамы инстинктивно знали всегда, когда брали плачущих детей на руки. Если ребенок плачет, а его никто не утешает, это вредит его эмоциональному здоровью, а также мешает женщине быть нормальной мамой, так как она заставляет себя не брать малыша на руки наперекор волею собственной души.

Тренировка неестественно продолжительного для малыша сна так же ставит

под угрозу грудное вскармливание. У вас может уменьшиться количество грудного молока, и ребенок будет плохо расти. Если вы натренировали малыша спать в первые недели после родов, количество молока может никогда не восстановиться. Даже если сначала кажется, что молока хватает, через несколько недель многие мамы вытренированных спать всю ночь детей с ужасом обнаруживают, что молока стало меньше.

## А ЕСЛИ ПОКОРМИТЬ МАЛЫША НА НОЧЬ КАШЕЙ?

Иногда родители думают, что если накормить ребенка на ночь поплотнее (кашей), он будет спать дольше. Когда ученые исследовали этот метод, оказалось, что любой докорм или прикорм не только не улучшил, а и ухудшил сон детей ночью. Они стали чаще просыпаться от

проблем с животом и аллергических реакций. Иногда родители ошибочно принимают естественное удлинение цикла сна малыша за эффект, который появился, потому что они докормили малыша на ночь кашей. Или же это временное совпадение.

## НОЧНЫЕ ПРИКЛАДЫВАНИЯ И КАРИЕС

Если у вашего малыша появились дырки в зубах, скорее всего, стоматолог тут же скажет отлучать его от груди. Неужели кормление грудью приводит к кариесу?

Абсолютно нет. Нет никаких доказательств, что ночное кормление вызывает кариес. Другие зубастые млекопитающие сосут дни и ночи напролет, и у них нет кариеса. Изучение черепов первобытных людей, которые жили за тысячи лет до появления зубной пасты, показало, что у наших предков почти не было ды-

рок в зубах. Почему? Одна из причин заключается в том, что грудное молоко не скапливается во рту вокруг зубов, а сразу же течет в горло и глатывается. В низкокислотном грудном молоке содержится лактоферрин, IgA и IgG, которые сами по себе предотвращают появление кариеса. Из грудного молока в зубы активно откладывается кальций и фосфор. И самое главное, первобытные дети вообще не ели сахара, а общее количество углеводов в питании было достаточно низким.



## Мамины истории

Мы с рождения спим вместе с сыном. Он сосет грудь на засыпание считанные минуты. Ближе к году появились редкие-редкие случаи засыпания без груди — пососал-отвернулся-заснул. Бывает, прикладывается ночью много и долго или не отпускает, хочет спать с грудью в зубах, но каждый раз, когда это случается, я вижу, что этому есть причина — стресс, гости, скачок роста-развития.

Сын может заснуть в слинге без груди, может заснуть с папой или у бабушки на руках без качания. Я вообще «укачивала» считанные разы за пару беспокойных ночей.

Считаю, что многие современные мамы сами приучают детей засыпать с укачиванием, потому что частенько хотят усыпить ребенка тогда, когда он совсем не хочет спать. Когда малыш плачет от газиков, начинают качать, чтобы уснул, вместо того, чтобы дать малышу грудь вволю.

Мне кажется, что если ребенок по-настоящему мало спит и вопит даже под грудью часами, этому есть какое-то объяснение. Такому малышу особенно важно часто давать грудь, а не приучать его к режиму и засыпанию без мамы. По моим многочисленным наблюдениям, спокойно и хорошо спящие дети спят так не потому, что они особенно спокойные, а потому, что мамы делают что-то для того, чтобы ребенку было спокойно. Любого «спокойного» ребенка легко можно «испортить» тренировками и режимами.

По-моему, детям нужно помочь заснуть. Для них это так же насущно, как потребность в кислороде. У мамы есть выбор: стать тем, кто помогает — и ребенок на это рассчитывает, или самоудалиться из ситуации, заменив себя соской, игрушкой, мягким одеялком, детским кулачком, папой, специальным засыпательным ритуалом.

Эти методы вполне могут быть полезны, если ребенок подрос и готов к этому. Но зачем тратить силы, время и мамы нервы, когда обычные здоровые дети при маме обязательно научатся спать сами, только дайте время им вырасти... Не бывает детей, идеально спящих по ночам по мановению волшебной палочки. Всем надо подождать, пока ребенок дорастет. Или же приложить кучу усилий и «научить» без гарантии, что в долгосрочной перспективе влияние на ребенка будет положительным.

**Марина Грехова**



## Важно

Многие исследования показывают, что грудное молоко не вызывает кариес в отсутствие другого источника углеводов.

Сегодня у многих детей, в том числе и грудных, есть кариес. Это одно из самых распространенных заболеваний современности. Кариес может появиться даже если чистить зубы и не есть углеводы после этого. Частично качество эмали и сопротивляемость кариесу зависят от питания матери и приема антибиотиков во время беременности. Если беременная плохо питалась или пила антибиотики, молочные зубы ребенка могут быть поражены кариесом, но постоянные зубы должны прорезаться здоровыми, особенно если больные зубы своевременно лечить.

Самая вероятная причина проблем с зубами — современное питание, которое благоприятно для появления кариеса. Сухофрукты, соки, печенье, сухарики, хлеб превращаются в сахар, который питает кариесную бактерию *Streptococcus mutans*. Родители передают эту бактерию детям, когда едят вместе, делят столовые приборы или целуются в рот. Отлучение от груди не решает проблему кариеса, потому что грудное вскармливание изначально не является ее причиной.

Самый эффективный способ избежать кариеса — пересмотреть питание и не есть

сладости: очевидные, как конфеты и сахар, и неочевидные, например, печенье, мед, соки, искусственные заменители грудного молока и сухофрукты. Если ребенок целый день жует хлеб, это может привести к дыркам в зубах. Любая пища, которая разлагается на сахар и долго находится во рту, может стать причиной кариеса. Обратите особое внимание на еду, которая липнет к зубам — изюм и печенье застревают между зубов или даже под деснами. Давайте малышу побольше сырых овощей и фруктов. Научите его ополаскивать водой рот после еды. Как только прорезался первый зуб, протирайте его марлечкой, мягкой тряпочкой или чистите специальной щеткой минимум два раза в день. Когда зубов станет больше, пользуйтесь зубной нитью. Не давайте малышу никакой еды, помимо грудного молока, после того, как почистили ему зубы на ночь. Грудное молоко защищает зубы от разрушения.

В особо тяжелых случаях стоматологи советуют протирать зубы после каждого ночного кормления. Несмотря на полное отсутствие научного подтверждения этому, некоторые мамы говорят, что это помогает уменьшить распространение кариеса.

<http://www.lli.org/Russian/subject/importance/Palmer.html> — информация о влиянии грудного вскармливания на развитие челюсти

<http://www.lli.org/russian/NB/caries.html> — статья о кормлении грудью и кариесе зубов



Покупная еда приводит к покупным зубам.

Эрнст Хутон, 1938



## И ЧТО, ТЕПЕРЬ РЕБЕНОК БУДЕТ СПАТЬ С НАМИ ДО АРМИИ?

Конечно же, нет! На взросление и любые изменения не только в детях, но и в нас самих, уходит время. Это не линейный процесс, а шаг назад — два шага вперед. Каждый ребенок уникален и индивидуален, поэтому когда соседский Вася уже год спит в своей постели, а ваш ребенок держит вас мертвой хваткой всю ночь, не думайте, что с вашим малышом что-то не так. Ваш ребенок знает, что ему нужно для физического и эмоционального здоровья, с учетом его, а не Васиных физиологии, темперамента и обстоятельств жизни. Со временем ребенок начнет спать четыре-пять часов подряд, а потом опять будет просыпаться, когда у него режутся зубы. По мере созревания мозга пять часов превратятся в шесть-семь часов непрерывного сна, краткое прикладывание к груди и еще два-три часа сна. Количество непрерывного ночного сна неуклонно увеличивается, хотя и не так быстро, как нам иногда хочется.

### Интересно

Если в семье родители спят вместе, дети тоже будут хотеть спать вместе с кем-то. Когда в семье есть примеры одиночного сна, возможно, ребенок захочет спать один, потому что будет связывать это с взрослением.

Если вы решите отселить малыша или ходунка в отдельную постель или комнату до того, как это пришло в голову ему самому, делайте это постепенно и ласково. Попробуйте сначала укладывать

его в кроватку или на отдельный матрас днем. Можно включать на время совместного сна «белый шум» — вентилятор, звукозапись водопада или дождя, мягкие и тихие помехи радио. Когда ребенок спит в своей комнате, включайте ему тот же «белый шум», к которому он уже привык. Некоторые ходунки уходят спать со старшими братьями или сестрами. Иногда отселение в отдельную комнату приводит к тому, что мама высыпается меньше, чем когда спала с ребенком, потому что малыш чаще просыпается и зовет маму. Если ребенка стали мучить кошмары или он начал раскачиваться на четвереньках, биться головой о стенку кроватки, имеет смысл забрать его к себе еще на какое-то время, прежде чем попробовать отселить в отдельную кровать снова.

Многие мамы опытным путем находят способ помочь ребенку уйти в отдельную постель и меньше прикладываться по ночам. Попробуйте отложить ребенка после первого ночного кормления или наоборот, как только он в первый раз проснулся, берите его к себе. Или, если ребенок проснулся, пусть его успокоит и усыпит папа, а не вы. В некоторых семьях такие ухищрения служат промежуточным шагом между совместным и раздельным сном. Если ребенок при этом откровенно несчастен, на некоторое время вернитесь к привычному для него устройству сна.

Разные дети в разном возрасте дозревают до продолжительного или одиночного сна. Считайте, что если ваш ребенок хочет спать с вами в два или три года, то это ему для чего-то нужно. Не сравни-



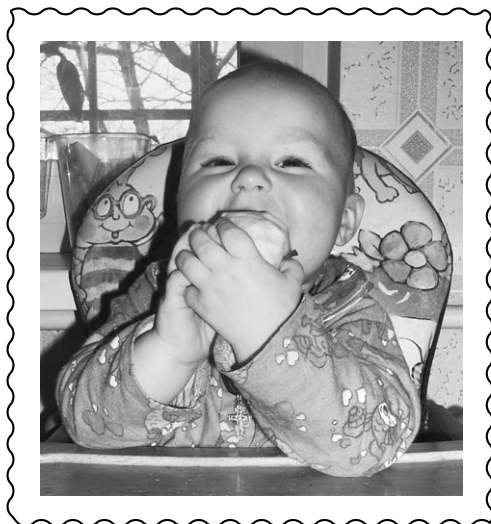
вайте своего ребенка с другими детьми и помните о том, что его мозг созревает до взрослых размеров в течение нескольких лет кормления грудью и тактильной стимуляции. Интересно наблюдать за тем, как дети, выросшие у одних и тех же родителей, готовы самостоятельно засыпать в совершенно разном возрасте. Например, одной семье наконец-то удалось убедить пятилетнего сына спать в отдельной кровати. Как только его двухлетняя

сестричка это увидела, она тоже захотела свою кровать. В конце концов, не дети скучали по родителям, а родители по детям. А где проходят самые душевные беседы? «Мама, а знаешь, что мне Маша сегодня сказала?», «Мам, пап, мне лучше пойти на футбол или волейбол?», «Я познакомилась с таким парнем...».

В разных семьях спят по-разному, но в каждой семье можно обустроить сон так, чтобы все были довольны.

## Глава 13

### ПРИКОРМ. ЛОЖКУ ЗА МАМУ, ЛОЖКУ ЗА ПАПУ...



#### Мамины истории

Первая моя дочка замечательно прибавляла на грудном молоке. Когда она научилась держать предметы, она стала проявлять активный интерес к нашим ложкам и тарелкам. Но было заметно, что ей, в общем-то, все равно, что сосать — мою ложку или кусок яблока. Но ближе к шести месяцам она уже явно интересовалась именно тем, что я кладу в рот с помощью этой ложки. Она просто бросалась на еду, которую мы клали в рот, и по возможности пыталась вырвать ее из рук. На тот момент она не умела сама садиться, однако хорошо стояла и передвигалась вдоль опоры. Когда со страшным криком она стала вырывать из рук мужа сливу, мы поняли, что пора. Мы ей дали сперва попробовать яблоко, потом через пару дней сливу, грушу. При том, что прикорм быстро набрал обороты, дочка часто кормилась грудью, и одно другому не мешало. Зубы появились позже — в девять месяцев, но это не помешало ей на тот момент с большим удовольствием кушать еду с общего стола, приготовленную без соли и сахара — каши, отварную картошку, немного мяса, фрукты и овощи. Не забуду ее жутко довольную мордашку,



когда она всасывала в себя длинные макароны... Обожала есть из папиной тарелки, стоя за табуреткой, или из маминой, с маминых коленей. Вторая дочка родилась недоношенной. В шесть с лишним месяцев она тоже проявила интерес к прикорму. Она тоже не умела сама садиться, но уже не выталкивала ничего языком, умела захватить пищу руками, и ее интересовало именно то, что мы едим, а не наши ложки. Она ела понемногу, мы ей давали разные продукты. Но в этот раз все оказалось сложнее: в это же время у нее внезапно возникла аллергия, от которой мы долго не могли избавиться, так как было непонятно, на что она реагирует. Поэтому пришлось сперва, к нашему общему сожалению, убрать прикорм, затем мне подобрать диету. Я ела только рис, вареное мясо (свинину, индейку) и картофельное пюре. Ну, и еще «священные» для кормящих зефир и пастилу. К моему шоку, обнаружилось, что аллергия именно на хлеб и хлебные продукты, видимо, это была реакция на глютен, даже в моем питании. Когда, наконец, состояние кожи улучшилось, через некоторое время начали потихоньку разрешать ей есть прикорм, вводили по одному продукту. Сперва у нее был отдельный стол. Пришлось баночное питание попробовать, так как в банках один и тот же овощ, это было удобно. Начали в итоге с баночек из кабачков. Сперва у нее не было особого аппетита, она ела по паре ложек, хотя ей было уже семь месяцев с лишним, но мы ее не подгоняли, и постепенно она стала есть все больше, съедала уже полбаночки, баночку. Параллельно баночкам ввели рис, пюре. Постепенно добавили все продукты из моего меню, потом стали его расширять. Через год я уже ела практически все, как и в период вскоре после родов, когда она почти ни на что не давала аллергической реакции, и дочка стала есть без реакции и гречку, и пшено, и хлеб, и овсянку. Сейчас даже шоколадные конфеты иногда выпрашивает. Аллергии уже почти нет. Аппетит отличный. Ведь в ребенка встроены хорошие аппетит, дети любят подражать родителям. А есть — это так приятно и интересно! И родители с таким аппетитом уплетают. И наша задача — просто не мешать тому, чтобы они начали нас копировать и так же с удовольствием есть, как и мы.

**Маша Сорокина**

Давным-давно, задолго до появления еды из баночек и даже ложек, дети ели то же, что их родители. Скорее всего, ни у кого не было времени или желания как-то особо кормить ребенка, поэтому он сам добывал себе подходящую еду. Безусловно, в те времена всех детей кормили грудью.

В первой половине двадцатого века произошел резкий переход от грудного вскармливания к кормлению искусственными смесями. Врачи пытались хоть как-то приспособить коровье молоко, предназначенное для телят, под потребности детей. Придумывались десятки самых





невероятных комбинаций продуктов, от сухих порошков до бульонов и разбавленного коровьего молока. Неделя питания такой смесью — и у младенца проявлялись признаки нехватки питательных веществ. Очевидно, что детей надо было чем-то докармливать. Чем? Соками, жидкими кашами и фруктовыми пюре, которые если и не перевариваются, то хотя бы создают видимость, что они усвоились, потому что

пюре в стуле выглядит как переваренная пища. Вскоре рекомендация прикармливать шестинедельных искусственников перекинулась на всех детей. Не удивляйтесь, если ваша бабушка настаивает на том, чтобы дать ребенку яблочного сока в шесть недель или два месяца. Таковы были советы докторов того времени, да и сегодня врачи старой закалки советуют то же самое.

## Мамины истории

*Мой грудничок пока не может в письменном виде изложить просьбу ни о молочке, ни о «человеческой» еде. Но сегодня она придвинула стул к холодильнику, открыла его, с торжествующим воплем начала перебирать продукты, остановила выбор на твороге, слезла, выдвинула ящик, забросив руку высоко за голову, наощупь достала ложку, села и стала есть.*

**Яна Горшкова**

Давайте представим, что вашему малышу четыре месяца. У него текут слюнки, когда он провожает взглядом вашу вилку. Он с жадностью заглядывает вам в рот. Может показаться, что ребенок хочет есть. Но так ли это на самом деле?

**Давайте оглянемся на опыт наших прародительниц и официальные рекомендации здравоохранительных организаций.**

© В начале XX века в Российской империи прикорм вводили со своего стола в возрасте около полугода.

© Ла Лече Лига: «Здоровый доношенный малыш не нуждается ни в каком другом питании, кроме грудного молока, до проявления признаков готовности к взрослой пище, которые становятся заметны примерно в полгода».

© ВОЗ: «Для оптимального роста, развития и здоровья первые шесть месяцев

следует кормить детей исключительно грудью. После полугода детей надо прикармливать питательными продуктами, продолжая кормить грудью до двух лет и дольше».

© Американская академия педиатрии: «Введение дополнительного питания до шести месяцев в целом не повышает общее потребление калорий и скорость роста, при этом замещает грудное молоко продуктами, у которых нет его защитных свойств». Хотим обратить ваше внимание, что ввиду бедственного положения с ожирением в США, нужно скептически относиться к идее о том, что дети должны расти быстрее, а мы должны искусственно влиять на скорость роста, повышая потребление калорий.

© Канадское педиатрическое общество: «Для здоровых доношенных детей в течение первых шести месяцев жизни



рекомендуется исключительно грудное вскармливание. Грудное молоко — оптимальное питание для младенцев. Грудное вскармливание может продолжаться до двух лет и дольше».

© **Министр народного здравоохранения Великобритании:** «Грудное молоко — наилучшее питание для младенцев. Рекомендуется кормить исключительно грудью в течение первых шести месяцев (26 недель) жизни, так как грудное молоко обеспечивает все питательные потребности ребенка. Следует продолжать кормить грудью и после полугода, вводя в необходимые количества подходящий прикорм».

© **Динозавры прошлого:** «В возрасте полутора-двух месяцев ребенку следует давать свежесжатый яблочный сок».

Давайте спросим еще одно официальное лицо — **вашего четырехмесячного малыша:** «М-м-м-м, я бы с удовольствием пожевал вилку. Как она блестит! Что там мама делает? Так вкусно пахнет, когда она жует вилку. Наверное, так и надо делать. М-м-м-м-м, вкусная блестящая вилка!»

Не похоже, что в этом возрасте малыш интересуется едой, скорее, его привлекают столовые приборы и любые другие предметы, которые можно засунуть в рот. Да и не голоден он пока что, ведь вы так усердно и хорошо кормите его грудью. Ребенка занимает любой новый процесс —

вы гладите белье, поливаете цветы или едите. А вот пару месяцев спустя ситуация изменится: «Что это там такое? Хм-м-м, я тоже хочу, хочу, хочу! Дай-ка я попробую дотянуться с моего стула до маминой тарелки... Ха! Какая удача! Что это у меня в руке? Хм-м-м... вкусно... Возьму-ка я еще кусочек...» Малыш сам сидит, может выбрать привлекательный для него продукт с вашей тарелки, дотянуться и взять его в руку, донести до рта, измельчить деснами и проглотить его, а потом взять добавку. Вот этот малыш готов к прикорму, и ему не надо читать «Кормление и питание грудных детей», методические рекомендации для европейского региона ВОЗ с акцентом на страны бывшего Советского Союза или слушать советы динозавров прошлого.

Если вы думаете, что введение прикорма влияет на ночной сон, вы абсолютно правы! Исследования и опыт показывают, что от преждевременного прикорма дети мало того, что не спят крепче, так еще и чаще просыпаются от несварения желудка и аллергических реакций. Некоторые дети по случайному совпадению начинают спать дольше обычного, когда их чем-то докормили, но потом их сон снова «ухудшается» в сторону нормального детского сна, когда болят или у них режутся зубы. Развитие — это шаг назад, два шага вперед, не забыли?

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МАЛЫШ ГОТОВ К ПРИКОРМУ?

Помните, как вы инстинктивно помогали малышу в первые дни добраться до груди, но он должен был сам взять грудь и сосать? То же относится и к введению прикорма: ваше дело предложить, а ра-

бота малыша — есть, как это делают все млекопитающие. Мама-лошадь не откусывает траву, подкладывая ее жеребенку под ноги. Она не танцует с бубном, чтобы он согласился съесть травку. Жеребенок



сам выбирает, жует и глотает траву, когда созревает до этого. Мама-лошадь лишь выискивает для себя траву получше, а значит, и жеребенок будет пастись неподалеку, пощипывая такую же траву, как и его мама.

## Интересно

Ваш малыш похож на жеребенка. Когда он достаточно развился снаружи, чтобы добраться до еды и съесть ее, его внутренние органы дозрели, чтобы переваривать обычную еду. Если он не может сам взять еду в руку, донести ее до рта, прожевать и не подавиться, он попросту еще не готов есть за семейным столом. И желудок его не готов. Все эти навыки появляются в середине первого года жизни. Примерно в то же время созревает и желудочно-кишечный тракт.

Можно дать ребенку еду и раньше, но он точно попытается вытолкнуть ее языком изо рта. Выталкивающий рефлекс языка не только украшает слюнявчики тертым яблоком или пюре из кабачка, но и защищает ребенка от инородных предметов, которые могли оказаться у малыша во рту. А если затолкать еду подальше в рот? Вы нарушите защитные механизмы ребенка. Сам бы он этого не допустил. Он, скорее всего, сможет проглотить то, что вы ему дали таким образом, но при этом повышается вероятность, что он подавится.

Еще один естественный механизм защиты, не позволяющий малышу подавиться, — ребенок не может взять пальцами маленькие предметы. Способность взять мелкий предмет большим и указательным пальцем появляется только около восьми месяцев. До тех пор маловероятно, что малыш сможет взять в рот изюминку или горошинку. Мораль сей басни: не опере-

жайте события; ребенок должен дорасти до определенных навыков, чтобы есть еду помимо грудного молока.

Зачем ждать, пока созреет желудочно-кишечный тракт? Во-первых, если малыш ест что-то помимо грудного молока до того, как слизистая кишечника созрела, аллергены проникают в кровоток сквозь стенки кишечника. Организм малыша воспринимает это как вторжение инородных тел, поэтому начинает вырабатывать против них антитела. Аллергия может проявиться в виде экземы. Конечно же, не все дети реагируют на преждевременный прикорм, но это случается достаточно часто для того, чтобы не спешить с прикормом и подождать, пока дозреют кишечные стенки. Обычно это происходит около полугода.

Во-вторых, по сравнению со взрослыми у маленьких детей намного меньше ферментов — веществ, которые переваривают пищу. Они просто не нужны в больших количествах, пока малыш питается легко перевариваемым грудным молоком. Дайте малышу взрослую еду до того, как у него начнут вырабатываться взрослые пищеварительные ферменты, и у него может заболеть живот и начаться понос. Ребенок при этом может проглотить еду, но не может ее переварить, что будет заметно по кусочкам непереваренной еды в какашках.

Итак, примерно в полгода у малыша дозревает слизистая кишечника, поэтому меньше вероятность, что сквозь нее в кровоток просочатся аллергены и вызовут аллергическую реакцию. В это же время у ребенка начинают вырабатываться необходимые для переваривания еды ферменты. Он может самостоятельно сидеть, брать еду, доносить ее до рта, жевать (давить деснами) и глотать. Из этого следует: чтобы есть то же, что и родители, челове-



ческие детеныши созревают, когда их возраст перевалит за полугодовой рубеж.

Когда малыш подрос, вам не надо тереть пюрешки. Он сможет есть обычную еду с вашего стола. Ему не будут нужны специальные детские каши, обогащенные железом. Покупные детские каши — силь-

но переработанный продукт, который почти не представляет питательной ценности. Избыток железа, ненужного грудному ребенку, повышает риск запоров, желудочно-кишечных инфекций и кишечных микрокровотечений (см. раздел о железе в главе 8).

## Мамины истории

*Дочка надевает на себя фартучек, достает свои ложки, берет мисочку для винограда, стучит в дверь лоджии, если хочет яблоко или мандарин, в дверь холодильника, если огурец или помидор, говорит «ба», если хочет банан. И постоянное «сись ам» при этом. А еще на все сигналы кухонной техники (чайник, тостер, таймер, печка) бежим с радостным криком «а-ам» :).*

Елизавета Тимченко

## ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ НЕ ОЗНАЧАЮТ, ЧТО ПОРА ПРИКАРМЛИВАТЬ

Существует много моментов, которые можно принять за готовность к прикорму. Вот самые распространенные из них.

### Скачки роста

Трехмесячный малыш готов съесть быка, вернее, высосать из вас все молоко, а потом еще и еще? В отличие от искусственников, грудным детям не нужно больше и больше молока, по крайней мере, в первые полгода жизни. Грудное молоко хорошо переваривается и усваивается, а в четыре месяца естественно замедляется обмен веществ и общий рост, поэтому грудного молока вполне хватает для нормального роста и развития.

Частые прикладывания, ненасытный аппетит и кажущаяся «пустой» грудь в этом возрасте связаны со одним из скачков роста, которые бывают около трех и шести недель, а затем трех и шести месяцев.

Молока на самом деле хватает. Ребенок прикладывается чаще, и через день-два вы почувствуете, что молока стало значительно больше.

Скачок роста обычно длится около трех дней, а затем ребенок возвращается к более привычному ритму прикладываний и больше не кажется голодным.

Если вы считаете, что молока действительно не хватает, то посмотрите главу 18.



## Профессиональный сосунок

Малыш опустошил грудь за пять минут, а раньше на это уходило сорок? Это вполне нормально. По мере роста и взросления дети намного проворнее высасывают молоко из груди. Иногда это случается внезапно, что может сбивать с толку. Вчера ребенок сосал грудь по полчаса, а сегодня «всего» пару минут.

## Малыш отвлекается от кормления

В четыре-пять месяцев малыши вдруг замечают яркий мир вокруг и сильно от-

влекаются от кормлений. Это не значит, что им не нужно кормление или они самоотлучаются от груди. Скорее, они достигли ступеньки развития, когда осмысливают свое окружение, но пока что не могут одновременно «вкушать» и мир вокруг, и грудь. Скоро этот период пройдет, и малыш научится следить за разговором гостей и играющей кошкой, не отвлекаясь от кормления. А пока что он чаще прикладывается ночью, когда ничего интересного не происходит. Днем легче всего кормить в затемненной комнате, лежа в тишине, или под тихую расслабляющую музыку.

# КАК ЛЕГКО ВВЕСТИ ПРИКОРМ

Когда малыш еще не готов к прикорму, но уже умеет самостоятельно сидеть, усаживайте его вместе с собой за семейный стол к себе на колени или в детский стульчик. Дайте ему ложку и небьющуюся чашку, и пусть играет, пока вы едите.

Малыш заинтересованно смотрит в вашу тарелку? Положите перед ним подходящую для детей еду и посмотрите, что будет.

Не готовые ко «взрослой» еде дети играют с едой, облизывают и выплевывают ее, но пока что не едят.

И вот, в один прекрасный день, еда исчезает во рту и больше не появляется наружу. Малыш проглотил ее. Не важно сколько. Ваше дело предложить еду, а он сам решает, сколько съесть, точно так же, как это происходит во время прикладываний к груди. Малыш проворно отправляет кусочки в рот, поэтому не пачкается, как дети, которых пытаются накормить насильно, когда они не готовы и выплевывают все изо рта.

Малыш пробует разную еду каждый день по мере смены продуктов на вашем столе. Если у малыша появляются признаки реакции на какой-то продукт (например, сыпь на лице или попе), давайте ему по одному продукту в течение нескольких дней, чтобы выявить аллерген. У матерей, склонных к аллергии на определенные продукты, после введения прикорма может появиться сыпь на груди от детской слюны. Во избежание этого протирайте грудь влажным полотенцем после кормления.

## Важно

Если у вас в семье есть предрасположенность к аллергии, давайте ребенку пробовать по одному продукту в несколько дней, чтобы заметить аллергическую реакцию (см. ниже «Продукты, которых следует избегать в первый год»). Не давайте малышу есть то, на что реагируете вы или другие члены семьи с аллергией.



Когда вы заметили, что малыш хочет и может есть сам, можете начать кормить его из ложки, если хотите. Давайте ему кусочки подходящей еды с вашей тарелки. Держите ложку боком и слегка касайтесь уголка рта малыша, как будто вы даете ему грудь. Он или слизет еду, или отвернется. Или давайте еду с чистого пальца. Смотрите, какие большие, удивленные глаза у малыша, когда он пробует новую еду! На самом деле вам не надо кормить ребенка ни с ложки, ни с пальца. Дети вполне способны есть самостоятельно — более того, когда они едят сами, им это больше нравится, и они естественно регулируют количество съеденного.

Что это он так скуksился? Малыши часто строят смешные рожицы, когда про-

буют новую пищу. Это не значит, что она им не нравятся. Скорее, дети удивлены неожиданно сильным, но при этом знакомым вкусом. Да-да, вы не ослышались. Малыш уже много раз пробовал все, что бывало на вашем столе. Вкус искусственной смеси никогда не меняется, а грудное молоко отдаленно напоминает еду, которую едите вы. Не удивительно, что грудные дети с удовольствием пробуют разные новые продукты, потому что они уже с ними несколько знакомы. Исследования показывают, что искусственники неохотно пробуют новую еду.

Малыш сам покажет, когда с едой пора закругляться — он перестанет есть, а начнет играть с едой.

## ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПРИКОРМА

### Простые продукты для прикорма

© Фрукты — помятые вилкой или порезанные кусочками, которые помещаются в детскую руку. Некоторые советуют не давать детям фрукты, потому что это приучает их к сладкому. Естественная сладость фруктов не портит вкусовые пристрастия малыша, потому что он уже давно ест самую сладкую и вкусную еду — грудное молоко.

- яблоко — очищенное, потертое на крупной терке или слегка приготовленное (печеное, отварное);
- банан;
- черника — замороженная или сырая;
- дыня;
- груша.

© Мясо — приготовленное, чтобы его можно было обсасывать и обгладывать.

- курица — без кости или куриная ножка с очень небольшим количеством мяса без хрящей и мелких косточек;
- блюда из говяжьего, свиного или бараньего фарша. Говяжьего, свиного или бараньего фарша, с которой удалена большая часть мяса и жира;
- рыба — небольшие кусочки готовой рыбы; следите, чтобы она была без костей.

© Овощи — приготовленные до мягкости или приготовленные и размятые вилкой.

- фасоль — очень мягкая или размятая вилкой;
- морковь — то же самое;



- горох — замороженный или приготовленный;
- кабачок;
- тыква;
- капуста;
- свекла;
- картофель — большим куском или размятый вилкой.

☉ **Злаки.**

- подсушенный цельнозерновой хлеб (не белый);
- каши — обычные крупы, которые надо варить самим. Детские каши сильно переработаны, поэтому ими лучше не кормить детей.

Но этот список далеко не полный. Любые другие продукты, которыми обычно прикармливают детей в вашей семье, подходят для ребенка.

## Продукты, которых следует избегать в первый год

**Потенциальные аллергены:**

- ☉ Ягоды с маленькими твердыми семенами, например, клубника, малина и ежевика.

☉ Цитрусовые фрукты, такие, как апельсины, лимоны и грейпфруты.

☉ Коровье молоко и молочные продукты (самые распространенные аллергены).

☉ Яичный белок (желток можно).

☉ Киви.

☉ Грибы.

☉ Моллюски и ракообразные (креветки).

**Продукты, которыми могут подавиться младенцы и ходунки:**

☉ Грибы.

☉ Орехи.

**Другие проблемные продукты:**

☉ Сухофрукты (изюм, инжир и финики — липнут к зубам, могут вызвать кариес; липнут к небу — можно подавиться).

☉ Мед (в нем бывают споры ботулизма, которые опасны для маленьких детей).

☉ Слишком жирная и жареная еда (вредно, трудно переварить).

☉ Слишком соленая еда (вредно).

☉ Продукты с сахаром или искусственными подсластителями (вредно).

☉ Сосиски, даже небольшие кусочки.

☉ Сырая морковь и другие похожие твердые продукты, которыми можно подавиться.

## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ:

### *частые вопросы о прикорме*

## Кормление грудью и прикорм. «Сколько вешать в граммах?»

Если вы полагаетесь на малыша, о де-  
талях, граммах и миллилитрах можно не  
переживать. Сначала дети едят так мало,

что это никак не отражается на количе-  
стве молока. Малышова порция еды может  
быть совсем небольшой — один-два укуса.

Постепенно ребенок съедает больше и  
больше, при этом объем высасываемого  
грудного молока сохраняется. И только  
после первого дня рождения, а часто бли-  
же к концу второго года, малыш начина-



ет предпочитать взрослую еду грудному молоку. Сначала грудь и еда, а потом еда и грудь. Большинство детей переходят от преимущественно груди к львиной доле обычной еды сами по себе. Просто, да?

Чтобы не обделить малыша грудным молоком, покормите его до того, как сядете за стол. Кормление притупит сильный голод, и во время еды он будет настроен добродушно. После того как вы оба доели, предложите ему грудь снова. Когда ребенок подрастет, делайте так, как вам кажется правильным — давайте грудь до, после, и до, и после еды или вообще не давайте, если он не просит. Иногда еда заменяет прикладывания, иногда прикладывание к груди заменяет взрослую еду, а временами успокаивает живот объевшегося малыша. Никаких твердых правил на этот счет нет. Не надо высчитывать граммы и миллилитры. Не надо устраивать спектакли, чтобы накормить ребенка. Он ест сам, прикладывается к груди сам. Ваше дело только предлагать и следить, чтобы малыш не был обделен грудью. В год грудное молоко составляет три четверти его рациона.

### **Он хочет есть с моей тарелки!**

---

Смышленный малыш! Пока он не знает, что можно есть, а что нельзя, безопаснее всего повторять все за мамой. Кладите то, что вы собираетесь давать малышу, на краешек своей тарелки, и предлагайте ему, когда он интересуется.

### **Соль и специи**

---

Мы привыкли есть намного больше соли, чем нужно здоровому человеку.

Когда вы готовите обед или ужин, не солите еду вообще или отложите то, что вы собираетесь давать малышу. Хотя дети и едят соленое и сильно приправленное, начните прикорм, руководствуясь правилом «побольше разнообразия, поменьше приправ и соли». Многие семьи с грудными детьми таким образом уменьшают количество соли в своем рационе. Мы уже писали, что малыш вас многому научит.

### **Цельные продукты — нормальное питание**

---

Ла Лече Лига исторически рекомендует «сбалансированное и разнообразное питание продуктами, наиболее близкими к их природному состоянию». Что это значит? Свежие продукты, как правило, лучше, чем замороженные, а замороженная еда лучше, чем консервированная. Если в вашей семье едят свежие продукты, члены семьи, в том числе и ребенок, получают все известные и неизвестные современной науке необходимые питательные вещества в нужных пропорциях. Промышленно переработанные продукты часто бесполезны или даже вредны для здоровья. Этот пункт философии Ла Лече Лиги позволит вам быстро определить, какая еда подходит всей семье.

### **Пережевывание еды для ребенка**

---

Матери пережевывали еду и давали детям с незапамятных времен. Это и измельчает еду до консистенции, которая подходит малышу, и добавляет пищеварительные ферменты. А это не вредно?





В начале прошлого века считалось, что даже целовать ребенка вредно, не говоря уже о кормлении пережеванной едой! Вместе с полезными ферментами малышу передаются и не очень полезные бактерии, например те, что вызывают кариес. Но к моменту введения прикорма бактерии, которые живут во рту у близких родственников, и без того уже заселили рот малыша. Если у вас больные зубы, лучше избегать пользоваться «первобытным комбайном» для измельчения пищи, чтобы немного уменьшить риск кариеса. К слову, не откладывайте лечение зубов. Своевременное лечение кариеса помогает защитить от кариеса и вашего малыша.

## А если я опоздаю ввести прикорм?

Дети не рождаются с инструкциями, поэтому маловероятно, что если вы введете прикорм на месяц позже, ребенок навсегда откажется есть обычную еду. Скорее всего, мысль, что можно опоздать с введением прикорма, появилась в семьях, где дети не начали есть прикорм «вовремя», потому что они *не могли* начать есть самостоятельно: например, им трудно жевать и глотать. Таким детям может быть нужна помощь специалистов.

## Малыш очень неряшливо ест

Малыши не знают, что за собой надо убирать. Когда они пачкаются, им в первую очередь интересно и весело. Не на царском же приеме они, а у себя дома за столом.

Вот несколько способов сократить время уборки, при этом не мешая малышу наслаждаться едой, пусть иногда и неряшливо:

☉ Подстелите под детский стул полиэтиленовую скатерть, которую можно стряхнуть и ополоснуть душем в ванной после еды.

☉ Держите детскую чашку рядом с собой, чтобы малыш не игрался ею, а дотигивался до нее только тогда, когда хочет пить. Предлагайте малышу воду во время еды. Избегайте приучать малыша к поильникам, так как это портит прикус точно так же, как и пустышки.

☉ Держите за столом влажное полотенце, чтобы быстро вытереть пролитую жидкость. Не спешите вытирать малышу лицо каждую минуту, дайте ему сначала поесть спокойно, а в конце еды оботрите ему руки и лицо.

☉ Старайтесь есть все вместе за одним столом и поддерживайте эту традицию. Исследования показывают, что когда семьи не проводят время вместе за обеденным столом, страдают школьные оценки детей, повышается риск ожирения и даже злоупотребления алкоголем и наркотиками.

☉ Если у вас есть собака, дайте ей подлизать то, что упало со стола вокруг ребенка.

## Не легче ли покормить малыша самой?

Редко в какой книге написано, что можно не кормить малыша с ложки, а дать ему самому есть так, как ему нравится. Да, иногда кажется, что быстрее и опрятнее накормить его самой, при этом лишить малыша возможности изучить



новую для него еду. Представьте, что вам завязали глаза и дают вам незнакомый продукт. Большинству людей неудобно и тревожно есть с закрытыми глазами, потому что мы «пробуем» еду не только вкусовыми рецепторами языка, но и глазами, руками и носом. Недаром опытные мамы говорят — и это подтверждают исследования, — что малыш должен «попробовать» еду пятнадцать раз, прежде чем привыкнет к ней. «Попробовать» — значит, что малыш посмотрит на новую еду, потрогает ее, помнет в руках, оближет и выплюнет, понюхает, передавит деснами или прожует зубами, и в конце концов, проглотит. Если малыш просто видит яблоко или кусок мяса, это ничего для него не значит, потому что он не знаком с этими продуктами. «Снимите с его глаз повязку», то есть дайте ему самостоятельно «пробовать» еду, в том числе и руками. Точно так же, как вам спокойнее видеть, что вы едите, ему лучше потрогать еду руками, прежде чем отправлять ее в рот.

Существует мнение, что современная эпидемия ожирения и расстройств питания частично связана с жестким подходом к кормлению детей, когда родители диктуют, когда, как и сколько есть ребенку, они невольно создают ненужный конфликт на ровном месте. Наперекор родителям, дети отказываются есть, иногда в ущерб своему здоровью. Исследования показывают, что любой контроль со стороны родителей, которые заставляют до есть, или наоборот, ограничивают в еде или мешают малышу есть самому, приводит к плохому набору веса у двухлетних детей. Неудивительно, что кормящие из бутылок контролируют питание подросших детей больше, чем кормящие грудью.

Еда приятна сама по себе. Когда мы голодны, у нас подсасывает в животе, мы раздражаемся. Мы едим, и нам становится

хорошо, нас наполняет чувство умиротворения и расслабленности. Когда малыш ест не потому, что он проголодался, а потому, что его заставляют, все удовольствие от еды пропадает. Ему мешают понять, что есть приятно. Невозможно наслаждаться чем-то насильно, по чужому велению.

Было проведено интересное исследование. Детям предлагали еды чуть больше, чем им нужно. Большинство трехлетних малышей обычно оставляли немного еды на тарелке, а большинство пятилетних съедали лишнее. Ученые сделали вывод, что дети разучились следовать своим внутренним ощущениям в угоду внешнему давлению — требованию до есть все, что лежит на тарелке.

Прикладывая малыша к груди в ответ на его просьбы в течение полугода, вы уже заложили прочный фундамент навыков здорового питания. Продолжайте пестовать самостоятельность ребенка, создавая условия для изучения вкуса, качества и радости от еды. Ничего, что это немного липкий, мокрый и грязный процесс.

## **Я работаю. Ребенок с няней. Как давать прикорм?**

---

Многие мамы дают первый прикорм сами, когда они дома. Во-первых, чтобы убедиться, что малыш готов, а во-вторых, сегодня считается, что это особый и важный момент в жизни семьи. Поначалу можно давать прикорм только тогда, когда вы дома. Когда малыш начнет регулярно есть больше, расскажите няне, что можно давать ребенку и что вы даете ему есть самостоятельно. Вместо покупных баночек оставляйте еду со вчерашнего ужина.



## Малыш совсем не интересуется едой

Ничего страшного! В течение второго полугодия малыш получает все необходимое для роста и развития из груди с молоком — белки, углеводы, жиры, минералы, соли, не говоря уже о противовоспалительных, противоинфекционных и иммунных факторах. Кормление грудью страхует малыша от недоедания.

Ваш малыш нормально развивается, но может оттягивать введение прикорма, потому что он не совсем готов к нему. Так дети с предрасположенностью к аллергиям защищают сами себя от нежелательных последствий слишком раннего прикорма лично для них.

Иногда малышам нужно немного больше времени, чтобы научиться жевать и глотать. Пройдет несколько недель или месяцев, и ваш малыш будет уплетать обед за обе щеки.

Ребенок отказывается есть определенный продукт? Не настаивайте, но продолжайте предлагать его. Через какое-то время он с удовольствием попробует его. Маленькие дети едят «набегами», например, одну неделю их не оторвать от морковки, а на следующую неделю они на нее и смотреть не будут, переключив свое пристрастие на кабачок или яблоки.

## Малыш ест все подряд. Он не бросит грудь?

Некоторые малыши набрасываются на прикорм, как будто их кормят в последний раз. Старайтесь почаще кормить его грудью перед сном, и скорее всего, малыш не променяет вас на вареную морковку. Нужно ли ограничивать прикорм? Нет, если малыш ест полезную еду сам. Следите, чтобы в его тарелку не попадали сладости и вредные продукты.



### **Примерное питание хорошо упитанного ходунка (не принимать всерьез!)**

**Раннее утро.** Проснулся, приложился к груди.

**Завтрак.** Два кусочка яблока или яйца. Остальное вывалил на пол.  
Кусочек хлеба.

**Второй завтрак.** Приложился к груди три раза, съел пару пылинок с ковра.

**Обед.** Полтюбика помады цвета «Ярмарочный розовый». Горсть корма для собак.

**После обеда.** Приложился к груди, поспал.

**Полдник.** Один камушек или сырая фасолина, засунутая в левую ноздрю.

**Ужин.** Полил картофельное пюре водой. Проглотил два кусочка курицы и три кусочка вареной морковки.

**Перед сном.** Бросил кусок хлеба на пол. Приложился к груди на ночь.

*P.S. Умножьте число прикладываний к груди на три или четыре.*



## Ребенок почти ничего не ест!

У большинства ходунков бывает время, когда *кажется*, что они питаются одним святым духом. Это совершенно нормально. Даже с введением прикорма дети получают большую часть питания и энергии из грудного молока. Переход за общий стол — медленный процесс. Да и скорость роста замедляется по мере взросления. Если бы полуторагодовалый ребенок набирал вес, как младенец, он

бы превратился в борца сумо. Медленный рост небольшого тела не требует больших объемов еды. Посмотрите на «Примерное питание хорошо упитанного ходунка», и вам станет легче.

Итак, ваша задача — предложить еду, а задача малыша — есть. Подождите, когда у малыша появится интерес к еде, и он сможет самостоятельно есть. Вам не придется готовить особую еду, выбрасывать деньги на баночки с детским питанием, а ребенок будет с удовольствием обедать и ужинать за одним столом со всей семьей.

## Мамины истории

*В свое время на собрании Ла Лече Лиги я узнала такую хитрость. Когда дети отказываются есть ужин, не надо настаивать. Держите на столе вазу с фруктами, чтобы дети могли поесть их вместо ужина. Это и полезно, и дети голодными не останутся.*

**Наталья Гербеда-Вилсон**

## Глава 14

### В РАЗЛУКЕ С МАЛЫШОМ



#### Мамины истории

Ребенка я с рождения кормила по требованию, совершенно не стесняясь кормить в общественных местах, поэтому с молоком никаких проблем не было, пока я сидела дома. Однако в четыре ребенкиных месяца надо было выходить на работу, и я начала готовиться. Подготовка заключалась в двух вещах: создании неприкосновенного запаса (НЗ) из сцеженного молока в морозилке и приучении младенца питаться сцеженным молоком. Создавать НЗ я начала, когда младенцу было почти три месяца, и лактация практически устоялась. Сцеженное за раз молоко складывала в морозилку. Иногда получалось сцедить побольше, иногда — поменьше. Я сцеживалась где-то в час ночи, через несколько часов после последнего кормления. Хотя молока с утра гораздо больше, мне было удобнее сцеживаться ночью. Я не жаворонок и не сова, а сурок, поэтому не могла заставить себя вставать в восемь утра и сцеживаться. К выходу на работу у меня в морозилке был приличный запас молока.

Научить младенца есть из бутылки было не так просто. Я часто слышу от кормящих мам: «Мой так и не взял бутылку». Я себе такой роскоши позволить не могла. Если мама отлучается редко и ненадолго, то ребен-



ка вполне можно покормить сцеженным молоком из шприца без иглы или с ложечки. Однако несколько раз в день пять дней в неделю так кормить довольно сложно. Поэтому выход один — экспериментировать с сосками. В конце концов, методом проб и ошибок, мы нашли подходящую соску. Учить ребенка есть из бутылки не должна сама мама. От мамы пахнет молоком, и ребенок искренне недоумевает, что за ерунду ему тут подсунули. Ребенок не должен быть очень голодным, иначе он разнервничается и будет плакать. Мы начали тренироваться за две недели до моего выхода на работу. Получаться стало не сразу, в первые дни моего отсутствия сын съедал совсем немного, но это меня не сильно волновало, так как я знала, что все недостающее он съест вечером и ночью. Постепенно он начал съедать больше молока. В мое отсутствие сына кормили по его требованию, как если бы я кормила грудью.

На работе я сцеживаюсь три раза через равные промежутки времени. Иногда, если на час икс у меня запланирована встреча или совещание, то я сцеживаюсь два раза, но дольше и позже обычных часов, чтобы дождаться прилива. Как правило, на работе мне удавалось сцедить меньше, чем было нужно для кормлений на следующий день. Очень выручал НЗ, но постоянно тратить его не хотелось. Поэтому я решила кормить ночью только одной грудью, а вторую утром сцеживать. Если утром при сцеживании пить теплый чай и читать интернет, то без труда получается сцедить нужный объем. Молокоотсос нет нужды стерилизовать после каждого использования, и я просто мою его горячей водой. На работе в обычной российской компании, в отличие от западных, нет специального помещения для кормящих мам, поэтому сначала я сцеживалась в туалете. Фотография ребенка в телефоне, молокоотсос на батарееках, спиртовая салфетка для рук — вот с чего я начинала. Однако в туалете особенно не расслабишься, да и на батарееках молокоотсос работает хуже: медленнее и слабее. Наплевав на условности, я стала сцеживаться на рабочем месте — только кресло чуть в сторону разворачиваю и пиджаком закрываюсь. У меня женский коллектив, все относятся с пониманием. Да и расслабиться значительно проще: фотография на мониторе компьютера намного больше, на столе большая кружка с чаем, удобная поза, можно еще какой-то форум о детях почитать — и так каждый рабочий день вот уже четыре месяца. С собой я беру две-три бутылочки и сумку-термос. На работе молоко стоит в холодильнике, потом «едет» в термосе час-полтора по московским пробкам, потом дома уже опять ставится в холодильник. Завтрак-обед-ужин для младенца готов.

За время сцеживания у меня накопились и другие практические хитрости. Сначала я оставляла пятничное молоко в холодильнике, однако



*пару раз, когда я по дороге домой заезжала еще куда-то, молоко до понедельника не доживало — портилось. Поэтому теперь пятничное молоко, принесенное с работы, я замораживаю. А на понедельник сцеживаюсь в субботу, воскресенье и в понедельник с утра. Если младенцу не хватает молока, его кормят размороженным, с самой давней датой. У меня иногда случаются безмолочные дни, когда молока сцеживается меньше, чем обычно. И тогда помогают всякие хитрости: например, чаще мять грудь, перемещать молокоотсос на разные доли груди, экспериментировать со скоростью сцеживания, сделать перерыв минут на пять и потом попробовать еще раз, чередовать сцеживание молокоотсосом и руками. И все получается!*

*Сейчас я с уверенностью могу сказать, что у меня получилось сохранить грудное вскармливание и после выхода на работу. Мой сын хорошо прибавляет, много двигается: ползает, встает, садится. Я знаю, что мои усилия не проходят зря. Это полезно моему ребенку, и эта мысль мне помогает тогда, когда хочется все бросить.*

**Ольга Московская**

Состав молока млекопитающих дает хорошее представление о том, сколько времени должны проводить вместе мама и детеныш. У зайцев и летучих мышей в молоке много жира и белка. Они кормят детенышей, прячут их и убегают на день или на ночь найти себе пропитание, пока зайчата или мышата медленно переваривают молоко. Спустя много часов мамы-зайчихи или мамы-летучие мыши возвращаются и кормят малышей.

В человеческом молоке относительно мало жира и белка, поэтому малыши часто прикладываются к груди. Для нормального роста и развития им важно проводить как можно больше времени на маме. А мамам надо быть как можно больше с детьми. Чем чаще малыш сосет грудь, тем больше молока у мамы. Если малыш не сосет или редко прикладывается, мамина грудь переполняется и болит, а молока становится меньше. Постоянное пребывание вместе гарантирует, что мама с малышом найдут общий

язык, и количество молока у мамы будет соответствовать потребностям ребенка. Эта восхитительная гармония существует при одном условии: у малыша должна быть возможность сосать грудь так часто, как ему хочется.

Но природа предполагает, а жизнь вносит свои изменения.

В современном мире не всегда есть возможность постоянно находиться вместе с ребенком. Иногда маме нужно отлучиться от грудного малыша на несколько часов или даже дней.

Возникает естественный вопрос: что же делать с кормлением? В большинстве случаев, приложив немного больше усилий, вы сможете сохранить кормление грудью или хотя бы сцеженным молоком.

В этой главе мы поговорим о том, как приспособиться к временным отлучкам, чтобы не навредить кормлению, и как приспособиться к обстоятельствам, когда они очевидно мешают кормить.



## ДЕКРЕТНЫЙ ОТПУСК

Одно из самых значительных достижений у нас — закрепленный законом оплачиваемый отпуск по беременности и родам (декретный отпуск), а также отпуск по уходу за ребенком. Проконсультируйтесь у юриста или найдите соответствующие законы, чтобы знать свои права. Не бойтесь пользоваться ими и следите за тем, чтобы эти законы не отменили.

Исследования показывают, что отсутствие декретного отпуска до родов увеличивает риск осложнений и кесарева сечения. Короткий декретный отпуск после родов мешает кормлению грудью.

Многие женщины в западных странах выходят на работу чуть ли не сразу после родов, а декретный отпуск не оплачивается.

Большинство наших женщин могут побыть дома после родов достаточно долго, чтобы наладить нормальное кормление. Чем дольше вы находитесь дома с малышом, тем легче поддерживать кормление после выхода на работу. Но даже если вам нужно на учебу или работу через несколько недель после родов, существуют способы сохранить кормление и в этих неидеальных условиях.

### Мамины истории

*Мы с дочкой сдавали сессию два раза. Перед тем как идти отвечать, я обязательно кормила ее, чтобы она дольше и спокойнее без меня продержалась в коридоре под присмотром сокурсниц. Иногда сдавала зачеты с дочкой в кенгуру. Все шло на ура!*

*Перед занятиями предупреждала преподавателя, заранее просила прощения за возможный форс-мажор и садилась у выхода. Было сложно, но мы смогли закончить институт.*

**Юлия**

## ВЫХОД НА РАБОТУ ИЛИ УЧЕБУ

Испокон веков матери и работали, и воспитывали детей. Иногда это было легко совместить, если женщина трудилась дома. Но часто женщинам во время сбора урожая приходилось уходить на несколько дней, а дети оставались дома под присмотром родных. Возвратившись домой, мамы продолжали кормить грудью. Сегодня многие работы несовместимы

с детьми, потому что мама должна уйти из дома или не может взять малыша с собой. Но женщины изобретательны, поэтому находят способы работать на дому, отсрочить выход на работу или же сцеживать молоко для ребенка на работе.

Многие работающие мамы сохраняют кормление после выхода на работу, потому что это поддерживает особую связь



с малышами. Маме приятно, когда она знает, что малыша кормят ее молоком. Кормление грудью сохраняет определенный гормональный настрой, который существенно облегчает встречу с малышом после долгого трудового дня. А малыш находит у маминой груди знакомое чувство умиротворения после долгой разлуки.

Выходя на работу, вы переживаете: с кем оставить малыша, что делать с грудью, как и где сцеживаться, чем кормить малыша в ваше отсутствие, возьмет ли он грудь, когда вы вернетесь, возьмет ли он бутылку. Подготовившись заранее, вы сможете управлять ситуацией, а не плыть по течению в неизвестном направлении.

Образование женщин важно не только для общества, но, в первую очередь, для благополучия самой женщины и ее детей. Более того, образование матери имеет гораздо большее значение, чем образование отца. У образованных женщин больше шансов родить и вырастить здоровых детей.

Образованные женщины реже оказываются в нищете, их дети с большей вероятностью получают хорошее образование. Необразованным женщинам сложнее заботиться о детях из-за того, что у них ограничен доступ к разнообразным ресурсам для себя и своих детей.

К счастью, учебу и детей можно совмещать, особенно, если вас поддерживает вся семья. Вы можете договориться о свободном графике посещения занятий, учиться дома и приходить сдавать сессии, перевестись на заочную форму обучения или взять академический отпуск. С маленькими детьми можно ходить на лекции. Обычно они тихо спят в слинге или сосут грудь и никому не мешают. Чем младше ребенок, тем больше у вас будет свободного времени для чтения и выполнения заданий. Просите сокур-

сников записывать лекции на диктофон, а потом слушайте их во время прогулок. Многие мамы приходят на сессии с малышами и кем-то еще, кто присматривает за детьми, пока мама сдает экзамен. Не забывайте, что слинг позволяет вам заниматься своими делами и ребенком одновременно.

## С кем оставить ребенка

Большинство мам оставляет детей с кем-то из родственников или знакомых. Это нормально, так как малыш остается под присмотром папы, бабушки или дедушки, которые любят его и заинтересованы в его благополучии. Если родных рядом нет или они не могут присмотреть за ребенком, приходится искать няню. Няня, которая заботится о ребенке в течение нескольких лет, по сути дела становится членом семьи. Если няни постоянно меняются, это плохо для ребенка младше 3–5 лет. Дети привязываются к тем, кто проводит с ними большую часть времени, и болезненно переживают разлуку. Самый крайний и наименее предпочтительный вариант — ясли.

### Интересно

Исследования показывают, что пребывание в детских заведениях в возрасте младше трех лет плохо сказывается на физическом и эмоциональном благополучии ребенка.

Научите родных или няню кормить ребенка сцеженным молоком по его требованию, а не по режиму. В яслях выпол-



нить это труднее, потому что воспитатели присматривают за большим числом детей и могут не заметить, когда ваш малыш хочет есть. Договоритесь, чтобы малыша не кормили незадолго до вашего возвращения домой — вы сами покормите его грудью. Если вы задерживаетесь, преду-

предите об этом заранее, чтобы ребенка покормили.

В главе 18 подробно описано, как кормить из бутылки, чтобы это не испортило кормление грудью. В главе 20 есть отрывной листок, который можно оставить дома.

## Мамины истории

*Беременная, я ходила на пары до последнего. Сын родился перед зимней сессией четвертого курса. Я планировала родить на месяц позже — успеть сдать сессию и родить, но сын решил выбраться на свет на месяц раньше. В роддоме я оказалась за три дня до родов, которые использовала на разговоры с соседками о маленьких детях и на написание рефератов по учебе. Гуренька родился быстро и неожиданно, за 2 часа. Отлежав неделю в роддоме, мы выписались домой. Я кормила грудью и продолжала делать задания и отсылать их преподавателям. Когда сыну был месяц с небольшим, мы попали в НИИ Педиатрии. В это время как раз был разгар сессии и, пожалуй, самый тяжелый для меня период. Приходилось делать много процедур, давать по часам лекарства, водить к врачам, но в свободные минуты я садилась за ноутбук и продолжала работать. На пятый день в больнице я поняла, что не высыпаюсь, поэтому решила на несколько дней взять перерыв, чтобы набраться сил и выспаться. Тем не менее, к концу пребывания в больнице я сдала все работы. Оставалось сдать экзамены. Надо заметить, что с лактацией было не все гладко, молочных рек из меня не текло, и в два месяца молока ребенку уже явно не хватало. В два месяца пошла сдавать первый экзамен. Сцеженного молока хватило, и сын даже довольно быстро заснул без меня.*

*Оформила себе свободное посещение, мыслей об академическом отпуске даже не возникало. Я выбрала пары, необходимые для посещения, и ездила в университет не чаще трех дней в неделю. Сцеживалась в университете каждые три часа в туалете, протирая руки антисептическим гелем для рук на спиртовой основе. С молокоотсосом мои отношения так и не сложились, поэтому я сцеживалась вручную. Был период, когда я докармливала ребенка смесью. Но мы успешно с нее ушли с началом прикорма. Дома ребенок, как правило, хорошо укладывался родственниками и ел сцеженное и прикорм.*

*Летом, когда сыну было около полугода, мы с ним на несколько недель ездили на производственную практику на Можайское водохранилище, лазили по болотам и озерам — отбирали пробы. Слинг был мне незаменимым помощником. Осенью продолжила посещать пары и ездить в лабораторию обрабатывать пробы. До десяти месяцев сын ел сцеженное, после есть его категорически отказался и перешел на питание прикормом в мое отсутствие. По вечерам сын висел на мне, но это только помогало мне учиться: пока он сосет, я работаю за компьютером. Сейчас Гуре чуть больше года. Я хожу в университет не чаще раза в неделю. На носу зачеты, госэкзамен и диплом, но это никак не мешает нашему «млекопитанию». Вот и сейчас он спит у меня на руках с сисей во рту, а я пишу диплом потихоньку.*

**Анна Калуцкова**

## Начинаем сцеживаться

Многие мамы начинают сцеживать-ся про запас недели за две до выхода на работу, чтобы заморозить немного грудного молока. Сцеживание в дополнение к кормлению малыша грудью увеличивает количество молока и страхует на случай непредвиденных трудностей. Проще всего сцеживаться пару раз по утрам, когда молока больше всего. Кормите одной грудью и одновременно сцеживайте другую. Или же кормите одной грудью, а сцеживайте другую до или после кормления. Даже сцеживаясь один раз за день, вы быстро накопите солидный запас грудного молока. Больше о сцеживании читайте в главе 15.

Сколько молока нужно малышу в одно кормление? Сколько молока оставлять дома? На одно кормление грудным малышам нужно 60–120 мл грудного молока. Количество молока для детей старше шести недель почти не увеличивается, потому что у них замедляется обмен веществ и скорость роста при отличной усвояемости грудного молока.

Например, если вы отлучаетесь на несколько часов, вам нужно оставить дома 60–120 мл молока. Если вы работаете на полную ставку, на целый день ребенку понадобится шесть порций по 60 мл. Молоко лучше оставлять небольшими порциями, чтобы как можно меньше выливать, если малыш не съест всю бутылку. В первое время лучше оставлять молоко с запасом, а затем уменьшить или увеличить количество молока в соответствии с потребностями ребенка.

### Важно

Не надо ориентироваться на объем питания по рекомендуемому объему смеси, которая нужна малышу такого же возраста. Искусственникам нужно больше смеси, потому что она плохо усваивается, и искусственники растут иначе.

Если в какой-то день у вас не получилось сцедить нужное количество молока, или если малыш съедает больше, чем вы сцеживаете во время рабочего дня, сце-



живайтесь в выходные, чтобы немного запастись молоком и увеличить количество молока. Грудное молоко в морозилке — меньше волнений посреди рабочей недели.

Постарайтесь найти других кормящих мам, которые вышли на работу и продолжали кормить. Легче всего это сделать на интернет-форумах для кормящих, но не пренебрегайте и местными встречами кормящих мам.

## Режим сцеживаний

Начав сцеживаться про запас, вы можете волноваться, что обделяете малыша молоком. Еще раз повторим, что малыш не останется голодным, он просто попросит грудь лишний раз. Каких-то особых правил для сцеживания нет. Легче всего сцеживаться во время кормления — одной грудью кормите, другую cedите. Молоко рекой течет. Сначала может быть неудобно, но за несколько раз можно наловчиться. Если не получается сцедиться во время кормления, сцеживайте молоко до или сразу после кормления.

### Интересно

Как правило, малыши до года прикладываются по ночам, а это помогает поддерживать нужное количество молока. И, конечно же, ночные кормления помогают наверстать упущенное в разлуке.

Как сцеживаться? Руками или молокоотсосом. Что делать со сцеженным молоком? Можно оставить молоко в бутылке или пакете и сцедиться в ту же самую ем-

кость второй раз, а потом убрать в холодильник. Вечером все сцеженное молоко можно заморозить небольшими порциями по 50 мл, чтобы потом было легче размораживать его, не выливая то, что малыш не съел. В главе 15 подробно описаны правила хранения грудного молока.

А как сцеживаться на работе? Предположим, что вы ушли на работу на целый рабочий день плюс дорога. За девять-десять часов разлуки вам придется сцедиться три раза. Когда малыш быстро растет и прикладывается к груди чаще обычного, планируйте сцеживаться на раз-два чаще.

Рабочий день будет построен примерно так: мама кормит сразу после пробуждения и перед выходом из дома. Если есть время, сцеживается сразу после прихода на работу. Затем многие женщины сцеживаются примерно во время второго завтрака, обеда и полдника. Женщины, у которых ребенку нет полутора лет, имеют право на дополнительные перерывы не реже, чем раз в три часа, и продолжительностью не менее получаса. Если маме удобнее, она может перенести их на начало или конец рабочего дня, чтобы сократить время пребывания на работе или за их счет увеличить обеденный перерыв. Как только вы пришли домой, покормите грудью.

Итак, дома вы кормите грудью, чтобы поласкаться, порадоваться, поспать, проснуться, поесть-попить, успокоить и пожалеть малыша, если он упал и набил шишку. Как вы помните из главы 7, эти «разговорные» кормления поддерживают количество молока. На работе вы сцеживаетесь только для того, чтобы малышу было что есть, пока вас нет. В ваше отсутствие малыш сосет бутылку исключительно с целью поесть. Сцеживание и кормление из бутылки — не то же самое, что кормление грудью, но именно это по-

могает сохранить отношения на основе грудного вскармливания.

В зависимости от графика и напряженности работы, не всегда получается сцеживаться в точно запланированное время. Количество сцеживаемого молока может меняться ото дня ко дню. Надо ли волноваться по этому поводу? Как говорят опытные мамы, не смотрите, сколько вы сцедили. Самое главное, что вы нашли время сесть. Не переживайте, если один раз молока много, другой мало. Это нормально. Причину нехватки молока стоит начать искать только после нескольких «неурожайных» сцеживаний.

Когда вы дома, очень важно прикладывать малыша к груди как можно чаще.

Это помогает поддержать или увеличить количество молока лучше, чем пара кормлений по сорок минут. Да и вам легче приложить к груди на несколько минут в течение часа, чем в определенное время сидеть на диване час. Чем младше малыш, тем больше вероятность, что он откажется от груди в пользу бутылки, поэтому старайтесь не кормить его сцеженным молоком из бутылки, когда вы дома. Ведь дело совсем не в кормлении, а в том, что малыш по вас очень соскучился. Ваши отношения построены не на кормлении, а на общении у груди. Ужин может приготовить муж. Пол можно помыть в другое время. А приложить к груди можете только вы.

## Мамины истории

*Я работала с 8:00 до 13:30, не видела ребенка по шесть-семь часов. Он в это время как раз с папой первый сон в слинге спал, пил воду и чем-то прикармливался, сцеженное молоко не пил принципиально.*

*На работу носила маленькую сумку-холодильник, похожую на косметичку, в ней две бутылочки и напиток вроде йогурта для поднятия настроения. Поначалу брала с собой фотку малого, тогда не было фотоаппаратов в телефонах. Молокоотсос хранила на работе, он большой был, тяжелый.*

*На работе к сцеживанию отнеслись очень положительно: выделили мне кабинет бухгалтера на полчаса, сцеживалась один раз, хотя сынишка это и не выпивал. Но я продолжала сцеживаться: боялась, а вдруг однажды сын захочет, а молока нет... Затем ко мне подключилась моя напарница, вышедшая из декрета. Я к тому времени уже молокоотсосом не пользовалась, а сцеживала руками до облегчения. Прекратила сцеживаться после года, когда грудь перестала наполняться. Временами я даже жалела, что у меня больше нет получасового отдыха. Думаю, я превратила сцеживание в маленькую и даже приятную церемонию, как бы странно это ни звучало.*

**Елена**



## Подгоняем учебу и работу под себя

Женщины всегда находили способы совмещать работу с воспитанием детей. Вот некоторые идеи, которые придумали современные мамы. Может быть, что-то подойдет вам, а если нет, то натолкнет на свое решение.

◎ **Уменьшите часы работы.** До исполнения ребенку трех лет работодатель обязан перевести женщину на неполный рабочий день, если она того хочет. Можно договориться, чтобы работать не полдня каждый день, а целый день, но 2-3 раза в неделю. Или приходить на работу не утром, а вечером, если ваша няня может приходить только вечером. Может быть, можно поделить вашу работу еще с кем-то? Если вы учитесь, можно ли учиться заочно или через интернет?

◎ **Измените свое расписание работы.** Одно и то же количество часов можно отработать не за пять дней, а за четыре. Рабочий день получится длиннее, но вы сэкономите время на дороге и получите целый лишний день, который проведете с малышом. Можно брать заработанный выходной в среду, чтобы отлучаться от малыша только на два дня подряд вместо обычных пяти.

◎ **Можно ли вам работать из дома все время или хотя бы частично?** Интернет и другие формы электронных коммуникаций позволяют многим женщинам работать дома. Родные или няня могут помочь с ребенком в течение дня. Если ваша работа предполагает переговоры по телефону, купите телефон с наушником. Кнопка для отключения звука спасает, когда надо участвовать в телесовещании с малышом на руках.

◎ **Возьмите малыша с собой.** Некоторые преподаватели носят детей в слингах и читают лекции. Если у вас есть свой кабинет, можно оборудовать специальное место для малыша. Некоторые женщины берут на работу няню, чтобы она присматривала за ребенком, пока мама ходит на совещания. Можно сдвинуть свой рабочий день на несколько часов вперед или назад, чтобы кто-то приходил с вами на работу и приносил малыша, таким образом ваша разлука уменьшится на два часа в день.

◎ **Смените работу.** Некоторые мамы оставляют офисную работу и открывают свой частный бизнес или берут работу на дом.

◎ **Возьмите академический отпуск,** переведитесь на заочное отделение или договоритесь с преподавателем о свободном графике посещения занятий.

◎ **Учитесь дистанционно.** Все больше учебных заведений переходят на образование через интернет.

А если не получается изменить график работы или учебы? **Можно подстроить кормления под рабочий график.**

◎ Если вы работаете или учитесь далеко от дома, может быть, вы сможете сходить домой и покормить в обеденный перерыв. Или кто-то в обед принесет малыша к вам.

◎ **Некоторые мамы не сцеживаются на работе.** Малыша кормят смесью, пока мамы нет, а дома мама кормит грудью. Это наименее привлекательный вариант, потому что кормление смесями вредно для здоровья малыша и мамы, а также повышается вероятность, что уменьшится количество молока. Но это лучше, чем совсем перестать кормить. Если вы не сцеживаетесь на работе, кормите как можно больше, когда вы с малышом.



© После декрета выходите на работу в четверг или пятницу, чтобы первая разлука с малышом была недолгой. День-два на работе с выходными посередине будут тренировкой перед пятидневной не-

делей. Если можете, возьмите по выходному в среду в течение следующих двух-трех недель. Таким образом, в течение первого месяца вы будете уходить от малыша не больше, чем на два дня.

## Мамины истории

Мне «посчастливилось» работать дизайнером в крупной компании, что означало хорошую «белую» зарплату. Я совсем не собиралась уходить с работы в связи с рождением ребенка, ведь после родов я бы получала три полных оклада, к тому же за мной бы сохранилось рабочее место до полутора лет!!! Но как это часто бывает в больших компаниях, где-то что-то поменялось, работать стало сложнее и напряженнее, и я, пожалев свои нервы, уволилась, как и многие другие. Поначалу мне нравилось сидеть дома, но потом стало понятно, что без дела мне не усидеть. А как искать работу беременной??? В конце концов, я стала брать фриланс. Нашлись старые заказчики, менеджеры с прошлой работы ушли в другие фирмы и стали заказывать мне разработку дизайна, кто-то стал кому-то меня рекомендовать... Было особенно приятно, когда мне дали заказ со старой работы. После рождения дочки я смогла продолжать работать. Малышка любила поспать, и я работала за компьютером, пока она спала в слинге. Материалы получала и отправляла через интернет. Чтобы подписать договор или забрать деньги, встречалась с менеджером около станции метро, а некоторые заезжали прямо ко мне домой либо присылали курьера. Заработанные деньги я записывала, и оказалось, что работать дома для меня оказалось прибыльнее. Работая над отдельными заказами, неполный день и даже не каждый день, мне удалось заработать больше, чем я получала бы, оставшись на полный день на старой работе.

**Наталья А.**

## Предупреждаем начальника о сцеживании на работе

Право на получасовые перерывы каждые три часа закреплено за вами законом. В отделе кадров можно ознако-

миться с законодательством, которые защищает права матерей на работе. В большинстве случаев беседа с начальником занимает не более нескольких минут, потому что вам нужно только узнать, где есть чистое и уединенное место, где бы вы могли несколько раз в день сцеживаться.



Работодателям выгодно, чтобы работницы кормили грудью. Если вы перейдете на смесь, ребенок может чаще болеть, и вы будете вынуждены брать больничный. Исследования показывают, что все работники ценят работу больше, если работодатели идут навстречу кормящим.

Если свободных помещений для сцеживания нет, может быть, кто-то разрешит вам воспользоваться его кабинетом. В крайнем случае, можно сцедиться в туалете.

Если вам трудно представить, как обсудить все это с начальником, подайте прошение в письменной форме. Кормящие подруги или лидер Ла Лече Лиги мо-

гут помочь вам составить такое письмо, где вы объясните, что вы будете делать и как.

## Хранение сцеженного молока вне дома

Сцеженное молоко можно складывать в термосумку или термос. Придя домой, поставьте молоко в холодильник, чтобы на следующий день ваш малыш съел свежее, а не замороженное молоко. Молоко, сцеженное в пятницу, хранится в холодильнике до понедельника.

## Мамины истории

*К двум ребенкиным годам я поняла, что не хочу работать по специальности, но очень хочу узнать лучше психологию детей и работать с ними. Вскоре у меня родился второй ребенок, и я поступила на заочный психолого-педагогический факультет. Дистанционное обучение идеально подходит в моем случае. Я совсем не готова оставлять малыша дома. Все материалы по предметам есть на сайте университета, там же выложены тесты, которые надо пройти для зачета. Но вот экзамены надо очно сдать, и перед этим прослушать курс лекций. На занятиях планирую с диктофоном сидеть поближе к выходу, чтобы выйти с ребенком, если надо. Когда младший подрастет, собираюсь открыть свой детский сад.*

**Юлия Романова**

## Командировки

Что делать, если вам нужно в командировку? Когда обстоятельства и возможности позволяют, можно взять с собой няню или родственницу, чтобы они присмотрели за малышом в гостинице,

пока вы работаете. Если это невозможно, начинайте замораживать молоко заранее.

Чем старше ребенок, тем меньше необходимость оставлять сцеженное молоко. В ваше отсутствие ребенок может есть обычную еду.

Вам придется сцеживаться для облегчения, чтобы не было застоев.





## Как давать бутылку

Если вы выходите на учебу или работу, когда ребенку больше шести месяцев, возможно, он обойдется без бутылки. В этом возрасте уже можно поить из чашки и давать прикорм. Малышу младше шести месяцев понадобится бутылка, если вы планируете регулярно отлучаться дольше, чем на несколько часов. Если ребенок отказывается от бутылки, грудное молоко можно давать и из пипетки, одноразового шприца и ложки.

Не удивляйтесь, если малыш наотрез отказывается брать бутылку из ваших рук. Зачем она ему нужна, когда прямо перед носом — любимая мамина грудь? Пусть бутылку дает тот, кто будет заниматься малышом, пока вас нет — бабушка, папа, няня. Вы можете пойти в другую комнату или по делам на часик, пока малыша приучают к бутылке.

А если ребенок не берет бутылку или мало ест? Здоровый малыш не заморит себя голодом. Даже двухмесячные малыши приспосабливаются спать днем, а прикладываться к груди всю ночь, если маме пришлось так рано выйти на работу. Дети постарше могут с легкостью наверстать кормления вечером, ночью и утром. Кормящие мамы спасаются ночными кормлениями, особенно, если ребенок мало ест днем. Посмотрите главу 12 о том, как научиться спать с ребенком.

## Если малыш отказывается от бутылки

Спокойствие, только спокойствие! Рано или поздно всех детей можно убедить взять бутылку. Предлагаем вашему

вниманию решения, которые помогли другим мамам. Включите свое воображение и смекалку.

### Интересно

Большинство детей может научиться сосать бутылку в любом возрасте. Подождите, пока вы научитесь кормить грудью, а малыш научится сосать, прежде чем вводить бутылку. Обычно мамы начинают приучать малыша к бутылке за две недели до выхода на учебу или работу.

## Идеи для папы, бабушки или няни

### Основной подход

☉ Пусть бутылку дает папа, бабушка или няня.

☉ Дайте малышу поиграть с бутылкой, когда он не голоден. Нажмите на соску, чтобы немного молока попало ребенку в рот.

☉ Пританцовывайте и пойте, когда даете бутылку (посоветуйте это бабушке или няне).

☉ Давайте бутылку, когда малыш почти уснул или только просыпается, чтобы он не успел разобраться, откуда течет молоко.

☉ Попробуйте кормить разными сосками. Может быть, малыш предпочтет одну соску другой.

☉ Дайте молоко из обычной чашки или, в крайнем случае, из поильника. Нигде не сказано, что молоко надо обязательно пить из бутылки.

### Симулируйте кормление грудью

☉ Подогрейте сцеженное молоко, поставив его в емкость с теплой водой.

☉ Держите малыша в положении, как вы держите его во время кормления гру-



дью. Покажите, как это выглядит, няне или папе.

☉ Воркуйте и обнимайте малыша.

☉ Наденьте на себя что-то из маминой одежды, например, банный халат. Знакомый запах может стимулировать малыша взять бутылку.

☉ А может быть, именно вашему малышу лучше научиться брать бутылку из маминых рук.

☉ Придерживайте бутылку подмышкой и кормите, как будто даете грудь. Соска оказывается примерно на уровне соска груди.



Рисунок 24. Кормление бутылочкой из-под мышки

**Кормите бутылкой не так, как кормят грудью**

☉ Держите малыша лицом от себя или лицом к себе, но не так, как его держат, прикладывая к груди.

☉ Давайте бутылку в новой обстановке — на улице или в гостях у бабушки.

☉ Попробуйте кормить молоком разной температуры. Некоторые дети любят

теплое молоко, а некоторые соглашаются пить только прохладное.

☉ Подростшего ребенка можно научить сосать бутылку во время игры, например, в ванной.

☉ Если вы уже ввели прикорм, давайте малышу бутылку с водой, постепенно добавляя к воде грудное молоко.

Помните, что как бы вы ни готовились, первое время будет трудно и вам, и малышу, но со временем вы оба приспособитесь.

## Спасите! Не хватает молока

Иногда папа, бабушка или няня говорят, что вам нужно оставлять больше молока, хотя малыш при этом может быть полностью доволен и сыт.

Прежде, чем усаживаться сцеживать — дено и ночью, проведите небольшое исследование. Возможно, малышу дают больше молока, чем ему надо на самом деле.

**Как предотвратить перекармливание:**

☉ Смотрите на малыша, а не на бутылку. Малыш покажет, когда он наелся. Не надо заставлять его доедать все молоко. Остатки можно дать в следующее кормление.

☉ Кормите малыша на руках. Не подпирайте бутылку, чтобы он сосал ее сам.

☉ Дайте бабушке или няне отрывной листок «Кормление из бутылки, которое не мешает кормить грудью» из главы 20.

☉ Помните, что **подрастающим грудным детям хватает постоянного объема молока**, в отличие от детей на искусственном вскармливании, которым нужно больше и больше смеси.

☉ Кормите из соски для новорожденных или **соски с медленным потоком**.

☉ Дайте малышу пустышку, если он накормлен и хочет сосать.

☉ **Никогда не отрезайте соску, чтобы молоко текло быстрее**. Малыш может порезать рот о силиконовый край.

☉ **Берите малыша на руки и играйте с ним**. Если он понял, что его держат на руках во время кормления, он может просить есть, хотя на самом деле ему скучно или одиноко. Научите родственников или няню носить малыша в слинге.

## Скачок роста?

Когда дети быстро растут, им нужно больше молока. Чтобы его стало больше, несколько раз сцеживайтесь дополнительно. Когда скачок роста пройдет, сцеживайтесь как обычно. Если у вас не получается увеличить число сцеживаний, кормите молоком из замороженного запаса, а потом пополните его. Если малыш спит ночь напролет без кормлений, вам может понадобиться сцеживаться постоянно даже тогда, когда вы дома.

## Больше сцеживаетесь, чем кормите грудью?

Работающие мамы успешно кормят грудью, если они часто прикладывают малышей к груди в свободное от работы время. Это легко сделать, если перестать кормить грудью, а начать прикладывать к груди просто так. Количество прикладываний мгновенно удваивается, а вместе с этим увеличивается и количество молока.

## Ничего не подходит?

Вы сцеживаетесь руками или молокоотсосом? Посмотрите главу 15, где описано, как эффективно сцеживаться. У вас вернулись месячные после родов? Вы могли забеременеть? Вы принимаете какие-то лекарства, например, контрацептивы или антигистамины? Утвердительный ответ на любой из этих вопросов выявляет возможную причину нехватки молока. Свяжитесь с местной группой поддержки, консультантом по грудному вскармливанию или лидером ЛЛЛ, чтобы как можно быстрее найти подходящий способ увеличить количество молока в вашей ситуации.

<http://www.llli.org/Russian/subject/milksupply.html>

<http://www.lllruusia.org>

<http://www.lowmilksupply.org>

## Вы скучаете по малышу, а он по вам

Выход на учебу или работу, когда малыш совсем маленький, да и когда он подрос, — трудное время для всей семьи. Чем младше ребенок, тем сложнее придется и вам, и вашему малышу, как бы хорошо вы ни готовились. Практика и исследования единодушны в том, что ни вы, ни малыш не рассчитаны на длительные и регулярные отлучки друг от друга. У малыша, отлученного от мамы, повышается уровень кортизола, гормона стресса. У внешне спокойного малыша уровень стресса может быть выше, чем у плачущего и протестующего ребенка.

В целом у ребенка, который оказался в яслях, уровень кортизола чрезмерно



высок в первые три года жизни, сильно повышен в течение следующих трех лет и опускается до нормы к шести годам. При этом исследования показывают, что раннее пребывание в детских учреждениях приводит к повышенной агрессии, тревожности и трудностям в отношениях с другими людьми. Старайтесь, чтобы за малышом присматривал один и тот же человек, которому не безразлична судьба вашего ребенка.

**Предлагаем вашему вниманию опыт работающих и кормящих мам.**

◎ **Заранее познакомьте малыша с человеком, который будет его воспитывать в ваше отсутствие.** Если он останется с папой или бабушкой, которых видит регулярно, то половина дела сделана. Когда за малышом смотрит няня, постарайтесь пригласить ее к себе домой за неделю или две до выхода на работу. Ищите няню, которая сможет воспитывать малыша столько, сколько нужно вашей семье. Постоянно меняющиеся воспитатели плохо сказываются на психологическом здоровье малыша.

◎ **Оставьте дома предмет со знакомым малышу запахом мамы:** например, футболку, в которой вы спали ночью. Планируйте утро так, чтобы у вас было время покормить лишний раз и спокойно, не торопясь, уйти из дома, пока бабушка или няня играют в ладушки или прятки, отвлекая малыша. Это намного легче, чем впопыхах убежать от плачущего малыша.

◎ **Если вы уходите в удобное для прогулок время, попросите няню или бабушку пойти погулять с малышом.** Тогда он вообще не будет думать, что вы уходите.

◎ **Приход домой требует не меньше терпения и такта с вашей стороны, чем уход из дома.** Малыш может с радостью играть с няней и не спешить

к вам. Не хватайте малыша на руки, присмотритесь, чем он занят. Сядьте рядышком с ним, чтобы он смог сам попроситься к вам, когда захочет.

◎ **Старайтесь не планировать дела сразу после прихода домой.** Большинство детей с радостью набрасываются на маму и просят грудь. Попросите мужа поднести вам чашку горячего чая и бутерброд, пока вы прилегли или присели, чтобы отдохнуть с дороги и покормить малыша.

◎ **Попросите бабушку, папу или няню рассказать вам, как прошел день, что нового делал малыш, как и когда он спал, что он ел.** Это поможет вам скорректировать планы на вечер в соответствии с потребностями малыша в этот день: например, уложить пораньше спать или почаще прикладывать к груди, если он почти не спал и не ел днем.

◎ **Будьте готовы к тому, что малыш будет чаще прикладываться по ночам,** даже если до вашего выхода на работу он спал почти не просыпаясь. Ребенок быстро поймет, что вы бываете дома по ночам, и, конечно же, будет очень рад проводить как можно больше времени с вами. Если малыш неохотно ест днем, ночные прикладывания очень важны, чтобы ему хватало калорийного питания, а у вас не пропало молоко. Кладите малыша спать к себе в кровать или в кроватку поблизости от вашей постели. Ваша цель — спать ночью и как можно меньше просыпаться на кормления.

◎ **Малыши, которые не просят грудь ночью, обычно много и часто сосут грудь по вечерам.** Кажется, что кормлениям нет конца и края. Как мы уже писали, малыш скучал по вам, изголодался по общению с вами, не говоря о том, что он ест и заботится о том, чтобы у вас всегда было достаточно молока.

© **Научитесь пользоваться слингом, чтобы не быть связанной по рукам и ногам.** Слинг позволяет убить двух зайцев сразу: малыш всегда с вами, доволен жизнью и не плачет, а вы можете спокойно заниматься своими делами. Ношение малыша на себе увеличивает

количество пролактина — гормона, отвечающего за выработку молока. Выберите слинг, в котором легко кормить грудью.

<http://www.llli.org/russian/subject/work.html>

<http://www.llrussia.org>

## УЙТИ НА РАБОТУ ИЛИ ПОБЫТЬ ПОДОЛЬШЕ ДОМА?

Долгое время считалось, что женщина может одновременно работать вне дома, растить детей, быть женой и домохозяйкой — этакой «суперженщиной». У нас есть эквивалент этому западному термину — «синдром отличницы». Считается, что наши женщины могут ВСЕ: «коня на скаку остановят, в горящую избу войдут». Несомненно, иногда необходимо держать оборону на всех фронтах одновременно, но в большинстве случаев у нас есть возможность не хвататься за миллион дел сразу, не взваливать на себя обязательства «быть отличницей» во всем. И никто не говорит, что надо одновременно лететь в космос и рожать детей. Вполне можно сначала сделать что-то одно, а потом браться за другое. Или делать несколько дел вместе, но при этом осознавать, что соотношение сил и времени на эти дела будет меняться в зависимости от обстоятельств. Когда ребенок совсем маленький, львиная доля времени посвящается ему. Когда дети подросли, веса смещаются в сторону работы или других дел. Смотрите по обстоятельствам, как лучше сбалансировать учебу, работу и воспитание малыша.

В странах Скандинавии и Восточной Европы было приложено немало усилий

для того, чтобы матери выходили на работу сразу или вскоре после рождения детей. Оказалось, что стратегия социальной инженерии меняет поведение *краткосрочно*.

Многочисленные исследования в разных странах (опросы Евробарометра во Франции, Скандинавии, Австралии, США, Великобритании) показывают очень стабильную разбивку предпочтений как женщин, так и обоих родителей насчет того, кто и сколько должен заботиться о маленьких детях.

### Интересно

Около 80% женщин в разных странах предпочли бы сами ухаживать за маленькими детьми. Этот процент устойчив, несмотря на все попытки социальной инженерии устранить эти предпочтения.

Когда Шведская комиссия отцов запустила кампанию, пропагандирующую введение закона о непередаваемом отпуске по уходу за ребенком для отцов, самыми яркими противниками этой акции были не мужчины! Женщины! Комиссия



была удивлена таким поворотом событий. Социальные опросы шведов показывают, что большинство из них не согласны с идеей о «симметричных ролях», несмотря на рекламные кампании, непередаваемый декретный отпуск для отцов и самую лучшую в мире систему, которая поощряет работу обоих родителей.

Как только в странах соцлагеря появилась возможность работать на полставки, женщины обрадовались возможности провести несколько лет дома с детьми. Женщины не хотели, чтобы их заставляли работать вскоре после родов, когда дети совсем маленькие. Им больше нравился

западный подход, где, как им казалось, женщины могут выбирать: остаться дома с детьми или идти работать, хотя на самом деле у западных женщин возможностей выбора часто меньше, чем у нас.

В большинстве западных стран, за исключением Скандинавии, женщинам оплачивают всего несколько месяцев отпуска по уходу за ребенком. Часто возможности взять неоплачиваемый отпуск вообще нет.

Самая ужасная ситуация в этом вопросе наблюдается в США, где вообще нет декретного отпуска, не говоря уже об отпуске по уходу за ребенком.

## Мамины истории

*До родов я предполагала, что месяцев до трех посижу с младенцем, а потом вернусь на работу. Но когда ребенок родился, я поняла, что если я хочу кормить грудью и полноценно заниматься его воспитанием, то о раннем выходе на работу не может быть и речи.*

*Я невероятно благодарна за то, что у меня родился сын, и ценю каждый день этого чуда. В какой-то момент я поняла, что вот это и есть мое самое важное дело, и от того, как я буду его делать сейчас, мое будущее зависит гораздо больше, чем от того дяди, который будет платить мне зарплату.*

*Кто-то может сказать, что у меня просто работа не очень интересная была, а некоторые свою работу любят и получают неплохие деньги за это.*

*Я не знаю, сколько мне нужно предложить денег, чтобы я лишила себя удовольствия быть со своим малышом. Я для себя решила, что только крайняя нужда заставит меня уйти от сына.*

*И вот, видимо, в качестве испытания сегодня был разговор с руководством, в котором мне было предложено пересмотреть мои планы на будущее в пользу компании, но я смотрела на сына, и у меня слезы наворачивались на глаза от мысли, что я могла бы предпочесть работу ему.*

**Александра К.**

## Важное время в жизни женщины

Говорят, что для ребенка очень важно быть с мамой в первые месяцы и годы жизни, но мало кто описывает, насколько это время важно для самой женщины. Большинство из нас рождает не так много детей, поэтому возможность побыть мамой может больше никогда не повториться. Благодаря трудностям женщины учатся очень многому во время материнства, при этом по-настоящему наслаждаются этим периодом в своей жизни. Из сотен и тысяч на первый взгляд незначительных мгновений вместе закладывается фундамент отношений с ребенком на всю жизнь.

Заниматься домом, ездить в отпуск с мужем, работать и учиться можно в любое другое время, а повторить первые улыбки, шаги, слова именно этого ребенка никогда нельзя. Некоторые женщины

специально отгораживаются от детей, чтобы им не было больно уходить от ребенка, обделяя себя приятными и радостными отношениями с собственными детьми. Кто-то боится стать клушей. Как показывает опыт, эти опасения беспочвенны. Время с малышом не обделяет, а обогащает жизнь женщины.

## Сеть безопасности

Если вы решили взять академический отпуск или отпуск по уходу за ребенком, наметьте примерный план возвращения на учебу или работу. Подумайте, как вы можете поддерживать квалификацию, чтобы в случае необходимости безболезненно найти работу. Регулярно откладывайте деньги на непредвиденные случаи. Думайте о своей финансовой безопасности не только в обозримом будущем, но и на пенсии.

# РАЗЛУКА ПО ДРУГИМ ПОВОДАМ

Как быть, если маме нужно в больницу или муж настаивает, что хорошо было бы поехать в отпуск вдвоем? Любая продолжительная разлука с малышом — большой стресс и для малыша, и для самой мамы. И, конечно же, в разлуке страдает кормление грудью.

## Отпуск

Для начала спросите себя, насколько вы сами хотите ехать в отпуск без ребенка? Многие женщины, которые надеялись спокойно или бурно отдохнуть, обнаружили, что постоянно скучали

по ребенку, волновались, не пропадет ли молоко, возьмет ли малыш грудь по возвращении мамы из отпуска. Вместо отдыха получилась сплошная нервозность. Подумайте, можете ли вы пригласить с собой родственников, друзей или няню, которые могли бы присматривать за малышом время от времени, когда вы с мужем пошли вместе поужинать или погулять вдвоем? Можете ли вы взять малыша с собой и провести отпуск всей семьей?

Если вы уезжаете от малыша, в главе 15 вы найдете много идей о том, как сцезивать и хранить молоко. При планиро-



вании отъезда заранее у вас хватит времени подготовить запасы молока или найти донорское молоко, чтобы в ваше отсутствие малыша кормили только грудным молоком, если вы не успели достаточно сцедить. Введение искусственной смеси в рацион малыша до года увеличивает риск для здоровья и в данный момент, и в бу-

душем. Смесь — самый крайний вариант, которого лучше избегать. В отпуске вам придется сцеживаться, даже если вы не сможете привезти молоко домой. Это поможет избежать болезненных застоев и поддержит количество молока, чтобы вы смогли продолжить кормить грудью по возвращении домой.

## Мамины истории

*Дочери было около года, когда у меня обнаружили камни в желчном пузыре. Решение врача было однозначным — оперировать. К тому моменту наши кормления были устоявшимся, комфортным состоянием, и отказываться от них я в ближайшее время не собиралась. Я не буду описывать, как я переживала, сколько мы с мужем обсуждали это, как я пыталась оттянуть операцию. В итоге назначили дату и выработали план. В госпитале я буду один день, но на всякий случай надо подготовиться кормить ребенка в мое отсутствие. Дочка каши и пюре уже ела, пила воду из поилки, но все-таки основная часть еды приходилась на молоко. С бутылочкой до этого она не сталкивалась и пить из нее не умела. Кажется, около месяца у нас ушло на привыкание к бутылочке. Каждый раз в начале еды дочке давали чуть-чуть из бутылки, потом грудь. При этом я интенсивно сцеживалась, чтобы накопить запас молока. Кормила из бутылочки моя мама. Дня через четыре после операции я начала кормить грудью и успешно продолжала еще около года, до двух лет и четырех месяцев. Бутылочками с тех пор не пользовались.*

**Марина**

## Госпитализация

Маме нужно лечиться. Насколько срочно нужно лечь в больницу? Многие больничные процедуры и даже операции сегодня можно сделать амбулаторно. Если госпитализации не избежать, можно ли договориться, чтобы ребенок был с вами, при условии, что кто-то всегда будет с вами в палате — муж, бабушка

или няня? Если это никак невозможно, малыша могут приносить к вам днем, тогда будут пропущены только ночные кормления. Если вы еще не научились сцеживаться руками, возьмите с собой в больницу молокоотсос, чтобы передавать молоко малышу и не заболеть маститом от переполнения груди. Следите, чтобы вам не давали никаких лекарств, подавляющих лактацию.



Если у вас здоровый доношенный ребенок, нет необходимости прерывать грудное вскармливание или сцеживать и выливать молоко. Как только вы пришли в себя после наркоза, лекарства уже ушли из крови, а значит, их нет и в молоке. Точно так же нет никакой необходимости прекращать кормление для приема лекарств. Практически все лекарства совместимы с кормлением грудью. Исключение составляют радиоактивные препараты и химиотерапия. В мире существует единственный справочник о совместимости лекарственных препаратов и грудного вскармливания — «Medications and Mothers' Milk» («Лекарственные пре-

параты и грудное молоко»), автор — врач и фармацевт Томас Хейл (Thomas Hale). Справочник переиздается каждые два года, и у лидеров Ла Лече Лиги обычно есть самое свежее издание. Информация, которая содержится в других лекарственных справочниках для врачей, как например, справочник Видаль, а также во вкладышах к лекарствам, предоставляется не фармацевтами, а производителями лекарственных препаратов. Производители фармацевтической продукции идут по линии наименьшего сопротивления, поэтому чаще всего указывают, что их препарат несовместим с кормлением грудью, чтобы ограничить свою ответственность.

## ВСТРЕЧА С МАЛЫШОМ

Иногда после продолжительной разлуки малыш отказывается брать грудь или даже отвергает саму маму. Он не знает, где вы были, что с вами случилось, поэтому таким способом показывает вам, что огорчен. В большинстве случаев время вместе залечивает все раны. Спите и

купайтесь вместе, носите ребенка в слинге, и он потеплеет к вам и снова возьмет грудь.

Если отказ от груди затягивается, читайте главу 18 или свяжитесь с местной группой поддержки грудного вскармливания или лидером Ла Лече Лиги.

## Глава 15

### МОЛОКО НА ВЫНОС



#### Мамины истории

Дочка родилась на 31 неделе. Ее начали кормить смесью через зонд, а на третьи сутки у меня пришло молоко. Я начала сцеживаться руками, а когда поняла, что молоко прибывает быстрее, чем удается сцедить, то позвала дежурную медсестру, и она меня «расцедила». Дальше я уже справлялась сама. Пару дней у меня ушло на овладение методикой сцеживания, и сначала процесс шел долго, но потом я стала сцеживаться достаточно быстро и качественно. Мама, выкормившая трех детей, посоветовала мне «найти в груди жилку» и ее сцеживать. Стерильность соблюдала, сцеживаясь чистыми руками в чистую посуду. На четвертый день дочь перевели в другую больницу, а мне пришлось выписаться из роддома.

Дома три дня цедилась каждые три часа, с каждым разом процесс проходил все быстрее, и молока становилось больше. К концу третьего домашнего дня родственники подарили мне электрический молокоотсос. Я его попробовала, но предпочитала сцеживаться руками, так как хоть молокоотсос и быстр, но грудь страдала от частого применения. Количество сцеженного молока было примерно одинаковое при сцеживании



руками и молокоотсосом. В отделении недоношенных кормила по установленному графику кормлений — каждые три часа с шестичасовым часовым ночным перерывом сцеженным молоком из бутылки с большой соской. К сожалению, дети лежали отдельно от мам, поэтому мы с дочкой виделись только на кормлении. Через неделю я решила уйти домой под расписку, но врачи уговорили меня остаться на выходные в палате совместного пребывания. В первую же ночь в три часа дочь запищала, и я взяла ее из ванночки к себе и приложила к груди. Она присосалась, но сколько высосала, сказать было сложно. Дальше я давала сначала грудь, потом бутылку. В понедельник, несмотря на уговоры врача, мы все же ушли домой. Дома я сутки помаялась со сцеженным молоком, а на следующий день дочь взяла грудь. Оказалось, чтобы дочь могла присосаться, надо было немного подсцедить грудь. Кормила больше трех лет без особых проблем.

**Ольга Натарова**

У мамы потрескались соски и уменьшилось количество молока, потому что малыш плохо берет грудь. Мама выходит на работу, когда малыш совсем маленький. Малыш родился на два месяца раньше срока. Мама не кормит грудью, но хочет, чтобы малыш ел грудное молоко.

Что общего у этих ситуаций? Этим мамам пришлось временно или постоянно сцеживаться. Помимо сцеживания, молоко, возможно, придется как-то хранить, и встает вопрос, как кормить малыша сцеженным молоком. Об этом мы и поговорим в этой главе.

## КАК СЦЕЖИВАТЬСЯ?

Когда малыш не берет грудь, или если вы разлучаетесь на какое-то время, сцеживание убивает двух зайцев сразу: дает молоко для питания малыша и поддерживает количество молока у вас до тех пор, пока малыш сможет взять грудь или вы снова будете вместе.

### Чем лучше сцеживаться?

Однозначного ответа на этот вопрос нет. Разные женщины добывают молоко из груди разными способами. Совершенно точно известно, что в первые дни после родов руками сцеживается в два-три раза больше молока, чем молокоотсосом,

а сцеживание только молокоотсосом не так эффективно, как комбинация молокоотсоса и ручного сцеживания.

### Сцеживание руками

Сцеживание руками — самый популярный и доступный во всем мире способ сцедить молоко из груди. Научиться сцеживаться можно еще в роддоме у других женщин или у медсестер, которые умеют безболезненно и эффективно сцеживать грудь. Заметьте, что стоит потратить время и научиться сцеживать молоко *самой*, а не чтобы кто-то делал это за вас, потому что сцеживание — полезный навык



в арсенале любой кормящей мамы. Когда женщина сцеживается сама, то она это делает аккуратнее, эффективнее и меньше вредит себе, чем посторонние. Представьте, что кто-то другой чистит вам зубы утром или подмывает вас после посещения туалета. Сцеживание руками выручает сразу после родов, если малыш не берет грудь. В первые дни после родов руками можно сцедить в два-три раза больше молока, чем молокоотсосом. Или когда подросший ребенок спит дольше обычного, а у вас от молока распирает грудь: раз-два, сцедились немного в умывальник — и можно заниматься своими делами или

далее спать без неприятных ощущений. Сцеживание может понадобиться при застоях молока или мастите.

Существует множество различных способов сцеживания руками. Каждая женщина находит свои приемы, где и как нажать, чтобы потекло молоко. Сначала, как и любой новый навык, сцеживание занимает больше времени, но, попрактиковавшись, вы принаоровитесь виртуозно сцеживать нужное количество молока. Например, работающие мамы умеют сцеживать одновременно обе груди за пять минут, ловко орудуя большими пальцами.

## Мамины истории

*Я расцедила сама после того, как увидела, КАК это делает старшая сестра в роддоме. Я заметила, что она водит руками по часовой стрелке. Одна рука наверху груди, а вторая снизу, и они движутся друг за другом мягким движением по спирали к центру. Давить не нужно, и молоко лучше выходит.*

**Анна Кузичева**

## Как сцеживать руками

Для сцеживания надо настроиться на этот процесс, вызвать прилив молока и сделать что-то такое, что поможет молоку вытечь наружу. Перед сцеживанием выпейте что-нибудь теплое и приложите к груди теплое полотенце. Затем поставьте на колени или на стол (ниже уровня груди) широкую миску или тазик, чтобы точно не промахнуться. Удобно держать под рукой полотенце, если вдруг молоко прольется мимо. Как во время секса вы думаете про любимого или как мини-

мум про секс, а не, скажем, про бюджет ООН или последние политические события в стране, так и во время сцеживания надо думать... правильно! — о ребенке. Представьте, что вы кормите малыша. Смотрите на него. Если малыша нет поблизости, смотрите на его фотографию или читайте книги на детские или просто приятные вам темы. Можно совсем «отключить» мозги, как во время родов или занятий сексом, чтобы не мешать выделению окситоцина серьезными думами. Медитируйте, представляйте молочные реки или смотрите в одну точку. А теперь разбудите грудь — помассируйте или по-



трясите ей, потрите или мягко потяните соски. Предлагаем вашему вниманию один из, но не единственно правильный, способ сцедить молоко. Экспериментируйте и находите свои способы сцеживаться.

**Один из способов сцеживания руками:**

1. Возьмите грудь в руку так, чтобы ваши пальцы легли на нее буквой «С». Пальцы лежат рядом с ареолой, но не прикасаются к ней.

2. **НАДАВИТЕ** на грудь пальцами по направлению к грудной клетке (к себе, внутрь). Затем...

3. **СОЖМИТЕ** грудь между большим и остальными пальцами и, не отпуская грудь, продвиньте пальцы по направлению к соску. Рука не елозит по коже, а лишь движет железистую ткань.

4. **ОСЛАБЬТЕ** давление, не отпуская грудь.

5. **ПОВТОРИТЕ** шаги надавить-сжать-ослабить.

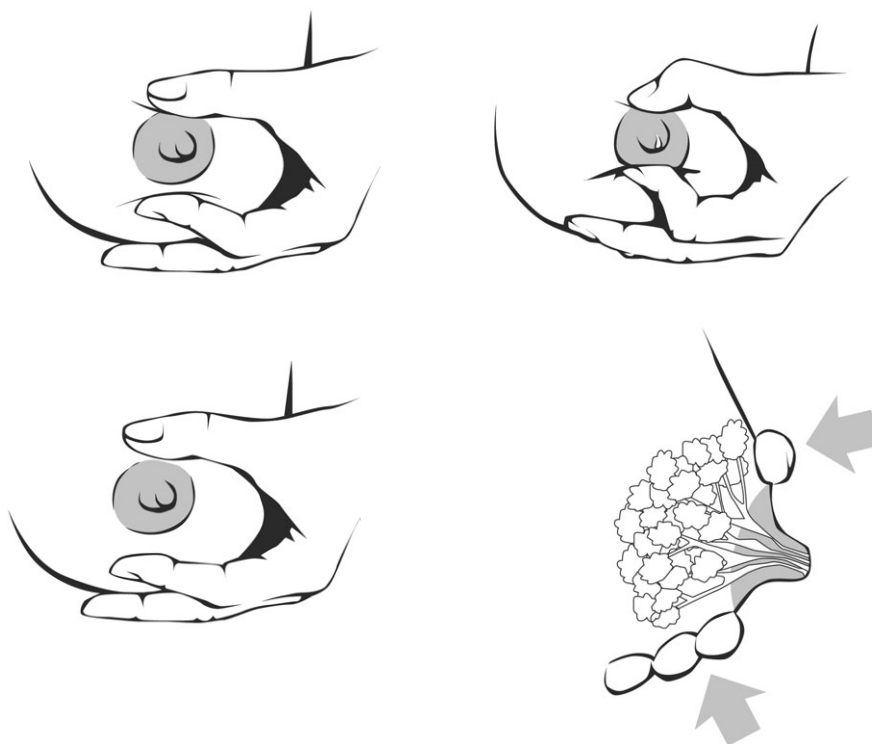


Рисунок 25. Сцеживание руками.

Когда молоко перестало течь или после нескольких сжатий, передвиньте руку в другое положение, чтобы сцедить молоко из разных долей груди. Обратите внимание, что мы сцеживаем *грудь*, а не сосок.

Находим в глубине ареолы те самые пупырышки, при давлении на которые течет молоко. При сцеживании просто надавливаем на них, а не тянем соски, как если бы доили корову.



Сначала молоко может не течь, точно так же, как и когда малыш сосет грудь. Это и хорошо, потому что представьте, если бы молоко било струями каждый раз, когда вас кто-то коснулся. Как только из соска вылетит не капля, а струйка молока — вы нашли правильный для себя способ сцеживаться. Через какое-то время вы нащупаете «ягодные места» и методом проб и ошибок подберете способ сцеживаться, который подходит именно вам.

☉ Сцеживаться можно прямо в бутылку, вставив в нее воронку. Или в стакан, чашку или миску.

☉ Если на груди появляются синяки, вы давите слишком сильно. Сцеживание

руками не должно причинять боли или травмировать грудь.

☉ Не смотрите на то, сколько сцеживается молока. Опытные мамы заметили, что если не следить отчаянно за миллилитрами, получается сцедить больше. Помните про окситоцин, который блокируется тяжелыми раздумьями? Думайте про малыша и про то, как вы кормите его, а не сколько молока сцедится в этот раз.

☉ Если вы уже кормили малыша грудью и планируете сцеживаться, понаблюдайте за тем, как именно сосет малыш, куда и как он нажимает, а потом попробуйте имитировать его сосание своими руками.

## Мамины истории

*Когда я работала, обнаружила, что легче всего мне сцеживаться именно руками. Я садилась перед столом, ставила чашку под каждую грудь, наклонялась вперед, чтобы грудь была нацелена в чашку, и осторожно надавливала на грудь под мышками, потом аккуратно вела руки к соску.*

**Марина Копылова**

## Сцеживание молокоотсосом

При некоторых обстоятельствах сцеживание молокоотсосом служит хорошим подспорьем сцеживанию руками. Для начала решите, нужен ли вам молокоотсос вообще, как вы собираетесь его использовать, и, если он вам действительно нужен, какой аппарат подойдет в вашей ситуации.

На рынке много разных молокоотсосов: ручные и электрические, для одной или двух грудей, менее и более мощные. Эффективный молокоотсос по мере воз-

можностей и ограничений имитирует сосание малыша. Дети сосут в ритме или цикле сосание-ослабление-сосание-ослабление достаточно сильно, чтобы высосать молоко, но не настолько сильно, чтобы повредить грудь. Молокоотсосы с разной степенью успеха координируют циклы отсасывания и ослабления. Если аппарат отсасывает слишком сильно или циклы слишком длинные, страдает ваша грудь — появятся синяки и раны на сосках. Если отсасывание слишком слабое, а циклы слишком короткие, то у вас не получится хорошо опустошить грудь.



## **Ручные или механические молокоотсосы**

Самый доступный вид молокоотсосов. Интенсивность отсасывания регулируется женщиной вручную. Некоторые женщины считают, что именно ручные молокоотсосы имитируют сосание ребенка лучше всего. Для сцеживания ручным молокоотсосом не нужно электричество или батарейки. Есть несколько видов механических молокоотсосов: помповый, с грушей, поршневый и ручного привода (с рычажком). Молокоотсосы с грушей вызывают отеки сосков, поэтому ими лучше не пользоваться.

## **Клинические электрические молокоотсосы**

Рассчитаны на многолетнее использование большим числом женщин. Они достаточно дороги, поэтому их не покупают, а берут напрокат. Рабочие части молокоотсоса не соприкасаются с молоком, и вам понадобится докупить комплект индивидуального пользования, куда входят трубки, воронки и клапаны. Клинический молокоотсос настраивается на одну или несколько скоростей цикла отсасывание-ослабление, чтобы имитировать скорость сосания среднего малыша. Некоторые молокоотсосы можно запрограммировать на более частое сосание в начале сцеживания, как будто это ребенок сосет грудь быстро-быстро, чтобы стимулировать прилив молока. Можно установить разную интенсивность отсасывания. Таким образом, эти молокоотсосы дают возможность подобрать индивидуальную скорость циклов и мощность отсасывания. Можно сцеживать сразу обе груди одновременно. Считается, что, по сравнению с другими, клинические молокоотсосы самые эффективные.

## **Бытовые электрические молокоотсосы**

Эти молокоотсосы рассчитаны на использование только одной женщиной. Они позволяют сцеживать обе груди одновременно. Иногда можно установить разную скорость сцеживания. Для этого типа молокоотсосов нужны батарейки или электрическая розетка. У некоторых моделей может быстро перегорать мотор.

### **Нужен ли вам молокоотсос?**

Большинству женщин молокоотсосы не нужны. Необходимость в молокоотсосе возникает, если мама не может эффективно сцеживаться руками, при этом она регулярно и надолго разлучается с малышом, к примеру, работает на полную ставку, лежит в больнице, или если малыш не может сосать грудь, например, при недоношенности или расщелинах губы и неба.

### **Какой молокоотсос купить?**

Обычно считается, что чем чаще вам нужно регулярно сцеживаться, тем более мощный нужен молокоотсос. Так, многие работающие на полную ставку предпочитают электрические молокоотсосы. Если вы сцеживаетесь ежедневно раз в сутки, вы можете обойтись сцеживанием руками или ручным молокоотсосом.

### **Можно ли купить бывший в употреблении молокоотсос?**

Все молокоотсосы на рынке, за исключением клинических, теоретически рассчитаны на личное пользование одной женщиной. Практически же многие женщины сегодня, покупая молокоотсосы, почти никогда или вообще никогда ими не



пользуются впоследствии, поэтому у вас есть возможность приобрести почти новый или совершенно новый молокоотсос бесплатно или гораздо дешевле, чем в магазине. Обратите внимание на то, что бытовые электромолокоотсосы рассчитаны на срок эксплуатации около года, то есть их хватает для регулярных сцеживаний для одного ребенка. Если молокоотсос почти новый или нужен вам для сцеживания время от времени, это не проблема. Если же вам надо сцеживаться регулярно, а молокоотсосом уже изрядно попользовались, интенсивность отсасывания молока и скорость сцеживания могут быть не такими, какие можно ожидать от новой модели.

Как мы писали выше, рабочие части молокоотсоса соприкасаются с грудным молоком, а также скапливают влагу. Теоретически внутри него могут начать расти бактерии, плесень и сохраняться вирусы. Есть ли какой-то риск передачи заболеваний через использованные молокоотсосы? Компании-производители молокоотсосов говорят, что есть, отчасти потому, что они хотят продать как можно больше товара. Никаких исследований, которые бы с уверенностью порекомендовали пользоваться или не пользоваться чужими молокоотсосами, нет. Потенциально мы боимся ВИЧ, но, как известно, этот вирус погибает в течение нескольких часов или дней и, кроме того, легко разрушается при стерилизации. Многие бактерии, которые могут вырасти в молокоотсосе, не вызывают заболеваний у людей. Но некоторые опасные для людей, такие, как туберкулезная палочка, живут достаточно долго. Решение покупать или не покупать молокоотсос — за вами. Положитесь на здравый смысл, обратите внимание на то, где и у кого вы его покупаете. При покупке электромолокоотсоса

купите индивидуальный комплект для сцеживания. Некоторые умельцы разбирают молокоотсосы и дезинфицируют внутренности.

## Сцеживание без рук

Если вы пользуетесь электрическим молокоотсосом, можно сделать простое приспособление, чтобы не держать воронку молокоотсоса на груди: купите дешевый спортивный бюстгальтер, который плотно прилегает к бюстгалтеру для кормления. Отстегните чашечки бюстгалтера для кормления и наденьте спортивный поверх него. Поправьте грудь и бюстгалтеры, чтобы вам было удобно. Небольшими ножницами вырежьте отверстия в спортивном лифчике, чтобы через них проходили воронки молокоотсоса, но при этом они плотно прилегали к груди. Готово! То же самое можно сделать и без бюстгалтера для кормления.

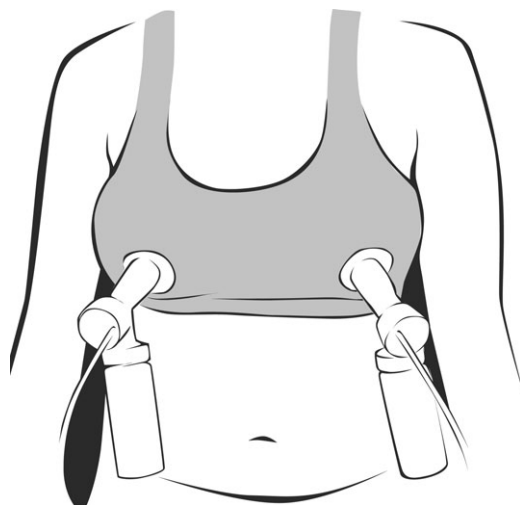


Рисунок 26. Самодельный бюстгалтер для сцеживания без рук



## Подбираем воронки для молокоотсоса

Некоторым мамам больно сцеживать-ся молокоотсосом. Если при этом на груди нет трещин или ран, которые появились до начала сцеживания, скорее всего, вам не подходит размер воронки молокоотсоса. **Воронка — это та часть, куда вы вставляете грудь.** Слишком маленькие воронки причиняют боль, вызывают отеки и могут ободрать кожу сосков. Слишком большие воронки втягивают слишком много груди и тоже приводят к отекам.

Как понять, что воронки не подходят по размеру? Во время сцеживания сосок должен легко двигаться по трубке, немного затягивая за собой ареолу. После сцеживания сосок немного увеличен, но не отекший. Вам не должно быть больно ни во время, ни после сцеживания. Воронка подходящего размера позволяет сцедить больше молока, потому что нажимаются нужные доли груди. Конденсация на трубках молокоотсоса указывает, что, возможно, воронки вам малы. Иногда сцеживаться приятнее, если капнуть немного растительного масла, оливкового или подсолнечного, но правильно подобранные воронки обычно не требуют дополнительной смазки. Старайтесь направлять сосок к центру каждой воронки. Для каждой груди направление индивидуально.

Молокоотсосы продаются со стандартными воронками 24–26 мм. В специализированных магазинах или у производителей можно заказать воронки от 21 до 29 мм, а иногда и больше. Не выбрасывайте стандартную воронку, потому что размер сосков и груди может измениться.

## Как часто сцеживаться?

Это зависит от того, для чего вы сцеживаетесь. Если вашему малышу несколько дней от роду, и вы по какой-то причине не можете его временно кормить, планируйте сцеживаться восемь-двенадцать раз в сутки. Хотя бы одно сцеживание должно быть ночью. Такое довольно интенсивное расписание сцеживаний особенно важно в первые недели после родов, потому что именно сейчас закладывается «фундамент» количества молока на все время, пока вы будете кормить.

Понятно, что если у вас только один ребенок, и он в больнице, то у вас будет достаточно времени и мотивации сцеживаться. Если же вам надо ухаживать за новорожденным, сцеживаться и смотреть за другими детьми, найти время для сцеживаний может быть довольно сложно. Постарайтесь не загружать себя неважными сейчас делами: как мытьем полов или развозом детей по кружкам. Попросите родных или близких взять на себя большую часть вашей работы по дому. Вот небольшая копилка мудрости бывалых мам, которые сцеживались для новорожденных:

☉ «Настраивайтесь на десять сцеживаний, сцеживайтесь восемь раз, но никогда меньше шести раз в день».

☉ «Настраивайтесь сцеживать восемь раз в сутки. Не каждые три часа, а именно на восемь раз, неважно, с какими промежутками. Если вы планируете сцеживаться каждые три часа, постепенно перерыв станет три с половиной. В конце концов, за день вы сцедитесь всего пять раз вместо положенных восьми».

☉ «Сцеживайтесь скученно. Не беспокойтесь, чтобы сцеживания были равномерно распределены в течение дня. Дети обычно просят грудь не через равные про-



межутки времени, а как попало. Значит, и сцеживаться можно хоть три раза за час, если вам это удобно».

☉ «Если вы хотите вести учет сцеживаний, не стройте суперсложные графики. Положите листочек, на котором написаны все часы в сутках, и обводите кружочком тот час, когда вы сцедились. Посмотрите пример в отрывных листовках в последней главе».

☉ «Если в какой-то день у вас не получилось сцедиться восемь-десять раз, разберитесь, почему это произошло, чтобы на следующий день у вас получилось сцедиться столько, сколько нужно».

☉ «Выберите восемь получасовых передач по телевизору, которые вам нравят-

ся, и смотрите их в течение дня, пока сцеживаетесь».

Когда количество молока более-менее установилось, частота сцеживаний зависит от особенностей вашего организма. Не забывайте, что в «пустой» груди молоко вырабатывается быстрее. В переполненной груди выработка молока замедляется, и количество молока уменьшается. Значит, если у вас много молока, при этом в груди «помещается» мало молока, то нужно сцеживаться почаще. При большой вместимости груди — пореже. Определить, сколько молока помещается, по внешнему виду груди нельзя. У вас может быть маленькая грудь с большой вместимостью, и наоборот.

## МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Независимо от того, сцеживаетесь ли вы руками или молокоотсосом, большинству женщин помогают следующие хитрости.

☉ По возможности обустройте удобное место для сцеживания дома или на работе. Если вы дома, можете ли вы в это время смотреть телевизор или читать книгу, присматривать за малышом и другими детьми? Удобно иметь телефон с наушником, чтобы можно было поболтать по телефону с подругой во время сцеживания.

☉ До и во время кормления «будите» грудь: помассируйте ее, потрясите, поднимите и опустите, погладьте, чтобы молоко хорошо приливалось.

☉ Потрите или потяните соски, чтобы молоко потекло.

☉ Сцеживание, как и кормление грудью, не должно причинять боль. Не надо

надавливать синяки на груди или вдавливать воронки молокоотсоса в грудь.

☉ Сцеживайтесь в удобном для вас положении. Подставьте табуретку или коробку под ноги, положите подушки под руки. Не надо наклоняться к посуде, куда вы сцеживаетесь. Поставьте посуду для сцеживания так, чтобы вам было удобно, и спина не перенапрягалась.

☉ Если вы сцеживаете молокоотсосом, сцеживайте сначала полечче и побыстрее, как бы сосал малыш, когда насасывает прилив. В некоторых молокоотсосах есть специальные настройки, чтобы симулировать начальное сосание.

☉ В начале сцеживания молоко бьет струйками или течет. Затем поток молока спадает. Сделайте в это время перерыв. Потрясите, мягко помассируйте грудь и продолжайте сцеживаться. Приливы молока бывают несколько раз. Чем дольше



вы сцеживаетесь, тем слабее приливы, тем мягче грудь.

☉ При сцеживании молокоотсосом попробуйте сжимать грудь для увеличения количества сцеженного молока.

☉ Даже если вам кажется, что вы уже все сцедили, попробуйте сцедить еще. Со временем вы поймете, когда можно сцедить больше молока, а когда — уже нет.

☉ Если малыш берет грудь, попробуйте сцеживаться во время кормления. Многим женщинам легче сцеживаться во время кормления.

☉ Если вы сцеживаете молокоотсосом только одну грудь, сцедите одну сторону пять минут, вторую пять минут, затем опять первую и вторую по пять минут.

☉ Сцеживание вместо кормления занимает 15–20 минут. Так же, как и с кормлением, не смотрите на часы, не смотрите на посуду с молоком, ориентируйтесь на свои ощущения. Грудь стала легче? Мягче? Если вам трудно разобраться сразу, засекайте 15–20 минут, но при этом обращайте внимание на ощущения в груди. Со временем вы будете знать, когда можно перестать сцеживать, без часов. Многие женщины приноравливаются сцедить обе груди одновременно за десять минут, но это требует определенного опыта и сноровки, которые приходят со временем.

☉ После сцеживания молокоотсосом доцедите молоко в воронку руками. Руками можно сцедить больше, чем молокоотсосом, таким образом увеличивая и количество сцеженного молока, и количество молока вообще.

☉ Если вы сцеживаете для здорового и доношенного малыша, воронки или трубки молокоотсоса достаточно вымыть раз в день. Ополосните их теплой водой, а вечером вымойте горячей водой с моющим средством. Если же вам нужно сцеживаться для малыша в больнице, узнайте, како-

вы требования больницы к сцеживанию и хранению молока.

Если у вас очень мало молока, читайте главу 18.

*Видео о том, как увеличить количество сцеживаемого молока:* <http://www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html>.

## Голь на выдумки хитра

Придумайте, как сцеживаться, чтобы это не мешало обычной жизни. Некоторые мамы покупают электрические молокоотсосы, кладут их в рюкзак на спину, надевают бюстгальтер с отверстиями для сцеживания без рук и сцеживают по ходу дела, ухаживая за малышом. Можно сцеживаться двумя ручными молокоотсосами одновременно, прижимая воронки к краю стола, чтобы сэкономить время на сцеживании. Пределов воображению и находчивости мам — нет!

## Как сцеживаться, если вы кормите грудью

Вы кормите грудью, но вам нужно увеличить количество молока, сцедить молоко для докорма или запастись молоком по какой-то причине. Перед вами стоят задачи, как кормить грудью или налаживать кормление, если малыш плохо сосет, и при этом дополнительно сцеживаться. Как совместить их?

Большинство мам досцеживают молоко, которое не высосал ребенок. Когда малыш не может высосать достаточно молока или не в состоянии долго сосать, сцеживание позволяет хорошо опустошить



грудь и поддержать количество молока. Если вы сцеживаете молоко для докорма, покормите сцеженным молоком в дополнение к следующему кормлению грудью. В главе 18 описаны способы докорма при грудном вскармливании. Если малыш хорошо сосет, у вас не получится сцедить много молока, но это не страшно. Сцеживание посылает сигнал вырабатывать больше молока. Если же у вас мало молока, малыш может не дать вам сцедиться после кормления, потому что голоден и расстроен. Докормите его, а на десерт предложите грудь. Когда малыш утомился, вы сможете спокойно сцедиться.

Можно сцеживаться между кормлениями или когда малыш спит днем. Скорее всего, у вас получится сцедить больше молока, потому что грудь наполнилась между кормлениями. Не переживайте, если малыш проснется и попросит грудь, а там молока меньше, чем ему нужно. Он попросит грудь лишний раз, а значит, поможет вам увеличить количество молока.

Ночные сцеживания зависят от обстоятельств. Если малыш берет и сосет грудь, ночью легче приложить его к груди. Если вам очень нужно больше молока, имеет смысл сцеживаться и ночью, потому что во время ночного сна повышается уровень пролактина, гормона, который отвечает за выработку молока. Но не переуверяйтесь. От нехватки сна количество молока уменьшается. Если от сцеживаний зависит пропитание малыша, или вам очень важно регулярно сцеживаться для поддержания количества молока, сцеживайтесь ночью в дополнение к кормлениям, если вы проснетесь. Некоторые мамы пьют побольше на ночь, чтобы наверняка проснуться. Если вы проспали ночное сцеживание, не переживайте.

О сцеживании, когда вы разлучены с малышом, читайте главу 14.

## Распространенные сложности во время сцеживания

Некоторые женщины без проблем сцеживают молоко в течение длительного времени, а некоторые могут сцеживаться только недолго или время от времени.

Давайте посмотрим на распространенные сложности, которые возникают в связи со сцеживанием.

### Проблема: уменьшается количество сцеженного молока

Проанализируйте, как вы сцеживаетесь.

☉ Как часто вы сцеживаетесь? Вы сцеживаетесь так же часто и столько же минут, сколько раньше?

Помните, что частые сцеживания — залог успеха.

☉ В каком настроении вы сцеживаетесь? Старайтесь думать о малыше или о чем-то приятном. Не переживайте о количестве молока. Время от времени у каждой женщины молока сцеживается меньше, а потом объем сцеживаний увеличивается. Беспокоиться стоит лишь тогда, когда количество сцеженного молока постоянно уменьшается.

☉ Во время месячных молока может стать временно меньше.

☉ Некоторые лекарства, например, антигистамины или контрацептивные таблетки, уменьшают количество молока.

☉ Не дожидаетесь ли вы, пока грудь наполнится? В переполненной груди вырабатывается меньше молока, поэтому общее количество молока постепенно уменьшится.

☉ Не слишком ли вы заняты? Не пропускаете ли иногда или укорачиваете время сцеживания? Возьмите напрокат элек-

трический молокоотсос, чтобы наладить сцеживание без рук (см. выше). Запланируйте сцеживания в ежедневнике. Если у вас не получается сцеживаться больше, знайте, что любые сцеживания лучше, чем вообще ничего. Может быть, завтра у вас будет больше времени.

☉ Молоко с трудом приливает, когда вы сцеживаетесь молокоотсосом? Вы привязались к малышу, а не к молокоотсосу, поэтому вполне естественно, что молоко не спешит приливать для пластикового аппарата. Малыши вызывают прилив не только сосанием, но и умилительной внешностью. Понюхайте его одежды, смотрите на его фотографии. Если вы расстраиваетесь, когда думаете про малыша, попробуйте сцеживаться руками. Приложите теплый влажный компресс к груди или примите теплую ванну перед сцеживанием. Тепло помогает вызвать прилив.

☉ Не получается сцеживаться молокоотсосом — сцеживайтесь руками. Не получается руками — попробуйте молокоотсос или разные виды молокоотсосов.

☉ Сцеживаетесь для малыша постарше? Если ребенок естественно меньше прикладывается к груди, у вас будет меньше молока.

### Проверьте молокоотсос

☉ Включен ли молокоотсос в розетку? Не сели ли батарейки? Все ли части молокоотсоса работают хорошо и правильно подсоединены?

☉ Проверьте запчасти молокоотсоса, начиная с воронки и до мотора. Может быть, что-то потрескалось, износилось, забилось? Диски и мембраны могли прохудиться, трубки проколоться, засохшее молоко мешает клапану плотно прилегать, мембраны могли промокнуть.

☉ Проверьте интенсивность отсасывания и скорость сцеживания арендованного молокоотсоса в пункте проката.

### Проблема: больно сцеживаться

Обычно такая проблема возникает чаще при сцеживании молокоотсосом.

☉ Начните сцеживаться быстро, но несильно, как если бы сосал малыш.

☉ Не сцеживайтесь слишком сильно. Интенсивность отсасывания устанавливается на максимально комфортном для вас уровне, но не должна причинять боли. Представьте, что вы так сильно тянете питье через трубочку, что ее сплющивает, и вам в рот не попадает ни капли. Если вы слишком интенсивно сцеживаетесь, молочные протоки могут точно так же сплющиться, болеть, и, как следствие, молока будет меньше.

☉ Смените размер воронки. Если кожа соска или ареолы трется о трубку, а после сцеживания соски опухшие и темнее, чем до сцеживания, вам нужны воронки другого размера (см. выше).

☉ Капните немного оливкового или другого растительного (не орехового или кукурузного, так как эти масла аллергенны) масла на воронку, чтобы уменьшить трение.

☉ Сцеживайте руками.

☉ Смените молокоотсос. Некоторым женщинам хорошо подходят ручные молокоотсосы, а некоторым — только электрические.

☉ Смените скорость сцеживания. Соскам надо немного отдохнуть.

☉ Убедитесь, что молокоотсос правильно настроен. Если вы сцеживаете одну грудь, а молокоотсос настроен на сцеживание обеих грудей, вам может быть больно.



⊙ Нет ли у вас бактериальной или грибковой инфекции груди?

⊙ Нет ли у вас аллергической реакции на пластик, из которого сделана воронка?

Если ничего не помогает, свяжитесь с лидером ЛЛЛ или позвоните на горячую линию компании-производителя молокоотсосов.

## ХРАНЕНИЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

Свежее грудное молоко отличается от коровьего или козьего молока и искусственной смеси. В грудном молоке есть живые клетки, которые убивают патогены.

В замороженном молоке содержатся все необходимые малышу питательные вещества и, в зависимости от продолжительности заморозки, определенное количество противомикробных компонентов, которых нет в смеси или других молочных продуктах. Как хранить молоко, чтобы сберечь максимальное количество питательных и противомикробных свойств?

### В чем хранить?

Молоко, предназначенное для здоровых доношенных малышей, можно сцеживать в любую чистую посуду. Большинство мам хранят молоко в бутылках или одноразовых пакетах для хранения и замораживания грудного молока.

Избегайте токсичных контейнеров и бутылок, на которых стоит цифра 3 или 7. Так для переработки обозначают пластики с содержанием бисфенола А (BPA), который вызывает нарушения работы эндокринной системы. Более безопасен полипропилен — мягкий полупрозрачный материал, который обозначается цифрой 5 и/или буквами PP.

Самой безопасной тарой считаются стеклянные бутылки. **Не храните грудное молоко во вкладышах в бутылки для смеси.** Они протекают и разрушают питательные компоненты грудного молока.

Надписывайте пустые пакетики или бутылки водоустойчивым фломастером, чтобы знать, какого числа было сцежено молоко.

### Как хранить грудное молоко

Сцеженное молоко можно скормить малышу, положить в холодильник или заморозить. Грудное молоко хорошо сохраняется (см. таблицу ниже), но в свежем молоке больше питательных и иммунологических компонентов. В молоке, которое хранится в холодильнике, больше противомикробных качеств, чем у замороженного молока. У молока, замороженного две недели назад, больше противомикробных качеств, чем у молока, хранившегося два месяца. А искусственный заменитель грудного молока всегда хуже любого грудного молока, как бы долго оно ни было заморожено, хотя бы потому, что там вообще нет противомикробных компонентов. Если вы собираетесь кормить в течение пары часов, молоко можно не ставить в холодильник. Если же с момента сцеживания до корм-



ления пройдет несколько часов, охладите молоко в сумке-термосе со льдом или поставьте его в холодильник.

### **Если ребенка сразу же покормят сцеженным молоком**

Грудное молоко хранится при комнатной температуре 22 °С минимум шесть-восемь часов. Чем жарче день, тем быстрее нужно убрать молоко в прохладное место. Но даже в жаркую погоду нет необходимости моментально прятать молоко в холодильник, при условии, что оно предназначено для здорового доношенного малыша.

Если вы сцедились утром перед работой, оставьте это молоко дома, чтобы папа, бабушка или няня покормили им малыша. В свежем неохлажденном молоке содержится максимальное количество питательных и защитных веществ.

Если малыш не допил молоко, поставьте его в холодильник и дайте снова в следующее кормление. Во время кормления в молоко с детской слюной попадают бактерии, поэтому снижается время хранения при комнатной температуре. Никаких точных исследований на этот счет нет, но до следующего кормления молоко в холодильнике точно не испортится. Живые клетки свежего молока моментально атакуют и убивают патогены, которые попали в молоко. Даже в замороженном, размороженном и частично скормленном ребенку молоке бактерии растут медленнее, чем в искусственной смеси.

### **Если грудное молоко хранится в холодильнике**

Сцеженное в разное время молоко можно слить в один контейнер, предварительно охладив свежесцеженное молоко.

Правило хранения сцеженного молока в одной посуде — холодное к холодному. Свежее молоко хранится в холодильнике минимум пять дней. Это значит, что малыша можно всегда кормить или докармливать молоком из холодильника, а не морозилки. Если молоко не пригодилось, его можно заморозить позже.

### **Как подогреть молоко из холодильника**

Легче и лучше всего подогреть молоко, подставив его на несколько минут под струю теплой воды. Или опустить пакет или емкость с молоком в подогретую, но не очень горячую воду. Никогда не разогревайте молоко на плите или в микроволновой печи. В обоих случаях молоко можно перегреть, и малыш обожжется. В микроволновке молоко подогревается неравномерно, поэтому вы можете не почувствовать, что какие-то части молока горячее других. В холодильнике молоко расслаивается на два слоя точно так же, как молоко животных. Сливки всплывают наверх, молочная сыворотка остается внизу. В магазинах продается гомогенизированное молоко коров или коз, то есть обработанное таким образом, чтобы оно не расслаивалось. Чтобы перемешать грудное молоко перед кормлением, осторожно покрутите емкость вокруг своей оси. Ничего страшного, если оно неоднородно на вид, малыш с удовольствием проглотит его и глазом не моргнет. Не трясите молоко, потому что это разрушает один из ценных компонентов грудного молока — длинноцепочные жирные кислоты.

Не переживайте из-за цвета сцеженного молока. Он меняется в зависимости от того, какую еду вы ели. Повторяйте про себя: «Я бы никогда не видела цвета молока, если бы кормила грудью, а не сцеживалась».



## Если грудное молоко хранится в морозилке

Молоко удобно замораживать небольшими порциями по 50–60 мл, чтобы не выливать недоеденное. Обычно грудные дети съедают от 60 до 130 мл в одно кормление.

Не смотрите на то, сколько смеси рекомендуется детям в данном возрасте, потому что грудные дети едят меньше.

Так как холодное можно добавлять к холодному, то молоко из холодильника можно добавить к уже замороженному молоку. Не заполняйте контейнер для заморозки до верха, потому что замороженные жидкости увеличиваются в объеме.

Храните молоко в центре морозилки, как можно дальше от дверцы и стенок. В центре поддерживается самая стабильная температура, а по бокам и рядом с постоянно открывающейся дверцей температура меняется.

Пакеты для хранения грудного молока удобно складывать в обыкновенный полиэтиленовый пакет. Складывая пакеты горизонтально один на другой, вы сэкономите место в морозилке. Можно складывать пакеты и вертикально в дополнительном герметично закрывающемся контейнере, чтобы у молока не появился типичный замороженный вкус или морозный ожог. Давайте малышу самое свежее молоко, чтобы оно не залеживалось слишком долго.

## Отключение электричества

Если у вас отключили электричество, замороженное молоко сохраняется до двух суток в полной морозилке, и сутки, если морозилка заполнена наполовину. Обложите молоко другими продуктами, чтобы вся замороженная еда лежала вме-

сте, без воздушных зазоров. Если температура на улице ниже нуля, молоко можно временно хранить в снегу или в тени. Не кладите молоко туда, куда попадает солнце, потому что на солнце оно размораживается даже при минусовой температуре. Слегка размороженное молоко можно заморозить повторно, если основная его часть осталась замороженной.

## Как разморозить замороженное молоко

Переложите на ночь замороженное молоко из морозилки в холодильник или положите его под прохладную струю воды, постепенно увеличивая температуру воды, чтобы нагреть молоко для кормления. Или подогрейте его, поставив в кастрюлю с интенсивно теплой, но не горячей водой. Капните молоко на запястье. Оно должно быть теплым, но не горячим.

## Молоко пахнет мылом

Некоторые женщины жалуются, что после размораживания молоко пахнет мылом или напоминает мыло на вкус. Считается, что у них в молоке содержится высокое содержание ферментов липазы, которые переваривают жиры в молоке. В большинстве случаев дети с удовольствием едят такое молоко, и оно пригодно для кормления.

Если малыш отказывается есть такое молоко, попробуйте нагреть его на водяной бане до появления пузырьков по краям кастрюли (до 82°C), но не кипятите. Как только молоко прогрелось, моментально охладите его в очень холодной воде или на льду и заморозьте. Эта техника разрушает ферменты, поэтому молоко больше не должно пахнуть мылом.

Если малыш пьет молоко и без деактивации липазы, то нагревать не надо, по-



тому что во время нагревания несколько уменьшаются защитные свойства молока, но обработанное молоко все равно лучше и полезнее, чем искусственная смесь.

### Хранение размороженного молока

Размороженное молоко может храниться в холодильнике одни сутки. Если размороженное молоко не было использовано, заморозьте его заново или вылейте.

**Таблица 2. Хранение свежего грудного молока для здоровых доношенных детей**

Где	Температура	Время	Заметки
На столе	от 19 °C до 26 °C	4–6 часов	Посуда с молоком должна быть закрыта и храниться в самом прохладном месте. Можно накрыть ее влажным холодным полотенцем.
Термоизолированная сумка-холодильник	от –15 до 4 °C	24 часа	Не открывайте сумку слишком часто. Холодоэлементы должны соприкасаться с емкостью с молоком.
Холодильник	4 °C	8 дней	Соблюдайте правила гигиены во время сбора молока, чтобы уменьшить вероятность скисания молока. Храните молоко подальше от двери.
Морозильная камера холодильника	–15 °C	2 недели	Храните молоко подальше от дверцы и стенок в центре морозильной камеры, где сохраняется более стабильная температура. Молоко может храниться и дольше, и, как правило, пригодно к употреблению, но некоторые жиры со временем распадаются.
Морозильная камера холодильника с отдельной дверью	–18 °C	3–6 месяцев	
Морозильная камера глубокой заморозки	–20 °C	6–12 месяцев	



## Нужно ли стерилизовать бутылки и запчасти молокоотсоса?

Свежее грудное молоко убивает почти все бактерии, вирусы и грибки, поэтому нет необходимости стерилизовать бутылки или запчасти молокоотсоса. Достаточно помыть их горячей мыльной водой. Если у вас есть посудомойка, мойте пластиковые части на верхней полке. Обычно моют только воронку, соединитель и бутылки. Трубки, диафрагмы и поршни могут расплавиться при стерилизации. Не надо мыть части молокоотсоса, которые не соприкасаются с молоком. Если хочется, мойте их только руками. Чтобы просушить трубки электромолокоотсоса, встаньте так, чтобы никого и ничего не задеть, и прокрутите их, чтобы вытекла вся вода. Если внутри осталось немного влаги, включите молокоотсос, подсоедините трубки, и вся влага моментально уйдет.

## Как обращаются с молоком в обычной жизни

Исследований о том, как обращаться со сцеженным молоком, почти нет, поэтому все печатные рекомендации осторожничают и не отвечают на многие вопросы, которые есть у вас. Учитывая то, что посредством грудного молока вы защищаете малыша, и опираясь на здравый смысл, вот еще несколько идей, проверенных опытом мам:

☉ Остатки молока от предыдущего кормления можно подогреть, если они хранились в холодильнике.

☉ Обычные правила хранения и обращения с продуктами в вашем доме подходят и для грудного молока.

☉ Если вы пользуетесь молокоотсосом, положите ручной молокоотсос или индивидуальный набор для электромолокоотсоса в холодильник до следующего сцеживания. Некоторым женщинам нравится прикладывать холодные воронки к груди. Если у вас молоко прибывает от ощущения тепла, нагрейте воронки под проточной водой. Запчасти молокоотсоса можно мыть один раз в день.

☉ Понюхайте и попробуйте молоко на вкус. Кисловатый запах означает, что молоко прокисло. Запах мыла значит, что молочная липаза разлагает жиры. Молоко с запахом или вкусом мыла пригодно для употребления. Слегка прокисшее молоко в худшем случае приведет к небольшому расстройству желудка. В обоих случаях никакой угрозы здоровью ребенка нет.

☉ Скосить углы можно тут или там, но не везде сразу. Если молоко стояло на столе шесть часов, потом малыш поел это молоко, потом вы заморозили остатки, отключили электричество и молоко подтаяло... его лучше вылить.

## Перевозка грудного молока

Замороженное грудное молоко можно упаковать в сумку-холодильник с хладоэлементами. Молоко можно пересылать по почте, запаковав его в сухой лед. Оберните замороженный контейнер с молоком газетой. Положите его в коробку и посыпьте сухим льдом. Плотнo запакуйте, и пакет готов к пересылке.

В такой упаковке молоко может храниться несколько дней. Если по прибы-



## Мамины истории

*Когда я родила первого ребенка, я училась в университете. Во время сессии привозила свою маму с сыном к брату, у которого был малыш на три месяца младше моего. Пока я сдавала экзамены, невестка кормила грудью и своего, и моего ребенка. В то время я не умела сцеживаться, поэтому очень благодарна ей за эту неоценимую помощь. И я очень рада, что передо мной никогда не стоял вопрос кормления смесью.*

*А недавно меня позвали донором. Удивительную гамму чувств я пережила. Сначала была гордость — у меня знак качества на груди «загорелся». Но второе чувство было неожиданно — лень и страх. У меня налаженное кормление, никаких излишков, ничего не наливается, не подтекает. А тут придется тратить больше часа в день на сцеживание, выводить из баланса количество молока, разгонять лишнее производство.*

*На деле оказалось, что все не страшно. Я сцеживаюсь пять раз в сутки. На сцеживания электрическим молокоотсосом уходит не так много времени, особенно, если учитывать, что в это время я занимаюсь другими делами.*

**Светлана Жаворонкова**

тии на место молоко хотя бы немного подморожено, его можно снова заморозить.

Если вы находитесь вдали от малыша, но не можете привезти молоко обратно с собой или переслать его по почте, поищите, кому может пригодиться ваше молоко. Некоторые женщины, у которых не хватает молока, или онкологические больные с благодарностью примут в дар донорское молоко. Даже если молоко придется вылить, ваши усилия не напрасны. Когда вы вернетесь к малышу, ему достанется много молока, потому что вы регулярно сцеживались.

Если вы летите самолетом, заранее узнайте правила перевозки грудного молока в аэропорту или авиакомпании.

Итак, вы сцеживались и хранили молоко. Теперь пришло время покормить малыша.

## Донорское молоко

ВОЗ опубликовала документ «Глобальная стратегия по кормлению детей грудного и раннего возраста». В публикации говорится, что если кормление грудью или сцеженным материнским молоком по какой-то причине невозможно, грудных детей следует кормить молоком другой здоровой матери или донорским молоком из банка грудного молока. Искусственный заменитель грудного



молока является наименее предпочтительной едой для маленьких детей. Неудивительно, что стоимость донорского молока в мире очень высока: от 3,5\$ до 5\$ за 30 мл.

Большинство женщин находят кормилиц или доноров грудного молока среди своих родственников, друзей или соседок. Иногда знакомая кормит малыша грудью, а иногда отдает свое молоко.

В Европе и Северной Америке существуют банки грудного молока, которые поставляют молоко преимущественно

больным и недоношенным детям, а также взрослым пациентам. К сожалению, банки грудного молока не в состоянии обеспечить нормальным питанием здоровых детей.

Хотя ни одно из этих заболеваний не является абсолютным противопоказанием к кормлению грудью или сцеженным грудным молоком, обычно, доноров грудного молока проверяют на ВИЧ, гепатит В и С, сифилис, Т-лимфотропный вирус человека, цитомегаловирус и туберкулез.

## КАК КОРМИТЬ МАЛЫША СЦЕЖЕННЫМ МОЛОКОМ

В главе 18 в разделе «Докорм» подробно описано, как кормить в зависимости от возраста малыша, объема и причины докорма.

Сцеживание, может быть, и не очень приятное занятие, оно не опорожняет грудь так же хорошо, как это сделал бы малыш, но в некоторых случаях именно сцеживание спасает кормление грудью.

Если малыш плохо берет и сосет грудь, если он не может сосать или вы разлучены, если вы вышли на работу, сцеживание позволяет кормить малыша грудным молоком, поддерживая выработку молока до тех пор, пока малыш сможет сосать или вы будете вместе.

Немного усилий — и сцеживание поддерживает, а не заменяет красивые отношения грудного вскармливания.



<http://www.hm4hb.net/communities.html>

Грудное молоко — малышам (Human Milk 4 Human Babies) — сеть региональных филиалов, которые способствуют обмену грудным молоком. В европейском регионе внизу указаны Россия, Беларусь и Украина.

<http://www.europeanmilkbanking.com/> Европейская ассоциация банков грудного молока

<http://www.hmbana.org/> Ассоциация банков грудного молока Северной Америки



## Мамины истории

*У меня есть молочный брат. У его мамы молоко «не пришло», а на смеси у него была сильная аллергия. Мы жили в одном подъезде, и три раза в день соседка приходила за молоком или прямо прикладывали его к маминой груди. У моей мамы молока хватало и на него, и на меня. А еще мамина подруга мучилась с язвой желудка. Какой-то врач посоветовал найти кормящую маму, попросить у нее молока и пить в течение месяца. Так мама стала еще и донором «по медицинским показаниям». Язва у маминой подруги, кстати, зарубцевалась.*

*А моя бабушка одновременно с моей мамой кормила внучку. Мама — поздний ребенок, и родилась с разницей в несколько недель с дочкой старшего брата. Не знаю, почему его жена не могла кормить грудью, а жили они большой семьей в частном доме. Вот бабушка и кормила дочку, и внучку.*

**Елена Куфалк**

## Глава 16

---

# ВСЕ ДЕТИ КОГДА-ТО ПЕРЕСТАЮТ СОСАТЬ ГРУДЬ



### Мамины истории

---

Честно говоря, про грудное вскармливание я ничего толком до родов не знала. Знала только, что люди — млекопитающие. Поэтому на начальном этапе и водичку давала, и чай с фенхелем, и соски. Теперь уже знаю, что не надо было этого делать, но, к счастью, никаких заметных последствий это не имело. За время кормления было два проблемных момента: лактостаз через месяц после родов и отказ от груди около года. Лактостаз я вылечила за сутки. А отказ случился по причине того, что сын меня укусил за грудь, я вскрикнула от неожиданности и боли, и он обиделся. Честно говоря, время отказа было ужасным: сын не спал, сильно капризничал. Засыпать без груди он еще не умел. Я его качала, таскала часами в слинге — измучилась ужасно, поэтому советы «выпить бромкриптина» были явно не для меня. Мне не надо было ничего сворачивать, я хотела вернуть сына к груди. «Доброжелатели» говорили, что он уже большой, ему год, вот и отказался. Но я знала, что это не так. Я пошла в сообщество кормящих мам «Лялечка», где мне подсказали, что можно

сделать. В итоге отказ мы преодолели достаточно быстро, и на третью ночь сын взял грудь, и еще через пару дней мы продолжили кормиться как ни в чем не бывало.

Когда нашим ровесникам исполнилось два года, все мои подруги стали отлучать детей от груди. У нас же об этом не могло быть и речи — сын никак не хотел отказываться от груди и, главное, не хотел учиться засыпать без нее. Чего я только не перепробовала: сказки, бутылки, качения... но он хотел засыпать с грудью.

Когда сын пошел в садик, все родственники мне твердили, что это совсем уж «неприлично», и надо срочно «сворачиваться», но сыну, конечно, грудное вскармливание было нужно больше, чем обычно. Он сосал и сосал по ночам, под утро, меня даже иногда это раздражало, потому что я вышла на работу и не высыпалась, но «сворачиваться» варварскими методами мне тоже не хотелось.

Когда пошел в садик, я волновалась, как же он будет без меня засыпать. Заснул в первый же день как-то! А когда сыну было три с половиной, в начале лета, я впервые оставила его на ночь с папой без меня. У них все прошло прекрасно, и они стали часто ночевать без меня, но со мной кормление грудью сохранялось. К концу лета сын перестал просыпаться ночью.

Прошло еще немного времени. Сын стал прикладываться по чуть-чуть, а не обстоятельно, как раньше. Пососет минуту, потом говорит: «Другую!», еще немножко пососет, отпускает и говорит: «Ну все, спать». Я спрашивала, почему так мало, а он говорит: «Там кончилось молоко». На прошлой неделе он, как обычно, немножко пососал, уснул, а в субботу поехал к папе. Вернулся в воскресенье, и когда мы укладывались, он забыл попросить. И в понедельник забыл... и до сих пор что-то не вспоминает. Прошла неделя. Он ложится в кровать, мы с ним обнимаемся, делим подушку, болтаем, строим планы, но про грудь он мне ничего не говорит. А ведь когда-то казалось, что «это никогда не закончится».

**Светлана Доценко**

В разных культурах понятие «отлучение от груди» означает разные вещи. Кто-то считает, что первый кусочек еды или глоток жидкости, помимо грудного молока, начинает процесс завершения грудного вскармливания. Следуя этому определению, введение искусственной смеси значит, что ребенка отлучают от груди.

Наверное, для большинства «отлучение от груди» описывает полное прекращение кормления грудью. Нам кажется, что введение прикорма и последнее прикладывание к груди — начало и конец процесса завершения кормления. Как только малыш облизал или обсосал что-то помимо вашей груди, он начал двигаться в сторо-



ну «самоотлучения» от груди. А когда ребенок в последний раз приложился к груди, этот процесс закончился. От начала до конца могут уйти дни, недели, месяцы или годы.

Если кормление в радость, вам может быть грустно, когда оно подходит к концу.

Если вы кормите без особого энтузиазма, вы с нетерпением ждете, когда отлучите от груди. Какие бы вы чувства ни питали относительно грудного вскармливания, рано или поздно кормлению приходит конец. Мы не знаем ни одного человека, который не отлучился от груди.

## КОГДА НАДО «СВОРАЧИВАТЬ» ПРИКЛАДЫВАНИЯ К ГРУДИ?

Завершение кормления грудью — очень личный вопрос. Только вы и малыш знаете, что время пришло. Никто не может сказать вам: «Кормите столько-то месяцев или лет». Мы можем сказать, что у детей есть биологическая и психологическая потребность прикладываться к груди как минимум несколько лет. Вполне возможно, что у вас есть какие-то представления или планы, сколько вам хотелось бы кормить грудью, но как любые отношения между двумя людьми, кормление грудью разыгрывается по очень разным сценариям.

### Сколько моему малышу будет нужна грудь?

Если предоставить право выбора самому малышу, окажется, что большинство детей перерастают потребность в прикладывании к груди примерно между пятью и семью годами. Такие теоретические предположения ученых сделаны в результате изучения стадий развития у высших приматов и последних исследований психологов на Западе. Учитываются продолжительность гестации, возраст прорезывания первого коренного зуба, пропорций детского тела к

телу взрослой особи, а потом они сравниваются с теми же маркерами у людей. Практический опыт современных матерей показывает то же самое, не говоря уже об опыте в дореволюционной России, где кормление до пяти или семи лет не было в диковинку.

Сегодня нас удивляют или даже пугают такие цифры, потому что мы выросли с четким представлением о том, что детей отлучают от груди около года. Кормление даже полугодовалого малыша редко увидишь, а уж ребенка старше года и подавно! К тому же, многие мамы не афишируют кормление подросших детей. Вполне вероятно, что среди ваших знакомых есть грудные трех- или четырехлетки, но вы об этом не знаете.

У вас будет возможность самостоятельно убедиться, что ожидания общества и потребности матерей и детей часто не совпадают. Заберите у малыша грудь — он все равно будет что-то сосать: пустышку, бутылку, пальцы, уголки одеяла. Его придется кормить молоком для телят, и, скорее всего, вы зачистите к педиатру. Даже когда вы отлучите ребенка от груди, вам все так же надо будет кормить и успокаивать его, вставать к нему по ночам. Только прикладывание к груди занимает



относительно мало времени, а без груди надо будет придумывать другие способы делать то же самое. Не говоря уже о том, что кормление бережет здоровье женщины, предотвращая слишком частые беременности, поддерживает нормальный для репродуктивного возраста гормональный фон. Если учесть, что сегодня мы рождаем гораздо меньше, чем предполагается биологически, нормальная продолжительность кормления, которая исчисляется годами, на руку в первую очередь самим мамам.

Все это описано во множестве исследований, которые легли в основу рекомендаций Детского фонда ООН, ВОЗ, Канадского педиатрического общества и Американской академии семейных врачей, которые рекомендуют кормить грудью минимум два года и дольше по обоюдному согласию.

Часто мамы переживают, что «продолжительное» (на самом деле, нормальное) кормление приводит к тому, что ребенок хуже себя ведет, меньше спит, больше цепляется за маму. Если отбросить особенности характера разных детей, исследования показывают обратное. Слишком рано отлученные дети менее самостоятельны и уверены в себе, чем дети, которых кормят подольше.

### Какая польза от кормления дольше года для меня?

Приложив к груди, вы как волшебница можете довольно быстро успокоить расстроенного ребенка. Неважно, ушиб ли он коленку или его дразнил старший брат. Слезы и истерики растворяются в кормлении. Болезни протекают легко, и вы всегда можете подлечить малыша, дав ему грудь. Прикладывание к груди, как и в новорожденном возрасте, — эффектив-

ное и безопасное обезболивающее без побочных эффектов.

Прикладывание к груди с сопутствующими ему гормонами и ферментами помогает ребенку уснуть. Где бы вы ни оказались — в гостях или в другой стране, — кормление грудью является надежной базой. Гораздо сложнее возить с собой бутылки, выискивать чистую воду и следить, чтобы не потерялся плюшевый мишка, который заменит грудь. Грудь-то всегда на месте и не теряется! Когда грудной ребенок любого возраста заболел, кормление грудью не только успокаивает, но и дает, возможно, единственную жидкость, которую ребенок может хоть сколько-то удержать в желудке и переварить. Грудное молоко — природный «регидрон», в котором помимо воды и солей есть питательные и противовоспалительные вещества, гормоны роста, которые помогают вашему ребенку побыстрее выздороветь. Сколько мам переживают, что совсем не знают, как лечить отлученного от груди больного ребенка.

### Интересно

Прикладывания к груди — инструмент воспитания и палочка-выручалочка, которая спасает, когда ребенок шалит или не может справиться со своими эмоциями, или когда он заболел простудой или ротавирусом.

У грудных детей отменное здоровье, особенно, когда они почти ничего не едят, но при этом тянут в рот что попало. В книге ЮНИСЕФ, ЮНЕСКО и ВОЗ «Факты для жизни» говорится: «Дети болеют чаще, когда начинают ползать, ходить, играть, пить и есть пищу помимо грудного молока. Больного ребенка надо кормить



грудью чаще обычного. Грудное молоко питательно и легко переваривается, даже когда у ребенка нет аппетита. Прикладывание к груди успокаивает расстроенного ребенка».

**«Все равно не могу представить, как я кормлю ребенка 2 или 3 лет грудью!»**

И не надо представлять! Важно знать, что когда вашему малышу будет год, полтора или два, вы можете не отлучать его от груди, а кормить дальше.

Чем дольше вы кормите, тем лучше и вам, и вашему ребенку. Большинство

мам, включая авторов книги, русских редакторов и большинство лидеров Ла Лече Лиги, никогда не слышали о том, что можно кормить грудью детей старше года, не говоря уже о том, чтобы задумываться о кормлении своих собственных детей несколько лет. У всех нас была программа-максимум — докормить до года. Но шаг за шагом, вернее, прикладывание за прикладыванием, каждая из нас увидела, что нашим детям нужна грудь и после года. Поэтому кормите на здоровье, сколько кормится, и не загадывайте, сколько будете кормить. Когда вашему ребенку исполнится год, тогда и подумаете, что делать дальше.

## ЗАКАНЧИВАЕМ КОРМИТЬ В НОГУ С ПРИРОДОЙ

Как и любой процесс развития, завершение кормления грудью похоже на шаг назад, два шага вперед или два шага вперед, один назад. Если ребенок сам перерастает потребность в прикладывании к груди, мама и не знает, когда она последний раз кормила грудью. После полугода малыш начинает есть за семейным столом. С возбужденным гиканьем он набрасывается на тушеное яблоко или размятую картошку, а может быть, с энтузиазмом размазывает их по столу. Чем взрослее ребенок, тем больше он ест обычной еды и меньше прикладывается к груди. В подгузниках или горшке все выглядит и пахнет как у взрослых. Вдруг на ребенка нападает простуда, и он опять наяривает грудь. Содержимое горшка желтеет и становится похоже на стул новорожденных. Простуда прошла, и он опять уплетает кашу, груши и суп. Перед сном

вы не только прикладываете к груди, но и читаете сказки. Жизнь ребенка насыщена событиями, и в суматохе игр с друзьями он забывает попросить грудь целый день. Или спит всю ночь напролет. А вы думали, что он так и будет просыпаться по ночам!

Если к новорожденному мы бежали до того, как он даже успел подумать, что хочет грудь, то с ребенком постарше такой спешки нет: «Подожди минутку, я домою посуду и покормлю тебя». Иногда трудно сдержать раздражение, когда ребенок просит грудь и играет с ней. «Хватит!», — говорите вы и предлагаете вместе почитать или поиграть. Постепенное увеличение промежутков между кормлениями и уменьшение общего числа прикладываний — нормальное развитие событий.

В конце концов, остается одно-два символических прикладывания, и, может

быть, вы даете грудь, когда нужно залечить ободранную коленку или привести в порядок растрепанные чувства. Потом прикладывания случаются раз в несколько дней. Ребенок уже сам потирает ушиб и решает, что даже не стоит плакать и идти к вам по этому поводу.

Дети естественно переходят на новые и новые стадии развития. Когда они научились ходить, они перестают ползать. Когда дверь в большой мир приоткрывается шире и шире, они постепенно закрывают за собой дверь в младенчество. Поэтому даже если вы не будете прилагать никаких усилий, чтобы закончить кормить, не будете откладывать кормления, ваш ребенок перестанет прикладываться к груди. Ничего неделание — хороший способ завершить кормление грудью.

### **Моему ребенку уже (вставить нужное число) лет, а он все сосет грудь!**

Мы можем сказать, что если ребенок просит грудь, то она ему нужна. Если соседский мальчик отлучился в три года, это не значит, что ваша дочка тоже в три года решит, что ей пора жить без груди. Не переживайте, что ваш ребенок просит грудь по сто пятьдесят раз в день. Может быть, он переходит на новую ступеньку и подзаряжается перед рывком в развитии. Или он болеет, и ему нужна грудь, чтобы побороть болезнь. Какой бы ни была причина, не думайте, что вы разбаловали ребенка. Скорее всего, у вас самый обыкновенный грудной ребенок, который ведет себя так, как ему надо.

## **Я БЫ ХОТЕЛА ОТЛУЧИТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС**

Большинство мам рано или поздно задумываются о том, как можно форсировать события и отлучить от груди. Очень часто мы пытаемся решить какую-то проблему и думаем, что ее причина кроется в кормлении грудью. Как показывает опыт, само по себе кормление грудью крайне редко является причиной любой проблемы, поэтому отлучение от груди ничего не решает, а иногда и усугубляет то, что мы хотели поправить.

### **Мне надоело, что меня постоянно трогают**

Очень распространенное чувство среди мам. К концу дня многие устают от бешеной популярности, как звезды уста-

ют от поклонников и папарацци. Масла в огонь подливает и внутреннее ожидание, что в год произойдет нечто волшебное.

Но проходит первый день рождения, а ребенок по-прежнему нуждается в нас. Отлучив от груди, вы лишитесь палочки-выручалочки, которая со стопроцентной вероятностью успокаивает ребенка.

Может быть, он перестанет просить грудь, но по-прежнему будет хотеть быть с вами, скорее всего, еще больше, чем до отлучения. Он будет проситься на ручки, чтобы вы его обнимали и были рядом. Случаи бесконтрольного плача, истерик, простуд и поноса могут участиться. Ребенка может быть сложнее уложить спать. В конце концов, отлученному ребенку вы



будете нужны не меньше, только у вас останется одним способом меньше находить с ним общий язык.

### Жизнь станет легче

Время от времени почти все кормящие мамы думают, что отлучение от груди облегчит жизнь. Так ли это на самом деле? Совсем наоборот.

Малыша все равно надо кормить и воспитывать. Если ему меньше года, отлучив от груди, вам придется смешивать смесь, греть воду, кормить малыша, мыть бутылки. Если вы куда-то идете или едете, надо ломать голову, брать ли с собой воду и смесь или можно купить их на месте. Нужно возить за собой бутылки. Застряли в пробке или аэропорту? Ваших запасов еды для ребенка может не хватить.

Напишите на листочке бумаги, что вас волнует. Какую проблему вы пытаетесь решить, отлучив от груди?

Может быть, вы устали? Воспитание ребенка требует постоянной отдачи. Вы забыли заботиться о себе, вкладывая все силы в малыша? Невозможно постоянно заботиться обо всех, не обращая внимания на себя. Пришло время пополнить и свои душевные ресурсы.

☉ Сходите в гости к лучшей подруге или на встречу Ла Лече Лиги, чтобы пообщаться с другими кормящими. Общение с себе подобными поддерживает бодрость духа в трудные минуты. Другие мамы поймут вас, как никто другой.

☉ Есть ли у вас подруги с детьми-ровесниками ваших детей? Ходите друг к другу в гости. Вместе веселей и за детьми присматривать, и делать домашние дела, и обсуждать интересующие вас вопросы. В компании приятных людей время бежит быстрее.

☉ Читайте в свободное время книги. Необязательно ждать, когда ребенок уснет. Когда он играет, вы можете почитать пять-десять минут. Или слушайте аудиокниги, когда укладываете его спать или делаете домашние дела.

☉ Запишите любимую телевизионную передачу и смотрите ее по десять-пятнадцать минут.

☉ Отправьте папу или бабушку с дедушкой погулять с малышом. Или пусть они останутся дома, пока вы куда-то сходите. Или пусть они играют в другой комнате, пока вы занимаетесь приятными вам делами.

☉ Сходите погулять. Сходите на выставку или в музей. Сидеть в четырех стенах не полезно ни вам, ни ребенку.

☉ Примите теплую ванну с ароматическими маслами. Поставьте в ванной свечи. Многие мамы спасаются ритуальной ванной каждую неделю или каждый день.

☉ Пока ребенок играет ложками и чашками на полу, вы можете посидеть в интернете и пообщаться на интересные для вас темы.

☉ Когда малыш спит днем, вы можете почитать час-два. Если вы уснули, тоже хорошо!

☉ В выходные завтракайте вместе всей семьей. Пройдут годы, и вы с теплотой вспомните это приятное время, проведенное вместе.

☉ Поспите на несколько часов. На свежую голову жизнь кажется веселее.

### У меня не получается кормить

Вместо воображаемой идиллии кормление грудью оказалось сущим кошмаром? Не хватает молока? Болит грудь? Трещины на сосках? Малыш не берет грудь? Вам не должно быть плохо и непри-

ятно, когда вы кормите грудью. Кормление не должно омрачать ваши отношения с малышом.

В главе 18 описаны решения распространенных проблем, с которыми сталкиваются кормящие мамы. Помимо этого в Ла Лече Лиге есть великое множество других ресурсов и литературы о более редких случаях. Обращались ли вы за «живой» помощью? Книги и интернет — хорошо, но ничто не заменит личную помощь лидеров ЛЛЛ и консультантов по грудному вскармливанию. С ними можно связаться по телефону, прийти на собрания или вызвать на дом. Лидеры ЛЛЛ помогают бесплатно. Бесплатную помощь можно получить на горячих линиях групп поддержки грудного вскармливания. Если вам нужна более серьезная помощь, консультанты по грудному вскармливанию приедут на дом за деньги, но их помощь стоит гораздо меньше, чем смеси и сопряженные с ними болезни. Если понадобится, лидеры ЛЛЛ или консультант могут направить вас к другим специалистам.

Иногда мы попадаем в ловушку, когда думаем, что испробовали все способы. У опытных помощниц по грудному вскармливанию есть образование и опыт, кото-

рые не описаны в книгах и на веб-сайтах. Представьте, что вы прочитали путеводитель по стране, а потом приехали в гости к другу, который там живет. Несомненно, друг расскажет и покажет вам то, чего нет ни в одном путеводителе.

Не отчаивайтесь, если вы обратились за помощью, а воз и ныне там. Среди консультантов по грудному вскармливанию и лидеров ЛЛЛ есть люди с разным уровнем знаний и опыта, разным стилем работы и характером. Если кто-то вам не помог или не подходит, ищите другого человека.

Поспрашивайте друзей и знакомых или на форумах для кормящих мам, к кому можно обратиться за помощью.

Если вы больше не можете и твердо решили отлучать от груди, никто не вправе вас осудить. Вы и только вы знаете обстоятельства своей жизни и что вам делать. Иногда не хватает поддержки или нет нужной информации, чтобы справиться с проблемами. Обнимите себя, и мы вас тоже крепко обнимаем. Похвалите себя за все приложенные усилия. Немного ниже вы найдете информацию о том, как завершить кормление без вреда для себя и малыша. Знайте, что любая продолжительность кормления грудью и любое количество молока — подарок вам с малышом на всю жизнь. Трудное кормление не значит, что такой же опыт повторится со следующими детьми. Каждый новый малыш — это новое начало. Если у вас не хватало молока, скорее всего, в следующий раз молока будет больше, потому что беременности и кормление грудью помогают заложить фундамент достаточного количества молока с последующими детьми. Если малышу было трудно брать грудь или сосать, скорее всего, у следующих детей такой проблемы не будет. Если у вас были трудные роды, они научили вас многому, и к следующим родам вы сможете



Лидеров Ла Лече Лиги можно найти на <http://www.llli.org/Russian/groups.html> или [lllirussia.org](http://www.lllirussia.org) >> Find Local Support и выбрать страну проживания.  
Или на российском сайте <http://www.akev.ru/>. Консультантов по лактации IBCLC — здесь: <http://www.ilca.org> >> Find a Lactation Consultant.



подготовиться иначе. К слову, кормление грудью следующего ребенка, возможно, залечит эмоциональную боль от неудавшегося кормления в этот раз. И, конечно же, в Ла Лече Лиге вам помогут в любое время.

### Я забеременела

Наступление беременности не значит, что надо отлучать ребенка от груди. Около трети кормящих мам жалуются на чувствительность сосков или боль в начале кормления. Более половины говорят, что во время кормления они не могут усидеть на месте. У большинства сильно уменьшается количество молока. Таким образом природа ставит будущего ребенка на первое место, хотя само по себе кормление грудью во время беременности не вредит плоду. Некоторые мамы находят способы справиться с чувствительностью сосков и неусидчивостью, другие решают отлучить малыша от груди. Кто-то отлучает, а потом возобновляет кормление грудью. У каждой женщины разные ощущения и соображения по этому поводу, поэтому, как всегда, следуйте велению своего сердца.

В крайне редких случаях бывает необходимо отлучить от груди для сохранения беременности. Существует опасение, что выброс окситоцина во время кормления вызовет схватки и преждевременные роды. Женщинам с историей преждевременных родов советуют избегать секса, оргазма и кормления грудью. Запрет на секс обычно обусловлен стремлением избежать механической стимуляции шейки матки. Но если вдуматься, ощущение счастья, массаж, еда и любые приятные занятия приводят к выбросу окситоцина в кровь, и это не вызывает преждевременные роды. Рецепторы окситоцина в матке появляются только за несколько часов до

начала родов, поэтому окситоцин в крови не вызывает роды в середине беременности. Во время беременности ему просто некуда «приземлиться».

### Я хочу, но не могу забеременеть

Частые прикладывания к груди надежно защищают женщину от частых беременностей, а малыша — от перспективы делиться маминым вниманием тогда, когда ему самому очень нужна мама. Как только ребенок подрос и стал реже прикладываться, способность забеременеть возвращается. Обзор исследований ВОЗ показывает, что на восстановление после беременности и родов, а также на то, чтобы и мама, и ребенок были готовы к следующей беременности, уходит минимум два года.

Перерыв между рождениями детей в три-пять лет считается оптимальным, с учетом выживаемости детей, здоровья матери и оптимального развития уже рожденного ребенка. Каждый ребенок регулирует детородную способность своей мамы так, чтобы у него была нормальная возможность получить необходимое для своего развития внимание. Дети с высокими потребностями или больные малыши обычно прикладываются чаще, потому что им нужно больше маминого внимания, а значит, мама дольше не может забеременеть.

Но как только возвращаются месячные, большинство женщин могут забеременеть. Овуляция наступает до месячных, поэтому некоторые женщины беременеют до восстановления менструального цикла. Для большинства неспособность забеременеть во время кормления — положительный эффект грудного вскармливания. Но если вы поздно родили первенца и хотите еще детей, у вас может не

быть времени, чтобы ждать, пока первый малыш подрастет. Если время не терпит, можно отлучить малыша от ночных прикладываний, не сцеживаться днем, если вы работаете, или уменьшить общее число прикладываний к груди. Перерыв в шесть и более часов несколько ночей подряд обычно восстанавливает детородную способность.

Если у вас вернулись месячные, но вы не можете забеременеть, у вас может быть короткая лютеиновая фаза (время от овуляции до начала месячных) при обычной продолжительности менструального цикла. Запись подробностей о менструальном цикле покажет, когда у вас овуляция и какова продолжительность лютеиновой фазы. Короткая лютеиновая фаза связана с высоким уровнем пролактина из-за грудного вскармливания. В этом случае врачи часто рекомендуют отлучать от груди, хотя вы можете попросить прописать вам прогестероновые препараты для удлинения лютеиновой фазы.

### **Я выхожу на работу (возвращаюсь к учебе)**

Кажется, что выход на учебу или работу ставит вас перед фактом, что кормить не получится. Не знаете, получится ли у вас сцеживаться? На работе нет места для сцеживания? В главах 14 и 15 описаны стратегии и идеи, как сохранить кормление после выхода на работу.

К счастью, одна из прелестей грудного вскармливания в том, что вам не надо все бросать и сидеть в кресле-качалке под кустом роз в пеньюаре с рюшечками. Кормление должно стать обычной частью вашей жизни, работаете ли вы вне дома или учитесь. Не смотрите на кормление как на белое и черное. В мире есть множество оттенков серого. Если днем ну никак не

получается сцеживаться, кормите грудью, когда вы дома, чтобы залатать дыры питательного и иммунологического несовершенства искусственных смесей и быть на одной волне с малышом в конце рабочего дня. Если вы не сцеживаетесь днем несколько дней подряд, количество молока уменьшится. Когда грудь переполняется, можно сцедиться до облегчения. Когда вы дома, кормите почаще, и молока снова должно стать больше.

### **Я вынуждена отлучить по медицинским показаниям**

Большинство операций, процедур и терапий совместимы с кормлением грудью. В крайне редких случаях максимум, что может понадобиться — временное отлучение, после которого можно продолжить кормить. Но когда вам рекомендуют прервать кормление даже на одни сутки, перепроверьте эту рекомендацию. Временное отлучение оправдано, если его никак не избежать, и неоправданно рискованно и для вас, и для ребенка, если вам рекомендуют отлучать просто так, без какой-либо вразумительной причины.

Как уже было сказано в главе 14, если вам нужен общий наркоз, нет никакой необходимости прерывать кормление или сцеживаться и выливать молоко. Как только вы очнетесь от наркоза, лекарства уже вышли из кровотока, а значит, их нет и в молоке. Местный наркоз не проникает в молоко в больших количествах, поэтому не влияет на здоровых доношенных детей. В случае с недоношенными или больными малышами с кормлением, может быть, нужно немного повременить, чтобы лекарства ушли из молока. Обратитесь за помощью к консультанту по грудному вскармливанию или лидеру ЛЛЛ за дополнительной информацией.



Проверить совместимость лекарственных препаратов с кормлением, нужно в справочнике педиатра-фармацевта Тома-са Хейла Medications and Mother's Milk — «Лекарственные препараты и грудное молоко». Это единственный справочник в мире, где указана полная информация о совместимости лекарств и медицинских процедур, которые используют те или иные препараты. У всех лидеров ЛЛЛ есть доступ к этой информации. Не верьте никому на слово, что вам нельзя кормить. Обязательно перепроверьте любой совет, проконсультировавшись с публикациями и специалистами, которые учитывают интересы кормящих матерей. Больше информации на эту тему содержится в главе 18. Если вам абсолютно точно нужно отлучить малыша, и времени на размышления нет, читайте «Резкое отлучение от груди» далее в этой главе.

### Важно

Основная масса лекарств совместима с кормлением грудью. Исключения составляют радиоактивные препараты, химиотерапия и считанные долгодействующие медикаменты.

Если вам рекомендуют отлучить малыша от груди из-за хронического заболевания, знайте, что во время кормления состояние улучшается или никак не меняется. Например, больным диабетом нужно меньше инсулина, пока они кормят. Если вам трудно ходить или вы плохо видите, намного сложнее кормить ребенка смесью, потому что вам придется ходить, стоять, ждать, пока нагреется вода, четко видеть, в каких пропорциях надо смешивать порошок с водой.

### Я устала от нападков и критики!

До года семья и врачи хвалили вас наперебой, а сейчас ситуация кардинально изменилась. Со всех сторон в лучшем случае засыпают вопросами «Когда ты будешь отлучать?», а в худшем — запугивают, что вы испортите ребенка. Часто любое событие в жизни начинают списывать на кормление. Ребенок капризничает — кормление виновато. Вы заболели — это от кормления. Холодильник сломался — несомненно, потому, что вы все еще кормите.

Естественно, что кормление не вызывает заболевания и не является причиной обычного детского поведения. Кормление грудью не портит детей. Попраспрашивайте родных, и кто-то обязательно вспомнит, что прадедушку Мишу кормили три года, а тетю Клаву — пять лет, и выросли они замечательными людьми.

Что бы вам ни говорили, у вас есть свои глаза, и это ваш ребенок. Вы знаете, что нормально, а что нет. Другие только критикуют, а отлучение от груди повлияет на вашу с ребенком жизнь.

Если вы считаете, что надо кормить, не поддавайтесь чужому давлению. Скажите сочувствующим, что вы тронуты их заботой. Это обычно разряжает ситуацию и успокаивает родных. Шутливые ответы обезоруживают критикующих. Обдуман-ные ответы со ссылками на литературу и исследования показывают, что вы изучали вопрос и знаете, что делаете.

Если это не помогает, дипломатический ответ: «В этом вопросе мы с вами придерживаемся разных точек зрения. Давайте договоримся, что мы расходимся во мнениях по этому вопросу, но я надеюсь, что это не мешает нам остаться друзьями. Хорошо?»





Если вам не хватает уверенности, поговорите с другими кормящими. В группах поддержки кормление ребенка любого возраста не исключение, а норма.

На встречах вы почувствуете, что вы — не белая ворона, а самая обыкновенная средняя мама, которая доверяет себе. Когда окружающие почувствуют вашу внутреннюю уверенность, они дважды подумают, прежде чем критиковать ваши методы воспитания. А у вас будет достаточно внутренних сил, чтобы не реагировать на посторонние замечания.

### **Что ответить на вопрос «И когда ты уже отлучишь от груди?»**

— Ой, сейчас еще рано. Только три часа дня.

— У нас кормление только наладилось, зачем же я буду отлучать?

— Знаете, я никогда не знала, что кормление будет настолько важно для меня и ребенка. Я не вижу никаких причин отлучать от груди. Особенно приятно, что исследования полностью поддерживают практику кормления дольше года.

— У малыша режутся зубы, и кормление просто спасает нас. Может быть, чуть позже, когда вылезут все зубы.

— Моего мужа кормили пять лет. Кто знает, сколько я буду кормить.

— Спросите самого малыша, что он думает по этому поводу.

— Мне нравится кормить, а он так любит грудь. И кормить грудью полезно для нас обоих. Совершенно не вижу смысла отлучать от груди.

— Не скоро.

## **Я ХОТЕЛА КОРМИТЬ ПОДОЛЬШЕ, НО РЕБЕНОК БРОСАЕТ ГРУДЬ**

Удивительно, что некоторые дети теряют интерес к груди до того, как к этому готовы сами мамы. Мама настраивалась кормить год, а малыш «сам бросает грудь» в девять-десять месяцев. Если учитывать, что нормальная продолжительность кормления минимум в два раза дольше, как ребенок может самоотлучиться от груди во вред себе? Одно из возможных объяснений этому феномену — «синдром трех сосков», то есть ребенку дают грудь, пустышку и бутылку. Если ребенка научили, что грудь — для еды, а пустышка с бутылкой — для «души», он вполне может решить, что не стоит напрягаться и вымалывать у вас грудь. Даже если вы не даете бутылки и пустышки, но кормите по ре-

жиму и прикладываете к груди неохотно, ребенок может рано бросить грудь. Обычно так делают «легкие дети», которые соглашаются сосать только перед сном, не просят грудь в другое время, а по мере уменьшения количества молока вообще теряют интерес к прикладываниям.

### **Как избежать синдрома трех сосков**

☉ Если у вас мало молока, и ребенка надо докармливать, кормите из бутылки, чтобы накормить. Прикладывания же к груди станут временем для обнимания и наслаждения друг другом.

☉ Кормите из бутылки до прикладывания к груди, как описано в главе 18.



☉ Избегайте давать малышу пустышку. Пустышки заменяют грудь и теоретически, и практически. Грудному малышу хватает сосания груди. Если вы за рулем, а пустышка необходима для успокоения малыша, держите ее только в машине.

☉ Помните, что прикладывания к груди — это общение ровно настолько же, насколько питание. Прикладывайте к груди, как это делали наши прародительницы — по поводу и без повода.

☉ Если малыш теряет интерес к груди без бутылки и пустышек, посмотрите на ситуацию вокруг кормления в целом.

☉ Проводите как можно больше приятного времени вместе: купайтесь вместе, спите вместе днем и/или ночью, гуляйте вместе. Прикладывания к груди будут частью счастливых минут вдвоем.

☉ Прикладывания к груди — замечательный повод смеяться и шутить.

☉ Прикладывания к груди даны вам как универсальный инструмент воспитания. Грех не воспользоваться им, когда вам надо поговорить по телефону, отвлечь малыша от компьютера, успокоить, когда он испугался шума пылесоса, или родственники перешли допустимые для ребенка границы дружелюбного общения.

☉ Сходите на встречу Ла Лече Лиги и наблюдайте за другими кормящими. Посмотрите, когда другие дети просят грудь, и как мамы на это реагируют. Малыш может начать просить грудь просто потому, что увидит других сосущих детей.

Никаких строгих правил, когда давать ребенку грудь, нет. Именно прикладывания «просто так» поддерживают крепкие отношения между мамой и малышом.

Многие мамы кормят каждого последующего ребенка дольше, чем предыдущего. Не является ли это доказательством того, что с опытом женщины могут увереннее противостоять давлению общества?

### **Малыш внезапно отказывается от груди**

Отказ от груди до года или забастовка не значат, что ребенок готов или даже хочет бросить грудь. Это значит, что что-то заставляет его отказываться от груди в данный момент. Что делать?

Обычно время, терпение и устранение причины отказа от груди спасают отношения на основе кормления грудью. Чаще всего дети отказываются от груди, когда они заболели молочницей, соплят или у них болят уши.

В главе 18 описано, как пережить отказ от груди.

### **Мой малыш так никогда и не научился брать грудь**

Существует множество причин, по которым дети не могут взять грудь. В большинстве случаев эту проблему можно решить с квалифицированной помощью, но иногда решение не находится, несмотря на все усилия. Может быть, у вас не получается кормить грудью, но зато получится кормить сцеженным молоком. Это тоже выход. Как вы думаете, у вас получится сцеживаться хотя бы какое-то время? Многие мамы, у которых не получилось кормить грудью, гордятся тем, что их дети не были обделены грудным молоком.

В главе 17 дана информация о том, как сцеживаться.

## Я БЫ НЕ ХОТЕЛА КОРМИТЬ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ

Влияние грудного кормления на отношения с ребенком, на ваше и детское здоровье зависит от того, сколько вы кормите. Это значит, что каждая минута у груди и капля молока важны. Если вы кормили ребенка хотя бы раз или один день, это — важно.

**Если вы кормили малыша несколько дней...** он получит молозиво или первое молоко — надежную защиту от заболеваний, а также основу здоровья желудочно-кишечного тракта. Новорожденный рождается, чтобы его кормили грудью, и вы оправдали это ожидание. Прикладывания к груди сокращают матку, и у вас меньше вероятность пострадать от послеродового кровотечения.

**Если вы кормили малыша месяц-полтора...** вы помогли малышу адаптироваться и пережить самый нежный возраст. Новорожденные, которых кормят в этот период искусственными смесями, чаще болеют и оказываются в больнице, а также больше страдают расстройствами пищеварения. Если вы столкнулись с трудностями в самом начале, скорее всего, они позади. Если у вас есть вопросы или кормить без проблем пока что не получается, обращайтесь за помощью в Ла Лече Лигу или в местную группу поддержки.

**Если вы докормили до 3–4 месяцев...** пищеварительная система созрела хоть и не полностью, но малыш немного легче перенесет докорм чужеродными веществами в смеси. Кормление исключительно грудью в четыре месяца защищает ребенка от отитов минимум в течение полугода. Если у вас в семье есть аллергии, пождидте еще несколько месяцев, прежде

чем вводить в рацион малыша любую другую еду.

**Если вы кормили 6 месяцев...** только грудью без докорма, допоя или прикорма, у вашего малыша отличные шансы никогда не испытать аллергическую реакцию на продукты или смесь. Ла Лече Лига, а также другие организации, например, Ассоциация Консультантов по Естественному Вскармливанию, ВОЗ, Канадское педиатрическое общество, Американская академия педиатрии и Министерство народного здравоохранения Великобритании рекомендуют дождаться середины первого года жизни, прежде чем вводить прикорм. Введение докорма, прикорма или допоя, когда ребенку не исполнилось шести месяцев, сопряжено с худшим здоровьем ребенка в течение первого года жизни. Для ребенка увеличивается риск отита и детского рака, а у матери — риск заболеть раком груди. Помимо этого, частые прикладывания к груди в течение первого полугодия без докорма, допоя и длительных перерывов между кормлениями с 98%-ной эффективностью защищают вас от беременности. Это значит, что малыш не будет обделен вашим вниманием из-за необходимости делить вас с младшими братьями или сестрами, а вы не будете истощены чрезмерно частыми беременностями и трудоемким уходом за несколькими малышами.

**Если вы кормили 9 месяцев...** вы, не задумываясь о том, что именно нужно растущему ребенку, заботитесь и кормите малыша, и эти процессы нераздельны. Невозможно покормить малыша, не приласкав его. И невозможно приласкать малыша, не покормив его. В этом возрасте



легко отлучить от груди... но и кормить тоже очень легко! Если вы не спешите отлучать, прикладывайте к груди не только для еды, но и для общения, успокоения и просто так.

**Если вы начнете отлучать в год...** вам не надо понапрасну тратить деньги и силы на искусственные смеси. Ваш малыш уже может есть за семейным столом. Положительное влияние кормления грудью на здоровье будет заметно в течение всей жизни. Если бы вы не кормили грудью первый год, у вашего малыша был бы более слабый иммунитет, ему бы с большей вероятностью понадобились ортодонтические брекеты (скобки) и занятия с логопедом.

**Если вы начнете отлучать в полтора года...** вы кормите, успокаиваете и защищаете ребенка от болезней в том возрасте, когда искусственники часто болеют. У ребенка было достаточно времени почувствовать в вас прочную опору, чтобы начать самостоятельно исследовать мир. Он дорос до возраста и ступеньки развития, когда с ним легче договориться о том, как завершить кормления приятным для вас обоим способом.

**Если ребенок сам перерастет потребность прикладываться к груди...** вы можете быть уверены, что у него была возможность удовлетворить все свои физические и эмоциональные потребности нормальным, здоровым и естественным способом. В культурах и семьях, где детей не принуждают отказываться от груди, они прикладываются к груди минимум два года. В дореволюционной России кормили от двух до семи лет. ВОЗ, Канадское педиатрическое общество и Американская академия семейных врачей рекомендуют кормить в течение второго года жизни. Наблюдения за современными детьми в западных странах, данные о де-

тях в традиционных культурах, сравнение с возрастом отлучения от груди у приматов, сроки развития мозга и эволюции детского сна, челюстно-лицевого аппарата и иммунной системы, данные о показателях заболеваемости и смертности среди детей разных возрастов, продолжительность потребности в сосании — все в комплексе указывает на то, что естественный возраст завершения кормления находится в промежутке между двумя и семью годами. Дети, которых кормят годами, независимы, уверены в себе и хорошо ладят с родителями и друзьями. Грудное молоко нужно для нормального роста костей. Грудное молоко и процесс кормления грудью нужны для нормального развития мозга. Исследования указывают, что чем дольше ребенка кормят грудью, тем он умнее. Грудное молоко защищает ребенка от болезней в течение всей продолжительности кормления. Для некоторых заболеваний защитный эффект замечен всю жизнь. Искусственники чаще болеют и попадают в больницу. Женщины, которые мало кормят, больше склонны заболеть раком груди и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Кормящие грудью мамы более чутки к нуждам ребенка, например, они реже пичкают детей едой насильно и больше доверяют способностям ребенка самому разобраться в том, что ему надо.

## Интересно

Завершение отношений грудного вскармливания — важный шаг в отношениях между вами и ребенком. Если вы собираетесь отлучать малыша от груди до того, как он готов, делайте это постепенно и ласково.

## Нефтяная скважина

Кормление грудью можно сравнить с нефтяной скважиной у вас на даче. В первый год доходы от добычи нефти превосходят все ваши ожидания! Второй год нефти чуть меньше, но доход все равно высокий. Не придет же вам в голову ликвидировать скважину только потому, что доход немного ниже, чем в первый год? По мере уменьшения залежей нефти доходы падают, но деньги, тем не менее, идут вам в карман. Имеет ли смысл заглушить скважину и отказаться от дохода? Может быть, вам надоел шум и снующие туда-сюда автоцистерны, которые приезжают забрать нефть, но нефть никуда

не пропадает, и прибыль идет до тех пор, пока вы не ликвидируете скважину.

**Грудное вскармливание невероятно важно для новорожденного.** Но это не значит, что в два года оно менее важно. Не существует возраста, когда ценность кормления грудью испаряется в воздух. Никто не может сказать вам, что доход от скважины не стоит суеты на даче.

Если вам с ребенком нравятся отношения на основе кормления грудью, нет никаких объективных причин разрушать их в определенном возрасте, при этом есть миллион причин продолжать эти отношения. «Деньги» капают на ваш и детский счет все время, пока вы кормите.

## КАК ЗАВЕРШИТЬ КОРМЛЕНИЕ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ЗАДУМАНО ПРИРОДОЙ

В любой ситуации завершать кормление нужно по мере возможности постепенно, чтобы уменьшить психологические последствия для вас обоих, а также не навредить своему организму. Внезапное и резкое отлучение повышает вероятность закупорки млечных протоков и мастита. Если резкого отлучения не избежать (всякое случается в жизни), чуть ниже описано, как это сделать безболезненно для всех.

На постепенное завершение кормления уходит какое-то время, пока вычите малыша другим способам общения и выражения любви. Уделяйте друг другу побольше внимания и побольше обнимайтесь. Старайтесь быть гибкой. Бывают дни, когда малышу очень нужна мама, поэтому ваши планы свернуть кормление придется притормозить. Это вполне нор-

мально. Помните, шаг назад, два шага вперед? Может быть, у малыша режутся зубы, или он болеет. Или ему просто надо убедиться, что вы по-прежнему его любите. Не торопитесь, и когда ребенок будет готов, у вас легко получится уменьшить число прикладываний.

Способ отлучения от груди во многом зависит от возраста малыша.

### Отлучение малыша младше 6 месяцев

В этом возрасте отлучение от груди означает, что малыша нужно будет кормить донорским молоком или искусственным заменителем грудного молока. Больше о донорском молоке написано в главе 15. Если вы собираетесь кормить смесью, обратитесь за советом к врачу. Если ребе-



нок реагирует на смесь, вам придется искать подходящий вариант методом проб и ошибок. Первую неделю или две сцеживайте молоко, чтобы не обрезать все пути отступления, пока вы точно не увидите, что малыш переносит смесь. Многие мамы решают сохранить кормление и увеличить количество молока, когда у малышей от смесей появляется экзема, раздражительность или проблемы с пищеварением. Некоторые дети не сразу могут перейти на смесь, поэтому это лучше делать постепенно.

Для начала давайте одну бутылку с донорским молоком (или смесью) вместо прикладывания к груди в течение двух-трех дней. Таким образом и малыш, и вы постепенно привыкнете к переменам. Если грудь переполняется, а вы уже перестали сцеживаться, сцедите немного молока до облегчения, но не полностью. Это помогает безболезненно уменьшить выработку молока. В случае болезненности груди вам придется временно сцеживаться до полного опустошения груди, чтобы не довести дело до мастита. Читайте главу 18 о закупорке млечных протоков и маститах. Как только болезненность прошла, вы можете вернуться к сцеживанию до облегчения, если грудь переполняется.

Затем введите еще одну бутылку на день-два и так далее, постепенно увеличивая число бутылок и уменьшая число прикладываний к груди. Обычно напоследок остаются утреннее прикладывание и кормления перед сном. По мере уменьшения количества молока, малыш покажет вам, что предпочитает бутылку, а не грудь, даже перед сном или сразу как проснулся. Весь этот процесс занимает две недели или чуть дольше. Как вы помните, кормление грудью это и успокоение, и общение, и обезболивание,

поэтому к груди обычно прикладывают часто. Кормление из бутылки — это кормление ради питания, поэтому, в отличие от кормления грудью, ребенку надо давать бутылку не так часто, как прикладывая к груди, при этом важно уделять ему побольше внимания, ласкать и обнимать его почаще, носить в слинге, чтобы не обделить его всем тем, что он естественно получал бы, если бы его кормили грудью.

### **Отлучение от груди малыша между полугодом и годом**

Общие принципы замещения кормлений грудью похожи на описанное выше в подразделе об отлучении детей младше полугода, потому что ребенка все еще надо кормить грудным молоком или искусственной смесью из бутылки. Естественно, что детям до года нужно грудное молоко, а если его нет, то искусственная смесь. Считается, что коровье молоко или молоко других животных не подходит для питания детей младше года, так как повышается риск микроворотечений кишечника, анемии, аллергии и детского инсулинозависимого диабета. Существует и мнение, что коровье молоко можно ввести в рацион ребенка, которого до 9 месяцев кормили именно грудью. Почему такая разница во мнении специалистов? Если ребенка до девяти месяцев уже начали кормить смесью, он уже может страдать микроворотечениями, и, как следствие, его запасы железа уже истощены. Напоите малыша коровьим молоком, и запасы железа ребенка упадут еще больше, учитывая факт, что коровье молоко — плохой источник железа. В любом случае, вам придется следить за состоянием здоровья малыша более бдительно.

## Отлучение от груди малыша старше года

В этом возрасте уже не нужно искать донорское молоко или полагаться на искусственную смесь как источник питания, но отлучение от груди поставит ребром вопрос, как возместить воспитательный аспект кормления грудью. Как успокоить, приободрить и договориться с еще очень маленьким ребенком, который не понимает взрослой логики. Один из самых распространенных подходов к завершению кормления в этом возрасте — не предлагайте, но и не отказывайтесь. Вы уже не поощряете прикладывания, как в глубоком младенчестве, но и не отказываете малышу, если ему нужна грудь. Старайтесь избегать присаживаться на те места, где вы обычно кормите, чтобы ребенок не бросался на вас с ожиданием, что пришло время кормления.

Еще один популярный, но более трудоемкий способ — **отвлечь ребенка другими занятиями**. Когда малыш просит приложиться на минутку, предложите ему нарезанные фрукты, глоток воды или займите его каким-то интересным занятием. Как определить, что именно нужно ребенку, когда он просит грудь? Если во время кормления грудью такие вопросы перед вами не стояли, сейчас пришло время играть в «угадайку». Самый легкий способ — положиться на свою интуицию. Как вы думаете, почему ребенок попросил грудь в данную минуту? Обычно у кормящей мамы есть вполне определенные представления, зачем ее малыш прикладывается к груди: ему жарко, он проголодался, устал, перевозбудился, ему скучно. Вот и готов ответ на ваш вопрос, чем нужно заменить прикладывание — прогулкой, книжкой или легкой закуской.

Сложнее всего сократить прикладывания перед сном. Прежде чем убрать их совсем, многие мамы сначала сокращают продолжительность кормлений. «Давай сегодня ты пососешь, пока я пою тебе колыбельную, а потом мы полежим рядом, и я поглажу тебе спинку» или «Я дам тебе грудь и буду считать до (вставить подходящее для вашего ребенка число), а потом мы обнимемся, и ты уснешь». Считать можно быстро или медленно — по обстоятельствам. Если ребенок молит: «Не надо считать», — возможно, вы торопитесь, и нужно дать малышу чуть больше времени дозреть до готовности отказаться от последних прикладываний.

### Интересно

Кормления перед сном можно заменить другими ритуалами, например, обниманием, массажем, потиранием спинки, укачиванием, чтением любимых книг или рассказами на любые темы.

Некоторым детям приятно уснуть, прижавшись щекой к груди. Практически это выглядит так: если вы обычно пели колыбельную и кормили, попробуйте сначала спеть песню, а под ее конец немного покормить. Через какое-то время будет достаточно только спеть колыбельную. Или начните перед сном читать вместе. Через несколько недель можно попробовать не кормить на ночь, а только читать. Можно попросить папу взять на себя обязанность регулярно укладывать малыша спать.

Чем старше ребенок, тем легче объяснить ему, почему вы отлучаете его от груди. Дети понимают больше, чем нам кажется. Можно запланировать детский праздник на тему завершения кор-



мления и попросить ребенка написать список приглашенных, придумать, что приготовить из еды, какие развлечения и игры устроить для гостей. Не стоит подгадывать празднование окончания кормления ко дню рождения, чтобы не смешивать эти два события. Не удивляйтесь, если после праздника ребенок

перед сном скажет, что он передумал и хочет грудь. Что делать в таком случае? Дайте ребенку грудь. А последний день кормления может быть в любой день. Воспитание детей не связано с календарем, праздниками или особыми датами. Это гибкий процесс, как приливы и отливы моря.

## РЕЗКОЕ ОТЛУЧЕНИЕ ОТ ГРУДИ

Случаи, когда надо быстро и резко отлучать от груди, крайне редки. Даже когда женщины лежат в реанимации, к ним приходят консультанты по грудному вскармливанию и сцеживают грудь. Когда женщина выздоравливает, она начинает или продолжает кормить ребенка грудью. Когда вам говорят срочно отлучать, проконсультируйтесь у людей, которые понимают важность кормления грудью и разберутся в вашей конкретной ситуации. Если вам действительно нужно срочно перестать кормить, как всегда, делайте это постепенно, чтобы не шокировать организм и не создать благоприятные условия для инфекции груди. Когда у вас переполняется грудь, сцедите немного молока до облегчения, но не полностью. Это помогает постепенно уменьшить количество молока. Пройдет одна или две недели, и необходимость в сцеживаниях пропадет.

Если вы нажимаете на грудь, а оттуда брызжет молоко, не удивляйтесь. Молоко сохраняется в груди до нескольких лет, но в конце концов уходит.

Некоторые мамы заваривают чай из шалфея, едят побольше петрушки в салатах или леденцы с мятным маслом, чтобы немного ускорить процесс. Избегайте принимать Bromocriptinemesylate (торговые марки «Парлодел», «Бромолактин», «Криптон») — лекарство, подавляющее выработку пролактина. С его приемом сопряжены серьезные побочные эффекты, которые включают тошноту, рвоту, головную боль, головокружение, периферийное сужение сосудов, а также гипотонию, инфаркт миокарда, конвульсии, инсульт и смерть. Некоторые женщины носят плотные бюстгалтеры во время отлучения. Перетягивание груди не препятствует выработке молока, зато приводит к маститу.

### Мамины истории

*Я заметила, что чем больше я хотела отлучать, тем сильнее дочка вцеплялась в меня. А когда я расслаблялась и переставала отталкивать ее от себя, она сама меньше прикладывалась.*

**Елена Кармина**



## Важно

Не надо бросать малыша в это грустное и непонятное для него время. Старайтесь проводить как можно больше времени вместе. Чтобы не соблазнять его добаться до груди, носите платья или кофты, которые трудно задрать.

Ребенка помладше нужно как можно больше носить на руках, укачивать и обнимать. Совсем малыш обычно быстро привыкает к бутылке, но ему нравится, когда вы кормите его так, чтобы он чувствовал тепло вашей кожи, а после еды даете ему пососать свой палец, а не пустышку.

Какое-то время малышу будет спокойнее спать с папой или бабушкой, пока он не привыкнет к тому, что вы больше не даете ему грудь. Экстренные обстоятельства требуют гибкости и участия всей семьи.

Сколько бы недель, месяцев или лет ни было вашему ребенку, сколько бы вы ни успели покормить грудью, вы теряете очень важную часть отношений. Совершенно естественно, что и малыш, и вы можете горевать об этом. Отлучая от груди, старайтесь вести обычную жизнь. Иногда кажется, что вместо того, чтобы возиться с отлучением, легче всего уехать от ребенка на несколько дней. Подумайте, как это скажется на ребенке. Для него ваше исчезновение сравнимо с крушением Вселенной.

## ОТЛУЧЕНИЕ ОТ НОЧНЫХ КОРМЛЕНИЙ

А что если вы не против кормить днем, но хотели бы отлучить от ночных кормлений? Очень важно взвесить все за и против, потому что отлучение от ночных кормлений часто лишает маму эффективного способа быстро усыпить малыша, а также приводит к преждевременному отлучению от груди.

Дети часто просыпаются не просто так. Их мозг быстро растет и развивается, а как мы уже знаем из главы 12, это происходит в стадии легкого сна. Поверхностный сон не дает малышу уснуть слишком глубоко, а значит, защищает его от синдрома внезапной детской смерти. Ночные прикладывания влияют на общее количество питания, которое получает ребенок в сутки. Помимо этого, если вы работаете, ночь — единственное время, когда малыш может компенсировать долгую разлуку с мамой.

Когда у ребенка режутся зубы, он заболел или страдает от аллергии, он просыпается чаще обычного, чтобы успокоиться, вылечиться, справиться с болью или неприятными симптомами аллергии. Детей постарше можно научить засыпать после кратких ночных пробуждений, но обычно это означает, что вам надо будет его укачивать или делать что-то еще гораздо более трудоемкое, чем прикладывания. Чаще всего попытки отлучить от ночных кормлений работают краткосрочно, и в конце концов мамы спят меньше и устают больше, потому что тратят больше сил и времени на усыпление проснувшегося ребенка.

Недавно у нас стали издавать книги, где описываются популярные на Западе методы «обучения» детей сну — оставить малыша «проораться». Нам такие мето-



ды кажутся варварскими и жестокими, потому что в нашей культуре не принято бросать людей в беде. Но некоторые родители соблазняются рекламой и оставляют детей плакать до рвоты, думая, что этот неприятный для ребенка метод научит ребенка спокойно засыпать. Такие идеи редко приходят в голову мамам. Обычно книги написаны людьми, которые почти не проводят времени с детьми, или нянями, которые заинтересованы в том, чтобы им было удобно, а не в том, чтобы ребенку было хорошо.

Цель тренировочных методов заключается в том, чтобы ребенок засыпал без родительской помощи. Ни один из этих методов не выдерживает проверки ни временем, ни сердцем, ни научным подходом. Мало кто выдержит слушать, как надывается ребенок.

### Интересно

Исследования показывают, что продолжительный плач в одиночестве повреждает детский мозг. Отлучение от ночных кормлений часто выливается в ненормальное замедление роста ребенка.

Немаловажно, что стресс перед сном или во время сна не развивает важное понимание того, что когда мы устали, сон приносит вожделенный отдых. Не говоря уже о том, что человек — социальное существо, которое рассчитано на контакт с другими людьми днем и ночью. У некоторых народов жалеют людей, которые спят одни, и друзья приходят по очереди составить им компанию во время сна. По мере взросления и развития мозга все дети спят дольше и дольше ночью. Общее правило: к естественному возрасту отлучения

от груди дети умеют засыпать и спать всю ночь не просыпаясь. Обратите особое внимание на то, что перекармливание днем и тем более перед сном и переутомление не улучшают, а ухудшают сон.

Достаточно взрослым детям можно объяснить, что ночью мама спит, поэтому вы больше не будете давать ему грудь по ночам. Некоторые мамы говорят детям, что покормят их, как только взойдет солнце. Или дают одну грудь только днем, а другую только ночью.

Методом проб и ошибок вы определите, когда ребенок готов безболезненно отказать от ночных прикладываний. Если он бьется в истерику, очевидно, что он не готов к такому развитию событий. Когда же ребенок слегка повозмущался и быстро уснул, он готов к этому шагу. Искусство материнства заключается в том, чтобы чувствовать меняющиеся потребности ребенка и не толкать его за пределы возможного для его индивидуальной ступеньки развития. Например, если вы пообещали дать грудь «когда станет светло», и ребенок стал просыпаться в три раза чаще, чтобы узнать, не рассвело ли, вероятно, что легче дать ему грудь, чем объяснить по сто раз за ночь, что еще не день.

### Отлучение от ночных кормлений для предотвращения кариеса

Исторически у детей на грудном вскармливании не было или почти не было дырок в зубах. Все изменилось с распространением продуктов питания, которые способствуют разрушению зубов. Как мы уже писали в главе 12, само по себе грудное молоко не вызывает кариес, а наоборот, укрепляет зубы. Отлучение от груди не улучшит состояние зубов, отвлечет от поиска настоящих причин возникновения кариеса и напрасно усложнит вам жизнь.



## Мамины истории

К двум годам в нашем кормлении меня устраивало почти все. Ребенка было легко уложить спать, в стрессовой ситуации он легко успокаивался. В самолете или во время болезни кормление казалось вообще незаметным. В штатных ситуациях кормление было только на сны и ночью. Напрягало то, что кроме меня его уложить не мог никто. Кроме того, после двух лет он стал засыпать о-о-очень долго, глотать переставал через 2–3 минуты, а потом 40 минут сосал-сосал-сосал. В общем, пришла пора что-то изменить.

В новогодние праздники мы решили провести две недели как можно более рутинно, и за счет этого «немножко поотлучать». Смысл был в том, чтобы папа научился укладывать ребенка.

Все наши попытки провалились с треском. Ребенок не ревел, но и не спал. Когда через два часа приходила я, он говорил «Титя пришла!», повисал на титыке и через тридцать секунд спал! Кроме того, в результате этих экспериментов сын сильнее привязался к груди. Если говорили про «ложиться спать» — ребенок возмущенно добавлял: «И титю сосать!» Мы решили отложить попытки отлучаться на какое-то время, а потом попробовать снова.

Сейчас наше укладывание происходит так: Никита прикладывается к груди на большой кровати, сидя, при свете, пока я читаю. Я засекаю десять минут, а потом говорю, что пора спать. Обычно сын хитро щурится, но не отпускает. Тогда говорю: «Я считаю до пяти, а ты отпущай». Считаю медленно. На счет «четыре-пять» обычно отпускает. Стараюсь, чтобы отпустил сам, никогда не отбираю. Дальше мы идем спать «на своей кроватке», и там засыпаем под песенки и «Куточку Рябу» в моем многократном исполнении.

В первую неделю укладывание занимало по полтора-два часа. Спустя полтора месяца сын засыпает гораздо быстрее, даже быстрее, чем когда-то с грудью. Обычно просыпается в два-три часа ночи, я ложусь к нему, успокаиваю, возвращаюсь к себе. Второй раз просыпается в пять-шесть-семь утра и идет ко мне в кровать (до утра). Иногда хнычет, иногда молча.

Совсем отлучать, тем более резко — не хочу. Через крик — тоже не хочу. Пока меня все устраивает.

**Анастасия Плотникова**



## ЧУВСТВА МАМЫ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ КОРМЛЕНИЯ ИЛИ ОТЛУЧЕНИЯ ОТ ГРУДИ

Как вы уже могли догадаться из названия, наши чувства зависят от обстоятельств вокруг окончания кормления грудью. Женщины, которые не торопились и дали ребенку перерасти потребность сосать грудь, могут и не знать, когда в последний раз кормили грудью. Прикладывания уходят настолько постепенно, безболезненно и без лишней драматичности, отношения с ребенком естественно переходят на другой уровень, что никаких особых чувств по поводу завершения кормления нет. Остается лишь спокойное ощущение, что у ребенка все хорошо, что мы вместе прожили несколько гармоничных лет, когда и ребенок, и мама многому научились. Некоторые мамы скучают по времени, когда ребенок был совсем маленький, но это мимолетные чувства, так как мама знает, что она дала ребенку все необходимое, и кормления ушли из отношений, потому что больше не нужны ребенку. К этому может примешиваться облегчение, что большой и самый трудоемкий этап воспитания ребенка пройден. Если вы перестали кормить и больше не планируете детей, вам может быть особенно грустно, потому что вы знаете, что больше никогда не покормите. А, может быть, наобо-

рот, вы обрадуетесь, что ребенок вырос и стал самостоятельным. Отпразднуйте это событие!

Если вы активно отлучали ребенка младше двух лет, сила переживаний может захватить вас врасплох. Вы можете быть несказанно рады, что больше не кормите, при этом время от времени плакать. Если малыш слишком легко отказался от груди, вам может быть обидно, что вы ему больше не нужны. Не будьте слишком строги к себе, побалуйте себя и малыша чем-то приятным, пока приспосабливаетесь к новой жизни без кормления грудью.

Многие женщины отчетливо помнят особенности своего кормления до самой старости. Последнее прикладывание знаменует окончание периода жизни, который начался с зачатия. Женщины, которые кормили грудью и кормили бутылками, часто осознают разницу в своих отношениях с детьми. Несмотря на то, что дети давно не прикладываются к груди, кормление грудью влияет на отношения между матерью и ребенком и годы спустя. Иногда кажется, что эта связь никогда не прерывается. Как сказал один грудной малыш: «Мама, твоего молока мне хватит на всю жизнь».



## Мамины истории

*Вспоминая первые дни с Колей и готовясь принять в мир нового малыша, я понимаю, что основой моих взаимоотношений с сыном с первой минуты его жизни было прикосновение. И по сей день Коля очень тактильный человек. Ему важно чувствовать человеческое тепло, он любит обниматься, бороться, держаться за руки. Уже сейчас, с высоты прожитых лет, я понимаю, что кормление грудью для него всегда было больше, чем питание. Да и для меня тоже.*

*Кормление грудью помогло мне стать мамой, воспитало во мне терпение и восприимчивость, открыло мое сердце для безусловной любви к моему сыну. Результат кормления грудным молоком был всегда очевиден: Коля был упитанным карапузом со складочками во всех возможных и невозможных местах, поэтому я никогда не задумывалась, достаточно ли у меня молока и почему он часто просыпается по ночам. Главное, что он рос и был здоров, а сколько раз он сосет и то, что он часто любил подкрепиться ночью, было совершенно неважно.*

*Довольно быстро мы перешли от «кормление грудью — это неудобно» к «как прожить без кормления грудью?» Несомненно, поддержка добрых, заботливых и участливых женщин, которые не жаловались на детей и не критиковали их, а искренне интересовались ими и сопереживали их чувствам, была для меня прочной опорой в первые месяцы жизни Коли.*

*Чем дальше мы вместе с Колей росли, тем естественней казалось грудное кормление, хотя назвать это кормлением сложно. Скорее это было похоже на подзарядку батареек очень активного карапуза, которого невозможно долго удержать у себя на ручках: он все куда-то спешил, изучал все, исследовал. Когда мы возвращались домой после гостей или прогулок, нам обоим было важно завалиться на кровать и отдохнуть: Коле — посасывая грудь, а мне — закрыв глаза и расслабившись. Зачастую мы оба засыпали до самого прихода папы. Как можно даже подумать о том, чтобы специально лишать себя такого удовольствия и ценного средства от усталости, боли, плохого настроения и болезней?*

*В конце концов кормление грудью закончилось, но наши близкие душевные отношения остались. Я думаю, они продлятся всю жизнь. Я благодарна Коле и грудному кормлению за то, что они помогли мне по-настоящему познать сладость материнства и увериться в своих силах.*

**Мария Яснова**

## Глава 17

### ОБХОДНЫЕ ПУТИ



#### Мамины истории

*У меня часто спрашивают, как это — быть мамой особого ребенка. Что я могу сказать?*

*Представьте, что вы предвкушаете вожаденный отпуск в Италии. На-  
кушаете кучу путевоаителел, в вааеи воображении рисуются Колизей и  
Микеланджело, каналы Венеции и Ватикан. Вы заучиваете несколько раз-  
говорных фраз на итальянском и набрасываете список вещей, которые  
возьмете с собой.*

*И вот пришел день вылета. Чемоданы упакованы, вы садитесь в само-  
лет... счастливого полета! Через несколько часов вы приземляетесь, и  
по радио объявляют: «Добро пожаловать в Нидерланды!» «Какие еще Ни-  
дерланды?! У меня билеты в Италию! Я всю жизнь мечтала съездить в  
Италию!»*

*Курс полета изменился, отпуск придется проводить в Нидерландах. Вы  
покупаете новые путевоаителел и разучиваете фразы на голландском.  
Вы знакомитесь с людьми, которых бы никогда не узнали, если бы не при-  
землились в Амстердаме. Тут не так солнечно, как в Италии, и люди по-  
спокойнее... но придя в себя, вы оглядываетесь по сторонам и замечаете*



*мельницы, вас захватывает буйство красок тюльпанов. И в Нидерландах есть Рембрандт.*

*Но вокруг все то и дело ездят в Италию, возвращаются и рассказывают вам, как там здорово. До конца жизни вы будете помнить, что тоже собирались в Италию. У вас были такие планы! И боль разбившейся мечты никогда-никогда не уйдет. Но если заикливаться на том, как бы здорово было в Италии, вы можете так и не заметить, как чудесно в Нидерландах.*

**Эмилия**

Кормить грудью легко, однако бывают случаи, когда нужна специализированная помощь лидеров Ла Лече Лиги или консультантов по грудному вскарм-

ливанию. В этой главе мы затронем самые распространенные ситуации, хотя ваш уникальный опыт может значительно отличаться.

## КОРМЛЕНИЕ СЦЕЖЕННЫМ МОЛОКОМ

Сцеживание необходимо тогда, когда малыш не берет грудь или если мама идет работать или учиться. Когда ребенок научился сосать грудь, необходимость сцеживаться исчезает. В редких случаях женщина вынуждена кормить только сцеженным молоком.

Кормление сцеженным молоком из бутылки сильно отличается от кормления грудью, хотя лактация и грудное молоко являются составляющими обоих процессов. Кормление грудью движимо самим ребенком. Он просит грудь, когда хочет есть, пить или пообщаться. Каждое прикладывание длится когда больше, когда меньше, а само кормление редко следует предсказуемому расписанию. Грудное вскармливание меняется в ответ на потребности растущего ребенка.

Сцеживание легко наладить по расписанию, но только одними сцеживаниями

трудно поддерживать достаточное количество молока. Тут нужна большая выдержка, организованность и вера в себя, чтобы поддерживать регулярный и частый ритм сцеживаний.

### **Как часто надо сцеживаться, если ребенок не берет грудь?**

Разным мамам надо сцеживаться с разной частотой. До тех пор, пока вы сцеживаете молоко хотя бы раз в сутки, у вас будет молоко.

Учитывая, что в первые недели новорожденные прикладываются к груди минимум восемь-двенадцать раз в сутки и больше, в первые недели имеет смысл сцеживаться как можно чаще, даже если вы сцеживаетесь всего несколько минут, в любое свободное время, не обязательно по расписанию. Планируйте минимум



десять сцеживаний в сутки — однозначно, не меньше восьми, включая минимум одно сцеживание ночью. Через две недели после родов у вас должно выходить от 750 до 1000 мл молока в сутки. Возможно, малышу не понадобится весь объем молока, зато у вас будет излишек, который всегда можно заморозить про запас. Лучше, чтобы молока было больше, чем меньше. Спустя шесть недель после родов, когда количество молока установилось, попробуйте сцеживаться чуть реже и смотрите, можете ли вы поддерживать нужное количество молока более редкими сцеживаниями.

Не забывайте, что быстрее всего молоко вырабатывается в пустой груди. Это значит, чем больше переполнена грудь, тем медленнее в ней вырабатывается молоко. Исходя из этого, не копите молоко. Сцеживайтесь до того, как грудь переполнилась, чтобы поддержать нужное количество молока. Со временем вы научитесь определять, когда сцеживаться, ориентируясь на собственные ощущения, а не на часы.

В первые шесть недель важно сцеживаться хотя бы один раз за ночь. После этого решайте, сцеживаться ночью или нет, исходя из того, сколько молока выходит за день, и насколько переполняется грудь, пока вы спите.

### Как сцеживаться?

Однозначного ответа на этот вопрос не существует. Некоторые женщины сцеживают больше всего молока руками. А кому-то подходит комбинация клинического, электрического или ручного молокоотсоса в сочетании со сцеживанием руками.

Более подробно о сцеживании написано в главе 15.

### Не хватает молока

Женщины, которые исключительно сцеживаются, часто жалуются на нехватку молока. Особенно остро эта проблема встает между четырьмя и шестью месяцами. Иногда причина кроется в том, что детей перекармливают грудным молоком. Посмотрите, как малыш набирает вес, чтобы исключить вероятность перекармливания. Как вы помните, грудным детям нужно меньше материнского молока, чем смеси. В главе 18 описано, как кормить молоком из бутылки, чтобы не навредить кормлению грудью, если набор веса в пределах нормы, там же написано о том, как увеличить количество молока.

### Как часто кормить сцеженным молоком?

Искусственные смеси перевариваются дольше, чем грудное молоко, поэтому кормить из бутылки грудным молоком может быть нужно чаще, чем если бы вы кормили смесью.

Кормление из бутылки не значит, что ребенка нужно кормить по режиму. Ориентируйтесь на признаки готовности к сосанию — малыш тянет кулаки в рот, поворачивает голову в сторону, высовывает язык и посасывает. После кормления из бутылки дайте малышу пососать пустышку, чтобы удовлетворить потребность в сосании.

### Как остаться на плаву?

Сцеживания могут эмоционально истощать маму. Поищите других сцеживающих мам до того, как вы отчаётесь. Они поймут и поддержат вас, как никто другой.





## НЕДОНОШЕННЫЕ МАЛЫШИ

Когда у вас родился недоношенный ребенок, вы больше всего переживаете, выживет ли этот малюсенький хрупкий человечек, будет ли он здоров? В это трудное время кормление грудью не приходит на ум. Провода и мониторы пугают, а вы не уверены, что можете чем-то помочь своему малышу, когда персонал поправляет трубки и настраивает аппараты.

Даже если вам пока что никто об этом не сказал, вы важны для малыша больше, чем вся техника в мире. Он узнает ваш голос и запах. Он иначе реагирует на ваше прикосновение, чем на касание чужих людей. Именно мамы спасают самых хрупких младенцев. Последние исследования показывают, что медицинское оборудование не может стабилизировать детей так, как это сделает мама. В новостях периодически появляются рассказы о мамах, выхотивших детей буквально своим телом, когда врачи отдали им детей попрощаться.

Больничные правила о телесном контакте матери и ребенка отличаются от больницы к больнице и зависят от возраста и степени развития малыша на момент рождения. По мере возможности старайтесь как можно больше держать голого малыша на своей обнаженной груди. Перекладывание малыша из кювета на грудь и с груди обратно в кювет — непростое «путешествие» для него, поэтому планируйте держать малыша на себе минимум несколько часов подряд.

### Уход методом «кенгуру»

Исследования показывают, что когда вы подолгу держите голенького малыша на своей груди, кожа к коже:

- ⊙ уровень кислорода в крови и частота дыхания ребенка регулярны и стабильны и гармонично сочетаются с частотой его сердцебиения.

- ⊙ Частота сердцебиения повышается в ответ на близость с вами.

- ⊙ Вы хорошо греете малыша и стабилизируете температуру его тела. Температура вашего тела меняется, чтобы поддерживать температуру ребенка на нужном уровне.

- ⊙ Малышу легче взять грудь, а у вас больше молока.

- ⊙ Малыш лучше противостоит инфекциям и аллергиям в течение первого года жизни. У него крепче иммунитет.

- ⊙ Вы больше привязаны к малышу, а это помогает пережить травму преждевременных родов.

- ⊙ Никаких побочных эффектов.

Замечательно звучит, правда? А если мы посмотрим на те же самые утверждения с позиции, что ребенка нельзя различать с мамой? Когда недоношенного малыша забирают от мамы:

- ⊙ у него меньше кислорода в крови и частота сердцебиения и дыхания менее стабильны.

- ⊙ Малыш в кювете не может поддерживать стабильную температуру.

- ⊙ Ему сложнее взять грудь, а у мамы меньше молока.

- ⊙ У него подавлен иммунитет, и он больше подвержен инфекциям и аллергиям в первый год жизни.

- ⊙ Маме и ребенку труднее привыкнуть друг к другу.

- ⊙ Это ненормально и вредно для мамы и ребенка.

Безоговорочно, метод материнского ухода «кенгуру» должен стать стандартом выхаживания недоношенных детей.



Именно мама является залогом здоровья недоношенного малыша, независимо от того, созрел он в ее утробе или дозревает уже после на ее теле. Именно поэтому метод ухода «кенгуру» стал называться методом *материнского* ухода «кенгуру».

## Материнский уход «кенгуру»

В некоторых больницах, роддомах и реанимациях уже поняли, что уход «кенгуру» жизненно необходим для выхаживания недоношенных детей. Проблема заключается в том, что главным в уходе за недоношенными детьми по-прежнему остается больничный персонал, а мама время от времени помогает им. *Материнский* уход «кенгуру» полностью меняет подход к выхаживанию больных и недоношенных малышей. Этот метод предполагает, что *мама* ухаживает и заботится о ребенке, нося его в специальном слинге-шарфе почти круглосуточно, а больничные персонал *поддерживает ее и помогает ей*, по мере необходимости применяя специальные навыки или оборудование. Метод материнского ухода «кенгуру» отточили до совершенства в африканских больницах, где не было западного оборудования. Может показаться, что он менее совершенен, потому что сегодня мы благоговеем перед техникой и совсем не ценим возможности человеческого организма. В ходе сравнительных исследований оказалось, что недоношенные дети под присмотром техники болеют больше и развиваются хуже, чем малыши, которых выхаживают мамы-африканки.

Материнский уход «кенгуру» пока что мало распространен у нас, но вы можете стать первой, кто выходит своего малыша

своим телом и душой. Больше информации содержится на веб-сайте <http://www.kangaroomothercare.com>.

## Малышу нужно ваше молоко

Молоко мамы, родившей раньше срока, подходит для ее малыша. В нем больше веществ, которые нужны для роста именно недоношенного ребенка. Искусственные смеси, даже специальные смеси для недоношенных, повышают риск повреждения чрезмерно чувствительной и незрелой пищеварительной системы ребенка. У него повышается риск инфекций и заболеваний, особенно некротического энтероколита, очень серьезного состояния, которым часто страдают дети на искусственных смесях.

В некоторых больницах в сцеженное материнское молоко добавляют обогатители, чтобы увеличить количество белка и других питательных веществ для ускорения роста малыша. Существуют обогатители на основе грудного, а не коровьего молока. Но не все в научном мире согласны с идеей, что нужно искусственно ускорять рост недоношенных детей. К сожалению, исследований на эту тему пока что мало. Выхаживание недоношенных детей по сегодняшний день ведется методом проб и ошибок.

## Увеличиваем количество молока

На данном этапе ваша цель — увеличить количество молока. В первые дни после родов в груди вырабатывается молоко. Его совсем немного, но вашему



малышу много и не надо. Сцеживайтесь руками в чашку и собирайте молозиво в шприц. Через несколько дней количество молока должно увеличиться. Продолжайте сцеживаться руками и найдите качественный молокоотсос (см. обсуждение молокоотсосов в главе 15). Применяйте технику сжатия груди, чтобы сцедить как можно больше молока (см. главу 6). Если вашего малыша кормят через назогастральный зонд (зонд, который вставляется в нос и идет в желудок) или бутылкой, по возможности, сцеживайте молоко прямо перед кормлением, чтобы ребенок ел свежее молоко. Излишки молока храните в холодильнике или замораживайте про запас.

### Важно

Частые сцеживания — залог достаточного количества молока в будущем. Частое опорожнение груди в первые недели закладывает фундамент для кормления грудью на месяцы вперед. Если сцеживаться редко, количество молока уменьшится уже через полтора месяца после родов. Более подробно о сцеживании написано в главе 15.

Не смотрите, что малышу сейчас не нужно много молока. Вы сцеживаетесь не только для кормления его сейчас, но и для того, чтобы молока хватало на протяжении всего кормления. Лучше, чтобы молока было больше, чем меньше. Сегодня малыш крохотный, но он очень быстро подрастет, и ему понадобится каждая капля вашего молока.

Исследования показывают, что для беспроблемного кормления вам нужно сцеживать минимум 500 мл в сутки к концу первой недели, а к концу второй у вас должно быть от 750 до 1000 мл в сутки.

Часто у мам недоношенных малышек временно уменьшается количество молока. Не отчаивайтесь! Рождение недоношенного малыша — очень трудный период в жизни женщины. Может быть, новости о малыше не слишком оптимистичные, или вы разрываетесь между домом и больницей. Не забывайте заботиться о себе в это нелегкое время. Найдите других мам недоношенных малышек, которые поддержат и приободрят вас. Попробуйте сжимать грудь во время сцеживания для увеличения количества сцеженного молока.

Если у вас постоянно не хватает молока, несмотря на регулярные сцеживания минимум восемь раз в сутки, вам может понадобиться принимать лекарства или травы, которые увеличивают количество молока (молокогонные средства). В главе 18 подробно описано, что делать, когда не хватает молока.

### Первое кормление: грудью и бутылкой?

Сначала вашего малыша могут кормить через назогастральный зонд. После того, как врач разрешит кормить обычным путем, или если с рождения ребенок может питаться орально, встает вопрос, чем кормить: грудью или бутылкой. Очень часто врачи настаивают на кормлении бутылкой прежде, чем ребенку дадут грудь. Исследования же указывают на то, что по сравнению с сосанием груди, сосание бутылки тяжелее для недоношенного малыша — ему труднее координировать дыхание и сосание. Если малыш не справляется с потоком молока из груди, сцедите и дайте ребенку пососать мягкую грудь для тренировки.



Когда малыш лежит на вашей груди, он может начать ползти к соску и, в конце концов, взять грудь. Такое поведение — свидетельство того, что малыш готов сосать. Некоторым малышам легче сосать грудь с накладками на сосках. У доношенных детей на щеках есть жировая прослойка, которая способствует поддержанию вакуума во время сосания. У недоношенных малышей ее нет, и накладки помогают заполнить ротовую полость, чтобы было легче создать необходимый для высасывания молока вакуум. Попробуйте сначала покормить без накладок, и только в случае, если у малыша никак не получается высосать молоко, наденьте накладки на грудь. С накладками недоношенные дети могут сосать и отдыхать, не выпуская грудь из рта.

В больницах недоношенных детей кормят по строгому расписанию каждые три-четыре часа. Частично это обусловлено тем, что у персонала нет времени следить за ребенком и кормить его, когда он сам готов сосать, или же нет времени кормить часто. Когда малыш лежит на матери, он может сосать понемногу, но намного чаще, чем раз в три часа. Недоношенные дети быстро устают, поэтому они могут прикладываться и отдыхать, прикладываться и отдыхать. Если учесть, что доношенные дети, рожденные дома, сосут каждые 15–30 минут сразу после родов, то и для недоношенного малыша такое поведение нормально. Частое сосание небольшими порциями приводит к суммарно большому потреблению грудного молока, стабилизирует сердцебиение и дыхание, а также способствует здоровому росту. Подробнее об этом написано в главе 6.

Если у вас нет сил убеждать персонал больницы, следуйте их инструкциям, чтобы побыстрее выписаться домой, где вы уже сможете ухаживать за ребенком со-

гласно своим представлениям о выхаживании недоношенных детей. Сцеживайтесь и будьте уверены, что как только вы придете домой, у вас получится кормить грудью.

## Как недоношенный малыш сосет грудь

Когда вы впервые приложите малыша к груди, вам может быть страшно. Он такой крохотный! Посмотрите главу 4 о том, как кормить в расслабленном положении. Вы удобно полулежите, малыш лежит животом на вашей груди. Вы оба прикрыты одеялом. Вполне возможно, что малыш сам поползет к соску и возьмет грудь. Не бойтесь помочь ему.

Сначала кормления даются не слишком легко. Малыш соснет несколько раз и крепко засыпает. Он очень маленький, ему надо часто отдыхать, да и желудок у него не больше наперстка, поэтому он сосет совсем помалу. Не переживайте! Малыш доволен, спокоен и уже попробовал грудь — просто замечательно! Его можно докормить через гибкую трубочку системы докорма, пока он отдыхает. Когда он проснулся, попробуйте снова заинтересовать его и приложить к груди. Если малыш пока что учится сосать и не высасывает достаточно молока, вам нужно сцеживаться после каждого кормления, чтобы поддерживать количество молока до тех пор, пока он созреет высасывать его сам.

Поведение и жизненный ритм дома отличается от больничного. Если малыша кормили по часам, скорее всего, дома он будет просить грудь чаще. Возможно, вам придется взять инициативу кормлений на себя, но со временем малыш начнет сам подсказывать вам, что пришло время под-



крепиться. Не забывайте, мама не только питает тело, но и успокаивает малыша, поэтому прикладывайте его к груди по поводу и без повода. Грязные и мокрые подгузники не дают полной картины роста малыша, поэтому врач будет регулярно следить за набором веса. Иногда требуется докармливать ребенка сцеженным молоком.

Носите своего кроху в слинге-шарфе, чтобы он не тратил ценную энергию понапрасну и хорошо рос. Дети, которые проводят большую часть времени в кроватке, находятся в состоянии стресса и хуже растут. Обязательно выясните у знающих людей, какие слинги подходят для недоношенных детей, а также научитесь правильно носить малыша в них. Поддерживайте связь с другими мамами недоношенных малышей, группой поддержки и лидером Ла Лече Лиги или консультантом по грудному вскармливанию, чтобы привыкание к жизни дома прошло без сучка без задоринки.

У вашего малыша две даты рождения — настоящая, когда он родился, и предполагаемая, когда бы он должен был родиться. Когда же вводить прикорм? Тогда, когда он сам будет готов. Ваш малыш в этом плане ничем не отличается от доношенных малышей. Читайте главу 13 о введении прикорма.

## Немного недоношенные малыши

Дети, рожденные между 36 и 39 неделями, технически не считаются недоношенными, но они часто ведут себя, как недоношенные дети, поэтому им нужна дополнительная помощь с кормлением. Таким детям трудно координировать сосание, глотание и дыхание, поддерживать

стабильную температуру тела; у них незрелые поисковый и сосательный рефлекс, низкий мышечный тонус, не хватает жировой прослойки щек, чтобы стабилизировать грудь во рту. Они чрезвычайно быстро переходят от сна к сильному плачу, если не успеть приложить их к груди, и они быстро устают во время кормления.

### Важно

Поддерживайте шею и основание головы малыша во время кормления. Посмотрите главу 4 о прикладывании к груди из-под руки. Когда малыш сосет, сжимайте грудь, чтобы увеличить приток молока. Если молока очень много, сжимайте грудь осторожно, а может быть, и совсем не делайте этого, чтобы малыш не подавился. Вместо этого немного сцедитесь перед кормлением, чтобы не затопить ребенка молоком.

### Как накормить слегка недоношенного малыша грудью?

☉ Приглушите свет, выключите телевизор, разговаривайте тихо и как можно меньше тревожьте малыша.

☉ Держите малыша на себе, кожа к коже.

☉ Пока малыш не дорос до примерно срока родов, будите его на кормления минимум каждые два-три часа, если он не просыпается.

☉ Попробуйте кормить полулежа в расслабленной позе, как описано в главе 4.

☉ Во время кормления поддерживайте его подбородок и щеки округленной рукой.

☉ Массируйте и сжимайте грудь во время кормления, чтобы помочь малышу высасывать больше молока.



## Мамины истории

К рождению Миши мы шли семь лет. Сначала у нас родилась дочь, Маруся. У нее были множественные пороки развития, поэтому сразу после родов она была переведена в реанимацию детской больницы. Я была в слезах и отчаянии, но сцеживалась с первого дня. Грудь разрешили дать через десять дней, и дочка ее взяла! Сосала вяло, высасывала немного, поэтому я продолжала сцеживаться. Маша перенесла несколько тяжелых операций на кишечнике, после которых нельзя кормить ничем в течение двух недель. Из-за душевной и физической усталости мне было трудно много сцедить, поэтому, когда мы в конце концов оказались дома, я кормила смешанно. Сначала я давала грудь, а потом — небольшой объем докорма из бутылки. Потом были еще операции... В пять с половиной месяцев дочка отказалась от груди. Я продолжала докармливать сцеженным молоком, но оно стремительно исчезало. И к полугоду я кормила только смесью.

Вот с такой трудной «базой» личного опыта я пришла ко второй беременности. Но я — врач, и очень хотела кормить, потому что знаю всю ценность грудного вскармливания для ребенка и матери. Макс родился здоровым и крепким. Наше с ним грудное вскармливание было — праздник и наслаждение! Толстый, спокойный, хорошо набирающий вес малыш, «сисечник» и мамин мальчик, Макс кушал много, часто и проникновенно. Я не смогу сказать сколько раз в день, — я никогда не считала. Столько, сколько он хотел. Муж, приходя домой и видя нас на диване, как обычно, кормящимися, говорил: «Вы на боевом посту?! Кушай, Максюша, кушай на здоровье!» Спали вместе, ели вместе. Когда Максу было чуть больше года, я забеременела Мишей, и Макс резко отказался от груди.

Миша родился стремительно на сроке 33–34 недели. Родился крупным для своего срока. В родзале его чисто символически приложили к груди, а через час он был в кювезе на аппарате искусственной вентиляции легких с массивным кровоизлиянием мозга. Я сразу же начала сцеживаться и кормить его через зонд. Мне разрешали это делать самой, поэтому я точно знаю, что Миша с самого рождения пил только мое молоко. На третьи сутки его перевели в другую больницу. Я выписалась и уехала за ним. В реанимации он провел еще семь дней. Туда мне разрешали заходить всего один раз в сутки, стоять, засунув руки к нему в кювез, и гладить его. Каждый день утром я привозила и сдавала молоко. Сцеживалась каждые два часа строго по будильнику, в том числе дважды — ночью. Купила электромолокоотсос, чтобы ускорить и упростить сцеживания по ночам. К двум неделям я сцеживала около литра молока в сутки. Что не нужно было Мишке, выпивали старшие. А еще у Миши в больнице появился молочный брат, которого мама не



могла кормить грудью, поэтому мальчик пил мое молоко. Когда Мишу перевели в отделение, мы наконец-то смогли быть каждый день вместе! Первые две недели Мишу разрешали кормить только через зонд, а потом я начала давать грудь, и золотой мой мальчик не отказался! Я все время держала его на себе или на руках. Миша лежал на моей голой груди и посасывал, с каждым днем лучше и лучше. Докармливала своим молоком через зонд, хотя персонал предлагал бутылку. Через полтора месяца после родов Миша достаточно окреп и высасывал достаточно молока. Честно говоря, и я, и персонал несколько преувеличивали количество выпиваемого Мишей из груди и приписывали, что он ест и из бутылки. Все понимали, что нам надо домой. За эти полтора месяца в больнице Миша набрал 400 г веса. Дома мы закутались в слинг и повисли на груди. Я, опять же, не могу сказать, сколько раз в сутки Миша ел. Точно знаю, что он сосал грудь столько, сколько хотел. То реже, то чаще. Ночью он кормился, не просыпаясь, у меня под боком. За первый месяц дома он набрал больше килограмма! Миша редко болеет, веселый и ласковый малыш. У него есть неврологические проблемы, но он стремительно вылезает из них. По опыту с собственными детьми я вижу, что если доношенному малышу мамино молоко — единственно правильное питание, то для недоношенного это верно в квадрате!

В целом, медработники в роддоме и больницах относились к нам с большим пониманием. Не стеснялись предложить подделать анализы, чтобы можно было быть с малышом в отделении. Закрывали глаза на то, что я нахожусь в палате в то время, когда пора ее освободить. Молочные хвалили, когда я приносила достаточно молока, чтобы хватало на ночные кормления. Везде были комнаты для сцеживания, розетки, места для обработки и стерилизации молокоотсосов, комнаты отдыха. При совместном пребывании можно попросить большую кровать и лежать вместе. Можно заключить контракт для того, чтобы лежать в отдельной палате. Можно найти донорское молоко.

Опыт с дочкой помог мне понять, что над кормлением грудью нужно работать и не опускать руки, если есть сложности. Я поняла, ЧТО дает моему ребенку МОЕ молоко! Удачное кормление среднего позволило в полной мере насладиться грудным вскармливанием и близостью с ребенком. Я смогла гордиться собой как кормящей мамой. У моих детей никогда не было колик, диатеза, аллергических реакций или дисбактериоза, несмотря на длительное лечение антибиотиками. Я абсолютно убеждена, что именно мое молоко было важно, а кормление грудью было не только пищей, но и квинт-эссенцией материнской любви, которая помогла моим детям выжить и радоваться жизни, несмотря ни на что.

К слову, меня саму мама кормила почти до пяти лет. Последнее кормление, которое помню: я испугалась Л. И. Брежнева в телевизоре.

**Аурика Сивохина**



## БЛИЗНЕЦЫ (двойни, тройни и т.д.)

Во время беременности двойней или тройней женщины больше всего волнуются, хватит ли у них молока и рук на всех малышей. Надеемся, что у вас есть семья, которая будет принимать активное и непосредственное участие в уходе за детьми, а молока у вас точно хватит. Большее количество плацентарной ткани во время беременности двойней или тройней стимулирует образование большего количества молокаобразующей ткани.

Кормление грудью особенно важно, когда двойняшки или тройняшки рождаются недоношенными. Если они не смогут сразу взять грудь или будут лежать в реанимации, вам нужно сцеживаться. Читайте главу 15 о сцеживании и предыдущий подраздел о кормлении недоношенных малышей.



Рисунок 27. Кормление близнецов откинувшись на спину

Дома очень важно следить, чтобы каждый из малышей какал и писал. Чтобы не запутаться в огромном количестве чисел, ведите *письменный* учет на листках или в тетрадках разных цветов. Не удивляйтесь, если у кого-то из малышей получается сосать грудь лучше, чем у другого. Все дети разные, и ваши двойняшки-тройняшки не исключение. Прикладывайте каждого из малышей к разной груди в разные кормления, чтобы равномерно стимулировать свою грудь и координацию глаз малышей. Не ограничивайте продолжительность кормления — давайте каждому из малышей сосать столько, сколько ему нужно.

### **Кормить одновременно или каждого по очереди?**

Кормление двойняшек одновременно экономит время. Каждый из малышей вызывает прилив молока друг для друга, поэтому если вы можете кормить обоих детей сразу — кормите! Если же кормить одновременно не получается — не спешите. Все свое время. Научитесь сначала кормить каждого малыша в отдельности, узнайте особенности характера каждого из них, а когда почувствуете себя более уверенно, попробуйте приложить обоих одновременно. Двойняшек удобно кормить в позе из-под руки: головы малышей касаются, а ножки лежат по бокам от вас. Можно кормить в положении «колыбельки», тогда один малыш будет лежать на другом. Или попробуйте *разновидность расслабленного кормления для двоен*: вы полусидите, малыши лежат по длине вашего тела на руках. Под руки можно положить подушки. Их грудки и животики





## Мамины истории

Хотя я и не думала, что у меня получится кормить грудью двойняшек, тем не менее бутылочки до родов не купила. Когда родились мои долгожданные мальчишки, их не приложили к груди. Вместо этого они попали в детскую реанимацию на выхаживание. В эти первые дни я честно поставила крест на нашем кормлении и даже особо не расстроилась. На второй-третий день у меня пришло молоко, мальчишек перевели в больницу, я попросила, чтобы и меня выписали домой, чтобы как можно быстрее бежать к сынишкам.

Муж купил мне молокоотсос, стерилизатор и бутылочки. Пока я ждала результатов анализов для разрешения приходить к мальчишкам, отлеживалась дома и сцеживалась. Муж отвозил детям молоко по несколько раз в день.

Наконец меня пустили к ним, моим сынишкам. Я была в шоке от того, какие они крошки. В этот же день, 14 мая 2007 года, я первый раз по очереди приложила их к груди, по очереди... и это было СЧАСТЬЕ!!! Пока мальчишки были в больнице, я кормила их по очереди, одного грудью, второго из бутылочки, а потом ревела дома оттого, что мне казалось, что одного из них все время обделяю. Врач, которая наблюдала мальчишек, сказала, что очень важно кормить их именно грудью, и настроила меня на борьбу за грудное вскармливание. Даже взяла с меня клятвенное обещание, что я прокормлю хотя бы до 6 месяцев.

Когда нас выписали домой, я убрала все бутылки с глаз долой. Дети отказались спать в кроватках, и мы стали вместе спать, спать и есть, есть и спать. Первые месяца три я почти не вылазила из кровати. Стелила по бокам подушки, сверху подушку для кормления, а на нее деток. Так и спали, так и ели. Мы перепробовали кучи поз для кормления, в каждом возрасте была удобнее своя. Месяцев после семи мальчишки стали просыпаться ночью и кормились по очереди без подушки для кормления. Если вы меня спросите, в чем залог нашего успешного кормления, я отвечу — совместный сон, кормление по требованию, мое огромное желание. И, конечно же, участие мужа и родителей!

**Кристина**

прижаты к вашему телу. Вы держите малышей, как будто несете в руках два больших пакета с мукой. Щеки каждого из

малышей лежат на вашей груди. А теперь подвиньте руки и пошевелитесь, чтобы сосок пощекотал щеку одного малыша, а



потом второго. Это подтолкнет их взять грудь. Если ничего не получается, всегда можно положить детей на диван или кровать и нависнуть над ними, стоя на четвереньках на полу. В кормлении нет правильных или неправильных действий. Если дети высасывают достаточно молока, значит, вы действуете правильно.

С двойней или тройней может показаться, что вы вросли в диван или кровать. Кормлениям нет конца и края. А представьте, если бы вам надо было мыть бутылки и намешивать смесь! Это занимает еще больше времени, но никакой радости от мытья бутылок нет. А кормление со временем будет все легче и приятнее.

### Не забывайте о себе!

После рождения двойни или тройни вам не просто желательно, а жизненно необходимо уделять время себе. Не отказывайтесь от участия семьи и помощи друзей, которые могут не только поддерживать малышей, пока вы спите или чистите зубы, но и должны позаботиться о том, чтобы вы могли регулярно отдыхать, нормально питаться, достаточно пить. Не забывайте о физической нагрузке. Просите мужа массировать вам спину и ноги. Если можете, пригласите к себе домой массажистку или другую маму и сделайте массаж друг другу.

## РЕЛАКТАЦИЯ

Релактация означает, что вы стимулируете выработку молока после какого-то перерыва в кормлении. Может быть, у вас не получилось кормить, а сейчас вы узнали, что кормление возможно почти в любых ситуациях. Или вы перевели малыша на смесь, а он стал часто болеть или не переносит искусственное питание. По какой бы причине мамы не релактировали, большинство из них считают, что их усилия не прошли зря.

### Надо ли тратить силы и время на приучение ребенка к груди?

Часто можно услышать призыв не мучать ребенка, когда мама изо всех сил пытается приложить его к груди. Реабилитацию нормального поведения и способа питания невозможно называть мучением. Это сложно, но делается с целью дать ребенку то, что принадлежит ему по праву

рождения. Детей, которые плохо ходят, направляют на физиотерапию, чтобы научить их ходить. Никому не придет в голову призывать не мучать ребенка в этом случае. Точно так же сосание груди — нормальное поведение для маленького ребенка, которое стоит восстановить, если есть такая возможность.

### Чего ожидать во время релактации?

Если у вас было много молока после родов, рассчитывайте, что у вас уйдет столько же времени на то, чтобы вернуть молоко, сколько времени вы не кормили. Если у вас изначально не хватало молока или прошло несколько месяцев после прекращения кормления, вы сможете частично вернуть молоко, хотя бывают и случаи, когда получается восстановить полный объем молока.



## Хорошо кормите малыша

Пока вы увеличиваете количество молока, следите, чтобы малышу хватало питания. Пока молока немного, кормите донорским молоком или смесью у груди с системой докорма, чтобы научить малыша сосать грудь. Или кормите из бутылки так, как описано в главе 18. По мере увеличения объема молока замещайте докорм донорским молоком или искусственной смесью. Желательно при этом кормить грудью, а не сцеженным молоком из бутылки.

## Разгоняем молоко

Если малыш с удовольствием берет пустую грудь, прикладывайте его почаще. Сосущий ребенок может вернуть молоко. Во время этого процесса малыша надо докармливать донорским молоком или смесью.

Если же ребенок не слишком заинтересован в сосании пустой груди или прикладывается ненадолго, начните регулярно сцеживаться, чтобы начать выработку молока. Как сцеживаться, описано в главе 15.

Сначала может казаться, что сцеживание идет впустую, но через некоторое время вы заметите, что грудь стала полнее и чувствительнее, потом появятся первые капли прозрачного или белого молока, а затем оно увеличится в объеме. Сцеживание руками очень эффективно для вызова лактации, но если вы предпочитаете сцеживаться молокоотсосом, убедитесь, что вам подходит размер воронок молокоотсоса, и не пугайтесь, что поначалу сцеживание несколько неприятно. Смажьте соски ланолином, чтобы уменьшить трение соска о молокоотсос. Через две-шесть недель регулярных сцеживаний вы должны увидеть, что молока стало больше.

После того, как вы начали регулярно кормить грудью или сцеживаться, ускорить процесс увеличения молока можно, принимая молокогонные средства. Сами по себе они не творят чудес, но в комплексе с частой и регулярной стимуляцией груди способны немного помочь, хотя большинство женщин разгоняет молоко одними прикладываниями или сцеживаниями. Больше о молокогонных средствах написано в главе 18.

## Уговариваем малыша вернуться к груди

Даже когда малыш не слишком охотно прикладывается, помните, что он изначально рассчитан на то, что будет сосать грудь. Инстинктивно ребенок со временем возьмет грудь. Самое главное — не торопиться, запастись терпением и поддержкой. Ваша цель — не заставить малыша взять грудь любой ценой, а расшевелить его природные рефлексy, увлечь, побудить, уговорить его снова приложиться к груди.

Помимо кормления из бутылки так, чтобы это не мешало кормлению грудью (см. главу 18), старайтесь проводить как можно больше времени в тесном телесном контакте с малышом, чтобы он заново привык к вашему запаху и ощущению вашего тела. Купайтесь, спите или просто дурачьтесь вместе. Делайте все, чтобы создать положительные ассоциации, связанные с грудью, например, отдыхайте в расслабленной позе полулежа на спине с малышом на вашей груди, как описано в главе 4.

Когда вы уговариваете малыша вернуться к груди, имеет смысл отказаться от пустышек, чтобы мотивировать ребенка удовлетворять сосательные потребности грудью.



Если малыш не спешит брать грудь, выдавите или капните немного молока на сосок во время прикладывания, или кормите грудью с системой докорма, чтобы ребенок не сосал впустую. Когда малыш просыпается или еще спит, но у него дрожат веки и видно движение глазных яблок под веками, попробуйте дать ему грудь, заранее намазав ареолу молоком. Пустите в ход всю вашу фантазию и находчивость. Некоторые малыши берут грудь с латексными насадками для сосков.

### Интересно

Не отчаивайтесь, если сразу не получается. Возврат к груди — не гигантский шаг, а множество маленьких шажков, а иногда и топтание на месте.

Возможно, вы найдете полезные хитрости в разделе об отказе от груди в главе 18. И не забывайте, что лидеры ЛЛЛ и консультанты по грудному вскармливанию всегда готовы поделиться дополнительными способами вернуть малыша к груди.

Как только малыш начал хорошо сосать грудь, при этом он нормально набирает вес, а у вас появилось больше молока, можно начать постепенно уменьшать объем докорма.

☉ Часто дети сами отказываются от смеси, как только молока становится больше.

☉ Если вы кормите смесью, то помните, что это докорм, а основное кормление — только грудью. Многие женщины подгадывают прикладывания к груди к кормлению смесью, а это слишком редко, чтобы получилось кормить грудью.

Помните, что вы кормите грудью, а смесью всего лишь докармливаете. Прикладывайте к груди по поводу и без повода.

Если вам трудно разобраться, полагаясь на малыша, попробуйте такой подход:

☉ Уменьшайте докорм небольшими порциями по 5–15 мл каждые несколько дней.

☉ Когда у вас больше всего молока, например, утром, попробуйте уменьшить докорм на 20–30 мл.

☉ Следите за тем, чтобы малыш достаточно какал и писал, как за доказательством того, что ему хватает питания.

Если малыш кажется голодным или беспокоится больше обычного, возможно, стоит не уменьшать количество докорма еще несколько дней и почаще прикладывать к груди. Во время перехода с бутылки на грудь важно следить за набором веса на точных весах. Если малыш стал хуже набирать вес, продолжайте часто кормить или сцеживаться и докармливайте малыша сцеженным молоком или смесью.

Релактация и возврат малыша к груди — нелегкая задача, с которой сложно справиться в одиночку. Самое время вспомнить о друзьях по грудному вскармливанию, родственниках и интернет-форумах для кормящих мам. Делитесь с ними своими планами, удачами и неудачами, а они будут сопереживать вам и радоваться вашим победам. Не забывайте заботиться о себе: сон, нормальная еда, общение с приятными людьми, физическая нагрузка. Рассчитывайте свою энергию и усилия так, чтобы не выдохнуться слишком быстро. Релактация, как и развитие малышей, это шаг назад, два шага вперед. Когда вам кажется, что ничего не получается, повторяйте как заклинание: «Дети рождаются, чтобы сосать грудь, а я — кормящая мама».



## Мамины истории

В четвертую беременность УЗИ показало серьезную патологию почек, поэтому мы впервые пошли рожать в роддом. Врачи попросили не прикладывать новорожденного к груди. Какие у них были на то мотивы? Мне об этом, как водится, не рассказали. Через час после рождения малыша унесли в кювет и дали мне на руки только пять дней спустя, при переводе в больницу. Все эти дни я, сжав зубы, цедила в мензурку и благословляла простой и удобный ручной молокоотсос. На шестой день я впервые предложила сыну грудь, но он не проявил к ней никакого интереса.

Сначала сына кормили внутривенно, но человечек все-таки нуждался и в обычной еде, поэтому началась эпопея с кормлением через зонд. Первый раз трубка, введенная в пищевод крошки через ноздрю, вызвала у меня естественную оторопь. Но я быстро приспособилась спокойно повторять четырежды в день одну и ту же процедуру: сцедиться, перелить молоко в шприц и медленно вводить заветные кубики еще оранжевого молока в ребенка, а затем держать его столбом, чтоб он не отрывивал молоко. Почему только четырежды? Потому что в больнице не было предусмотрено ночное пребывание мам со своими новорожденными, и с семи вечера до девяти утра медсестры кормили их принесенным заранее молоком.

Как я это пережила? Не знаю... Его, пятидневного, блуждающего между тем светом и этим, надо оставить на равнодушную медсестру, у которой десяток таких орущих и больных детей. И ездить к нему каждый день через весь город в переполненном метро, стыдливо прося уступить себе место, потому что сил стоять нет никаких...

Радовало совпадение взглядов на ценность, а точнее на БЕСценность грудного вскармливания у лечащего врача и у меня. Но даже при моральной поддержке медиков кормили своим молоком меньше половины мам. Может быть, неестественная ситуация с больницей лишала мам молока. Тем не менее, одной из самых популярных тем для разговоров в нашей материнской комнате было повышение «удойности». Мы менялись разнообразными рецептами чаев для лактации, обсуждали, кто сколько раз цедится за ночь, и я только утверждалась в своем мнении, что для успешного кормления нужны: а) ребенок и б) желание его кормить плюс уверенность, что Природой мне это дано! А еще я лишний раз убедилась, что обильное питье ведет к увеличению количества мочи, а не молока. Молоко же приходит от частой и неспешной еды, а в питье просто не надо себя ограничивать — пить столько, сколько хочется, а не наливать чаями специально.



Прекрасным был тот день, когда малыш начал все-таки сосать сам. Насколько же это было приятнее и проще, чем все эти ухищрения с зондом! Есть такой миф, что ребенок, попробовавший кормление из бутылки, потом ленится сосать маму и становится искусственником. Абсолютно с этим не согласна! Этот двухмесячный мальчик неделю моего пребывания в больнице был на смеси, а после этого как пиранья набросился на вернувшуюся маму и сосал-сосал-сосал, лишь бы давали!

В нашем кормлении оставался один маразматичный момент — взвешивание ребенка до и после кормления. Каждая еда превращалась в экзамен: сдала-не сдала, высосал он необходимые граммы или нет? Через некоторое время я прекратила эти проверки и писала на контрольный листочек ту цифру, которую ребенок должен был съесть по больничным нормам.

Все плохое рано или поздно кончается. Через полтора месяца операций, капельниц и ежедневных расставаний-встреч выпустили и нас из больницы долечиваться дома. К этому моменту ребенок уже с аппетитом самостоятельно ел и даже вернул себе потерянные в первые недели 800 г собственного веса. Как мы кормились дома? Да как все обычные люди, сколько было нужно — столько человек и ел: ни лишнего влить, ни отказать, если просит.

Но самый «интересный» опыт, связанный с кормлением грудью, ждал нас впереди. В четыре месяца Янек угодил в реанимацию с тяжелой формой пневмонии. Мое молоко в отделение не взяли, кормили его какой-то облегченной хитрой смесью, а я послушно цедила дома. Я прочувствовала разницу между тем, когда грудь высасывает малыш, и когда приходится делать это самой при помощи механической доилки, пусть даже самой лучшей. В первом случае есть огромный стимул к этому занятию — Я ПИТАЮ, детка радуется, все на своих местах, молока ВСЕГДА хватает. А во втором — чисто механический акт, совершаемый безо всяких эмоций с одной лишь целью — облегчить грудь и поддержать выработку молока. Надо ли говорить, что за две недели количество сцеживаемого молока сократилось более чем вдвое?

А потом настал момент, когда врачи перестали верить в то, что детка выкарабкается: ему становилось все хуже и хуже. Меня наконец-то пустили взглянуть на моего малыша и, по сути, попрощаться. И когда врачи сказали, что надежды нет совсем, я перестала мучить себя молокоотсосом, и молоко постепенно сошло на нет. Возможно, мое эмоциональное состояние в тот момент тоже повлияло на прекращение выработки молока. Те последние капли были, наверное, очень горькими... Уж не знаю, что сыграло в той ситуации решающую роль, но, подойдя к самому краю, малыш нашел в себе силы остаться и встал на путь



медленного выздоровления. Проведя еще несколько недель на аппарате искусственного дыхания, мне он был возвращен лишь после почти двухмесячной разлуки.

Это были слезы, а не ребенок: в свои полгода — пять кило веса, разучился держать головку, все мышцы растаяли — скелетик залеченный, привыкший лежать неподвижно. Очень мне было боязно, что он не вернется к нормальному состоянию, но глаза боятся, а руки делают.

Свою бутылку он выпивал, а вот сил на рассасывание мамы у малыша уже не оставалось. Пришлось мне снова вооружиться механическим другом и терзать свои повисшие тряпочки ради самой лучшей пищи для маленького человечка. Хотя врачи и отмахивались: мол, какой в твоём молоке иммунитет? Все полезное было в молозиве, а тут только набор белков-углеводов, причем жиденький. Но я верила, что маленькому нужно именно материнское молоко, причем сейчас — особенно. Было чувство, что держа у груди, я передаю ему не только питательные вещества, но и свои силы, свою энергию.

В первые дни из сосков шла какая-то странная субстанция — оранжевый клей, на молозиво похожий лишь по цвету. Как будто протоки были им закупорены и потихонечку освобождались. За клеем пошло и молоко, с шагом прибавки пять граммов в день. Меня, очень молочную маму, эти капли приводили в отчаяние — нужно-то было гораздо больше! А тут еще на фоне этих перемен впервые после родов пришли месячные. Я слышала такое «народное» поверие, что молоко после восстановления цикла становится невкусным, и дети от него отказываются. Но поскольку уже трижды имела шанс убедиться, что цикл ничуть не уменьшал аппетит моих сосунков, то решила и в этот раз не принимать менструации в расчет и продолжать кормить своими пятнадцатью граммами. Еще одним аргументом за скорейшее расцеживание была необходимость вставать по ночам и разводить бутылку. Я прочувствовала на собственной шкуре, насколько же проще ночью, не просыпаясь до конца, вложить проголодавшемуся малышу в рот грудь, чем вставлять, кипятить чайник, и под нарастающий рев возиться с бутылкой, а потом кормить из нее.

В итоге за три недели мы отказались от смеси и перешли на полное грудное вскармливание. Сильное облегчение наступило с того момента, когда Ян стал сосать меня сам. Я прикладывала его к одной груди, а в это время цедила вторую.

Я подписываюсь двумя руками под лозунгом: оставьте малыша и грудь наедине друг с другом, и они сами построят свою гармонию! Когда я сцеживалась, постоянный невроз вызывали мысли «Достаточно ли я нацедила?» и «Почему так мало?!» Он прошел в момент, когда я убрала моло-



коотсос. Детка висел на груди столько, сколько хотел, и в итоге грудь стала давать ему столько, сколько было нужно!

С тех пор прошло уже восемь месяцев, малыш удивительным образом восстановился, догнал своих сверстников в развитии, отрастил полный рот зубов и с охотой складывает в него все съедобное, что удастся добыть. Но мамина грудь при этом остается самым любимым и лакомством, и утешением, и снотворным. Ведь это так приятно — сосать одну и крутить при этом вторую!

Евгения Лисовская

## ИСКУССТВЕННО ВЫЗВАННАЯ ЛАКТАЦИЯ

Если вы никогда не были беременны, но стали мамой и хотите кормить, вы можете попробовать искусственно вызвать лактацию. Для многих женщин это привлекательная возможность не столько выкормить своим молоком, сколько пережить уникальные отношения, которые завязываются между мамой и малышом во время кормления. Новые данные исследований обнадеживают нерожавших мам, что у них может вырабатываться молоко, частично, а иногда и в полном объеме.

Для начала важно проанализировать состояние вашего здоровья, особенно, если вы не могли забеременеть. Возможно, у вас есть какие-то гормональные особенности, которые могут повлиять и на лактацию. Это часто относится к женщинам с поликистозом яичников, при котором недоразвита железистая ткань груди. Если вы страдаете заболеваниями щитовидной железы, скорее всего, вам было легко забеременеть и выносить, но болезнь может влиять на способность вырабатывать молоко. Очень важно по мере возможности пролечить влияющие на лактацию заболевания.

### Кормление грудью всухую с докормом

Если вы — мама новорожденного или маленького ребенка, и он берет и сосет грудь, начинайте кормить грудью сразу же с системой докорма с донорским молоком или смесью (см. главу 18). В зависимости от характера и сговорчивости малыша, может быть, он будет сосать грудь для успокоения между кормлениями.

### Как искусственно вызвать молоко

Подход к вызову лактации будет зависеть от того, родился ли ваш малыш уже или у вас есть время до его рождения, а если он родился, какого он возраста, а также от того, что подходит вам.

### Стимуляция груди

Основной принцип выработки молока — начать кормить грудью или сцеживаться минимум восемь-двенадцать раз в сутки. Чем больше стимулировать грудь, тем больше будет молока. Если малыш пока что не с вами, начните сцеживаться руками или молокоотсосом. Подробнее





техника сцеживания описана в главе 15. Сначала молока совсем не будет, но это неважно. Пока что вы подсказываете своему организму, что вам нужно молоко для малыша. Если вы кормите грудью с системой докорма, в конце концов в груди появится молоко, и малыш будет высасывать его вместе с докормом. Во время кормления с системой докорма можно сцеживать вторую грудь для более интенсивной стимуляции. Первое молоко будет похоже на зрелое молоко рожавшей женщины, а не молозиво. Как только вы почувствовали, что молока стало больше, пробуйте кормить время от времени без системы докорма, чтобы малыш эффективнее опорожнял грудь. Например, зажмите трубочку прищепкой или завяжите свободный узел, таким образом

регулируя поступление докорма, или прижмите трубочку системы в начале кормления, чтобы малыш эффективнее опорожнял грудь.

Если вам важно узнать, сколько молока высасывает малыш, взвесьте его и систему докорма на очень точных весах до и после кормления. Разница в весе покажет, сколько молока малыш высосал именно из груди. Так можно отслеживать еженедельное увеличение объема молока.

А можно не следовать научным и техническим методам релактации. Вы можете просто наслаждаться волшебством кормления грудью без весов и мензурок. Следуйте велению своей души и инстинктам, и вы не ошибетесь. Успешное кормление грудью, как и любовь, невозможно измерить миллилитрами.

## Мамины истории

*Приемная дочка для меня такой же ребенок, как и старший сын. А быть мамой для меня означает кормить грудью. Я еще со старшим знала, что кормят грудью и приемных детей тоже, поэтому просто полезла искать информацию и общаться с консультантами по грудному вскармливанию. Первый раз на минутку приложила ее к груди еще в больнице, когда мы ходили общаться с ней. Я поразились, но она присосалась сразу же! Долго держать ее у груди я побоялась, так как если бы увидели, точно решили бы, что кандидат в усыновители ненормальная. Ну, а дома сразу начала ее кормить из груди через систему — и никак иначе. Если надо было докормить — докармливала из бутылки без соски. Были проблемы с захватом, достаточно долго, месяцев до двух, наверное, но справились.*

*Со старшим ребенком были неудобные соски и плохой захват, пересмотрела множество картинок и видеофайлов в сети, узнала, как выглядит правильный захват, все это мне и в этот раз пригодилось. Ну, и общая поддержка консультанта была важна для меня, хоть и общались по интернету.*

**Мария**



### Стимуляция гормонами беременности

Для увеличения объема молока многие женщины дополнительно принимают комбинацию гормонов, симулирующих беременность и роды, а затем молокогонные средства. Успешность этого метода во многом зависит от того, сколько времени у вас есть до появления малыша. Но даже если времени совсем немного, этот метод дает больше молока, чем если полагаться только на кормление и сцеживание.

Гормональный метод для увеличения количества молока сначала подавляет лактацию, поэтому он не подходит женщинам, которые уже кормят ребенка. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начать принимать лекарства, потому что гормоны противопоказаны некоторым женщинам. Во время приема гормонов у вас могут появиться обычные симптомы беременности — тошнота, набор веса и т. п. И, в конце концов, грудь станет более чувствительной и увеличится, подготавливаясь к кормлению малыша.

Последние исследования показали, что у большинства женщин получается вызвать лактацию искусственно. Их дети нормально развиваются. Большинство женщин, которые искусственно вызвали лактацию, в том числе и для приемных

детей, не жалеют об этом и посоветовали бы другим мамам кормить грудью.

*Протокол искусственного вызывания лактации: [http://www.asklenore.info/breastfeeding/induced\\_lactation/protocols\\_intro.html](http://www.asklenore.info/breastfeeding/induced_lactation/protocols_intro.html).*

### Молозиво матери

При искусственном вызове лактации у вас не будет молозива. Если вы усыновляете малыша сразу после рождения, попросите его маму сцеживать молозиво для малыша. Некоторым мамам легче пережить расставание с ребенком, когда они на прощанье могут подарить ему частичку себя.

### Когда усыновление проваливается

Приемные родители отлично знают, что родная мама в любой момент может решить оставить ребенка себе. Это невероятно трудно, особенно для будущей мамы, которая месяцами готовилась к приему малыша в свою семью. Потеря приемного ребенка — большое горе. Естественно, подготовка к кормлению временно прекращается, но старания можно возобновить, как только на горизонте появится возможность усыновления другого малыша.

## БОЛЕЗНИ МАТЕРИ ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

В сложных обстоятельствах кормление грудью, как волшебная палочка, часто облегчает жизнь мамы. Женщины с хроническими заболеваниями, ин-

валидностью, слепотой или глухотой, выздоравливающие после травмы или острого заболевания, описывают кормление как настоящее спасение. Кормле-

ние грудью дает каждой из них возможность быть просто обыкновенной мамой, на время забыв об ограничениях физического или эмоционального здоровья.

Кормление грудью придает уверенность и повышает самооценку. Не говоря уже о том, что больной маме не надо тратить силы, укачивая ребенка или переживая о часто болеющем малыше.

Гормональные изменения, связанные с кормлением грудью, приглушают симптомы таких хронических заболеваний, как ревматоидный артрит, рассеянный склероз, волчанка и диабет. Некоторые заболевания переходят в период ремиссии.

Выкармливая ребенка грудью, мама с диабетом защищает ребенка от диабета 1 и 2 типа. Беременность и кормление грудью влияют на суточную потребность в инсулине.

Больным диабетом очень важно поддерживать нормальный уровень сахара в крови, чтобы болезнь не сказалась на выработке молока. Инсулин полностью совместим с кормлением.

После родов важно проследить, чтобы у новорожденного был нормальный уровень сахара в крови. Тщательный контроль вашего состояния во время беременности и телесный контакт с малышом после родов помогает ребенку поддерживать стабильный уровень сахара в крови и снижает вероятность вмешательств. У женщины с диабетом 1 типа молоко может прийти не сразу, поэтому вам может быть полезно начать сцеживаться во время беременности, чтобы ускорить приход молока после родов. Сцеженное молоко замораживайте.

Большинство лекарств совместимы с грудным вскармливанием. Больше информации об этом вопросе содержится в главе 18.

## ВИЧ

Рекомендации относительно кормления грудью, когда мать является носителем вируса иммунодефицита человека (ВИЧ), непостоянны. Есть данные, которые указывают на то, что вирус передается с грудным молоком, но нет ни одного опубликованного исследования, которое бы подтвердило, что вирус в грудном молоке способен инфицировать ребенка. Если вирус в грудном молоке заразен, мы не знаем, в каком количестве он содержится и достаточно ли его для того, чтобы привести к заражению. Исследования однозначно показывают, что по сравнению с исключительно грудным или исключительно искусственным вскармливанием, смешанное кормление, то есть кормление и грудью, и искусственной смесью, значительно повышает риск заражения ребенка. Несмотря на эти данные, скорее всего, ваш врач запретит вам кормить грудью.

ВОЗ заявляет, что подходящее питание для ребенка ВИЧ-инфицированной матери зависит от личных обстоятельств, таких как состояние здоровья, условия жизни, а также наличие здравоохранительных услуг и поддержки, которые доступны ей в связи со статусом носителя ВИЧ. Матерям-носителям ВИЧ рекомендуется кормить исключительно грудью первые полгода. Только в случае, когда кормление искусственными смесями приемлемо, практически осуществимо, доступно по цене, может обеспечиваться на долговременной основе и безопасно для матери и ребенка, рекомендуется полностью воздержаться от грудного вскармливания. Учитывая, что кормление грудью — это нормальный способ питания ребенка до тех пор, пока не доказано обратное, а также отсутствие



доказательств того, что дети, вскормленные ВИЧ-инфицированными матерями, подвержены большому риску заболеть или умереть, некоторые врачи в развитых странах изредка скрыто поддерживают кормление грудью мамами-носителями ВИЧ.

В 2001 году была основана благотворительная организация AnotherLook ([anotherlook.org](http://anotherlook.org)), целью которой является сбор информации, критическая оценка современных исследований и поощрение новых исследований о грудном вскармливании в контексте ВИЧ/СПИДа. В 2008 году в позиционном заявлении организации AnotherLook заявляет: «Для подавляющего большинства детей, которые

столкнулись с ВИЧ, современные исследования указывают на то, что исключительно грудное вскармливание в течение первого полугодия благоприятно для предотвращения передачи ВИЧ от матери ребенку, а также продлевает жизнь уже инфицированных детей. После полугодия выживание большинства детей, которые не заражены ВИЧ, зависит от продолжения грудного вскармливания с введением докорма. Кормить грудью следует два года и дольше, как рекомендует ВОЗ вне контекста ВИЧ». Если у вас обнаружили ВИЧ, и вы собираетесь кормить ребенка грудью, тщательно изучите этот сложный вопрос, где почти нет четко установленных фактов.

## Мамины истории

*У меня много лет «проблемы с щитовидкой» — гипотиреоз. До конца своей жизни я обязательно должна ежедневно принимать гормон щитовидной железы, чтобы восполнить недостаток его в организме. Когда я родила старшую дочку, врач, профессор эндокринологии, сказал мне, что кормить грудью можно, но заместительную гормональную терапию при этом проводить никак нельзя. Лекарства отменили с середины беременности, и моя жизнь с той поры и до окончания грудного вскармливания превратилась в мой личный кошмар: клинические симптомы гипотериоза совсем не облегчают жизни с маленьким ребенком. Доходило до того, что периодически меня просто «выключало». Спасибо, родные в такие моменты выручали с малышкой. Старательно «дотянула» в таком чудном состоянии до полутора лет дочери — очень хотелось дать ей как можно больше всего нужного-важного с молоком. Что больше не вышло, огорчало, конечно, но очень уж тяжело мне было без лечения. Как ни странно, несмотря на гипофункцию щитовидки, с количеством молока за эти полтора года каких-то особых проблем я не заметила, у меня ни разу даже мысли не возникало, что дочке может не хватать молока, она сисечницей была знатной, насасывала вовсю. С детства помню уверенность в своей принадлежности к «молочной породе». Мама рассказывала, что очень даже заливалась молоком и докормила меня до*



года, а по советским меркам, да еще и среди студентов мединститута, это был весьма внушительный срок кормления, чем она очень гордилась. Посему в моем сознании отложилось: «Она смогла, и у меня получится». Шесть с лишним лет спустя, когда мы с мужем решились на второго малыша, я стала искать информацию об особенностях беременности с моим диагнозом, облазила ставший доступным интернет на предмет сего вопроса, в том числе и медицинские сайты, посвященные эндокринологии. Выяснилось, что сочетать лечение гормоном щитовидной железы и кормление грудью было не только можно, но и совершенно необходимо, что заместительная доза при беременности не снижается, а напротив, должна ощутимо вырасти, что не было никакой необходимости отлучать дочь, чтобы «заняться собственным здоровьем»... То есть я и старшую не докормила (а ей, по моим наблюдениям, лет до трех надо кормиться было, судя по сосательному рефлексу), и себе здоровье попортила изрядно из-за слишком большого доверия мнению «специалиста»-медика. Узнать это было очень обидно.

Сына выносила и кормлю по сей день уже больше двух лет, не прерывая своего лечения. По сравнению с предыдущим опытом, с дочей, — небо и земля... Так что теперь, если мне говорят о том, что какое-либо лечение несовместимо с грудным вскармливанием, я уже не верю таким утверждениям сразу, а ищу доказательства, более полную информацию, сверяюсь по медицинской литературе, проверяю действующее вещество по справочнику на е-лактации.

**Татьяна Манкова**

## **Диагностические и терапевтические процедуры груди во время кормления**

Если вы кормите грудью и нащупали непроходящее уплотнение в груди, врач должен направить вас на обследование, не дожидаясь, пока вы закончите кормить.

Обследование может включать ультразвук или томографию, биопсию и удаление подозрительной области. Подобные исследования могут понадобиться и в случае, если вы страдаете заболеваниями легких или сердца. В этом случае ткани

груди оказываются на пути исследования нужного органа.

## **Диагностическая визуализация**

Существует множество способов посмотреть на внутренние органы. Диагностическое обследование груди, сердца и легких включает ультразвуковые исследования, маммографию, магнитно-резонансную томографию (МРТ), позитронно-эмиссионную томографию (ПЭТ), 2-метоксиизобутилизонитриловую томографию (МИБИ), электроимпедансную томографию, термографию, диафаноскопию и дактограмму. Ни одна из этих



процедур не влияет на выработку молока. Рентген, маммография, МРТ и компьютерная (аксиальная) томография полностью безопасны во время кормления.

## Интересно

Рентген- и радиоcontrastные вещества, которые используют при томографии, не всасываются в кровь, поэтому они абсолютно безопасны для кормления. Исследования не выявили никаких проблем у детей, которых кормили грудью после применения контрастных веществ.

Радиация не накапливается в молоке. Вам могут сказать, что нужно отлучить ребенка от груди, потому что радиологу труднее интерпретировать результаты исследования из-за того, что во время лактации ткани груди плотнее. Но, как мы сказали, это труднее, но не невозможно. На самом деле нет необходимости ни отлучать от груди, ни сцеживаться и выливать молоко. Перед самым исследованием удобно покормить ребенка или сцедиться, чтобы процедура не причиняла вам дискомфорта. Изредка, при подозрении на рак груди, женщину просят отлучить от груди, чтобы получить более точное изображение. Как это ни парадоксально, преждевременное отлучение от груди повышает риск рака груди в будущем не только у самой женщины, но и у ее дочери! Если вас просят отлучать от груди для обследования, имеет смысл поискать более опытного радиолога.

Радиоизотопы и корпускулярное излучение радиоактивны, то есть всасываются организмом и попадают в молоко. После применения этих веществ мама не может кормить до тех пор, пока анализы

не покажут, что молоко не радиоактивно. Важно узнать точно, какой препарат будет использоваться для обследования, чтобы определить, сколько времени уходит на выведение его из организма, а также возможные альтернативные варианты. Обычно вывод радиоактивных препаратов занимает от нескольких часов до месяца. Временное прекращение кормления означает, что маме нужно будет регулярно сцеживаться для поддержания количества молока, а молоко придется выливать, потому что оно непригодно для ребенка. В некоторых случаях маме временно нельзя близко подходить к ребенку. Подробная информация о радиоактивных препаратах содержится в книге Томаса Хейла о совместимости лекарственных препаратов и кормления грудью.

Смотрите также «LactMed» по адресу: <http://www.toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT>

Если обследования потребуют краткосрочного или долгосрочного прерывания кормления, хорошо запастись сцеженным молоком. Даже длительное прерывание кормления не означает, что вам надо бросать кормить. Были случаи, когда женщины успешно поддерживали количество молока сцеживаниями и продолжили кормить, когда молоко перестало быть радиоактивным.

## Биопсия

Исследование тканей подозрительно-го уплотнения в груди включает процедуры от аспирации иглой (пункционная биопсия) до инцизионной биопсии, когда удаляется часть тканей груди. Аспирация иглой не должна повлиять на кормление. На груди могут остаться синяки, а в молоке может быть немного крови сразу после процедуры, но ни то, ни другое не опасно



ни для вас, ни для малыша. Во время биопсии инцизионной или эксцизионной удаляется больше тканей, поэтому более вероятно повреждение желез, протоков и нервов, а значит, повышается вероятность того, что это повлияет на выработку молока. Надрезы рядом с ареолой, особенно с нижней внешней части груди, с большей вероятностью повредят нервы, которые отвечают за выброс молока. Надрезы, которые пересекают грудь (идут кольцом вокруг груди), повреждают железистую ткань больше, чем надрезы, идущие параллельно протокам (как спицы велосипедного колеса от соска). Туннелирование — разрез, который проходит глубоко в ткани груди, чтобы достать уплотнение, — повреждает железы, протоки и нервы больше, чем поверхностные надрезы. По возможности, договоритесь с хирургом, чтобы он сделал *вертикальный надрез подальше от ареолы* с как можно

меньшим туннелированием. Попросите врача заранее пометить предполагаемое место надреза.

Так же, как в случае с томографией и маммографией, биопсию лактирующей груди делать сложнее, но нет никаких исследований, которые бы указывали, что это невозможно. Перед биопсией или аспирацией удобно опустошить грудь, чтобы хирургу было легче работать. Даже если вы перестали кормить несколько месяцев назад, молоко в груди может все еще быть. После процедуры через надрез может протекать молоко, но это не мешает, а помогает заживлению раны. Противοинфекционные свойства молока предотвращают инфекцию. Во время кормления место надреза можно прижать, чтобы уменьшить подтекание молока. Если вам вставили зонд вакуумного дренирования, молоко будет протекать, пока не снимут дренаж.

## Мамины истории

*Часто люди, которые не очень разбираются в кормлении, говорят мне, что у меня рак из-за того, что я кормила грудью. Я обычно всем доброхотам объясняю, что если бы я не кормила, я бы эту опухоль не нашла бы ни за что, и через несколько месяцев можно бы было устраивать похороны.*

**Елена**

## Кормление и рак груди

Если у вас рак или вам только что сделали операцию по удалению рака, и вы хотите продолжить кормить грудью, вы неизбежно столкнетесь с морем советов и противоречивой информации.

«Кормить очень утомительно, а вам нужны силы, чтобы выздороветь», — это утверждение не более, чем личное мнение, и вы сами разберетесь, что более утомительно: кормить или не кормить грудью. «С кормлением передается рак», — эксперты утверждают, что это невозможно, и нет никаких исследова-



ний, которые бы подтверждали это утверждение. «От кормления рак вернется», — опять же, это миф.

После лечения радиацией в груди может вырабатываться меньше молока, малыш может отказаться от груди из-за изменений в ней или в молоке, или вам может быть больно кормить больной грудью.

Кормить во время химиотерапии опасно, потому что лекарства для лечения рака невероятно токсичны и проникают в молоко. У вас остается вариант сцеживаться, чтобы поддерживать хотя бы минимальное количество молока, а потом релактировать после окончания химиотерапии.

В любом случае, решение кормить или не кормить грудью остается за вами. Если вам лучше завершить кормление перед операцией или лечением, в главе 16 описаны способы сделать это с меньшими потерями для себя и малыша.

Существует поверье, что ребенок естественно отказывается сосать грудь, пораженную раком, или что отказ от одной груди — первый признак, что с грудью что-то не так. Хотим успокоить вас, что случаи рака груди крайне редки.

В большинстве случаев дети отказываются от одной груди из-за колебаний количества молока, больных ушей или потому что им удобно сосать именно другую грудь, а не потому, что у вас рак.

В случае, когда ребенок отказывается от одной груди, и вы заметили, что грудь или сосок выглядят необычно без видимой причины, обратитесь за помощью к врачу.

## Операции на груди или сосках в прошлом

Любые операции на груди, такие как уменьшение или увеличение груди, а также операции по исправлению формы сосков могут повлиять на выработку молока, особенно, если во время операции были повреждены протоки и нервные окончания. Степень повреждения зависит от места надреза, того, сколько ткани было затронуто, расположения имплантантов, сколько времени ушло на заживление и прошло со времени операции. Нервы, которые отвечают за прилив молока, больше всего повреждаются от надрезов в нижней наружной области ареолы. В зависимости от того, какая степень чувствительности сосков осталась или восстановилась, можно примерно определить, насколько повреждены или восстановлены нервные окончания.

Грудные имплантанты, вставленные над мышцей, с большей вероятностью уменьшат количество вырабатываемого молока, чем имплантанты под мышцей. В большинстве случаев, если после операции прошло более пяти лет, молока будет больше, потому что млечные протоки и нервные окончания могли восстановиться.

Если у вас были операции или надрезы груди или сосков, вам нужно особенно пристально следить за набором веса у ребенка в первые недели. В главе 18 описаны способы увеличить количество молока и способы в случае необходимости докармливать так, чтобы не помешать кормлению грудью.





## ОСОБЫЕ ДЕТИ

Дети, рожденные с пороками развития или серьезными заболеваниями, нуждаются в грудном вскармливании еще больше, чем здоровые. Кормление грудью естественно дает особым детям стимуляцию, внимание и близость, которые нужны для развития и роста. Вы тоже не в проигрыше. Вам намного легче понять, что нужно вашему малышу, и сблизиться с ним в этих нелегких обстоятельствах. Если состояние малыша ме-

шает кормлению, знайте, что кормление возможно почти в любых обстоятельствах. Если вы знаете заранее, что малыш родится с определенными особенностями здоровья, вы можете заранее начать сцеживать молозиво. Обязательно свяжитесь с группой поддержки грудного вскармливания или лидером Ла Лече Лиги, а также другими семьями с похожими детьми. Вам нужна каждая крупица информации и поддержки.

### Мамины истории

*К счастью, я кормила не вопреки, как многие, а благодаря. Что из этого вышло? А вышло чудо. Но обо всем по порядку. Итак, чудо началось с того, что моя малышка решила родиться чуть раньше, чем мы ждали. Роды прошли почти идеально. Дочку сразу положили мне на грудь. Она ее лизнула, но сосать не стала, а чуть позже взяла грудь без проблем. Но вскоре я стала замечать, что личико Ники синее. Я рвалась звать врачей, но муж с мамой успокаивали меня, говорили, что мне кажется, что «просто освещение холодное». Как же они ошибались! Нас потихоньку готовили к выписке. Врач прослушала сердце. Долго, спокойно, серьезно. А потом мягко сказала: «Я слышу какие-то посторонние шумы, знаете, очень грубые. Вы, главное, не переживайте! Это не опасно!» И еще одну фразу мне тогда сказала врач: «Малышка не должна волноваться». Неонатолог попросила следить за дочкой во время кормления: не появится ли цианоз, одышка и т. п. Но кормить грудью. По крайней мере, пока. И я следила, искала признаки и не находила их. Спустя полтора года, после кислородных коктейлей, я увидела, какой она должна была быть, а тогда ничего не было видно.*

*Нас выписали под честное слово с условием, что я сразу запишусь к кардиологу. Вскоре у нас был диагноз — порок сердца. Врачи прописали лекарства и отправили нас домой набирать вес, а вернуться к ним мы должны были в год, уже на операцию. Дома я каждый день утром и вечером с секундомером в руке считала пульс и дыхание. Я слышала шумы, просто приложив ухо к груди. Это было страшно. Страшно было понимать, что ребенок болен, что ты не можешь ничего сделать! Ровным счетом*



ничего!!! Только взять на руки и пожалеть! Сколько у меня было истерик — страшно вспомнить. Был даже период, когда я боялась спать. Единственное, что меня успокаивало, — теплое дыхание малютки, со-  
сущей грудь. Такое живое, родное. И Интернет. Научные статьи, общение с врачами и мамами — все это учило меня терпению и давало веру.

Что еще я делала? Бассейн с полугода и динамическая гимнастика — все это развивает легкие и суставы — то, что необходимо при пороках сердца, но самое главное — я держала ребенка на груди. Несколько раз мне намекали, что при искусственном вскармливании малыши меньше устают, что нагрузка на сердечко меньше. Но сначала у меня стимулом было отсутствие прививок и понимание молока как своеобразной прививки. А потом ряд статей изменил мое представление о грудном вскармливании до критического состояния непреклонной убежденности!

Вот как это было. Ника переболела ротавирусом и сбросила вес. Прикорм начал входить в рацион все больше, но это ничего не решало. Операция приближалась, и я начала бояться. После операции — реанимация, куда, как мне сказали, не пускают маму с молоком! Что будет кушать моя девочка? Что я получу в конце концов, если у нас уже стоит диагноз дистрофия? Может, смесь поможет набрать вес? Может, искусственное вскармливание решит проблему с питанием в реанимации? Я написала на форум слезное сообщение и получила больше, чем искала. Лидер Ла Лече Лиги прислала мне несколько научных статей. Именно этим статьям я обязана здоровьем дочки! Суть в том, что при кормлении грудью ребенок не задерживает дыхание, как при сосании из бутылки, при этом нагрузка на легкие и сердце снижается. Я сама пою многие годы, поэтому схему работы дыхательного аппарата знаю неплохо. Я знаю, что такое асфиксия, как она выражается, и что даже я, со здоровыми легкими, иногда нуждаюсь в передышках. Чего же ожидать от новорожденного? Тренировки, конечно, хороши, но только осторожные. Именно так — мягко и аккуратно — тренирует организм грудное вскармливание.

В год и месяц мы снова прибыли в Москву. С чемоданами и мандражом. Ах, как я не хотела ложиться в больницу! Обследовались в двух больницах, мнения врачей сильно отличались, но все были единодушны в мнении, что с операцией можно повременить, ведь «угрозы для жизни и здоровья нет».

Тем временем мы продолжали кормиться и собрались на море. Дочка всей душой полюбила плавать и плескаться на пляже. Там же Ника согласилась кушать кислородные коктейли, и я впервые увидела у нее румянец. А еще она впервые побежала. Не пошла, а побежала! Кстати, на море животик у нас не болел, когда все остальные страдали. Более чем уверена, что спасибо за это именно кормлению грудью. Когда вернулись с моря до-



мой, стало понятно, что операции уже не будет. Ни-ког-да! Нет, порок не закрылся до сих пор, но теперь он не сможет Нике помешать жить. И мы будем работать и дальше!

Я кормила еще год. Помнится, у ЛОРа была интересная сцена. Врач спрашивает: «Вскармливание было грудным или искусственным? Сколько кормили? Как? До сих пор? Мамочка! Какая же вы молодец! И кормите еще долго! Как сможете долго!!! Вы так ребенка спасаете! Не вздумайте бросать!» Да, несмотря на то, что нам обещали постоянные бронхиты из-за порока, болели мы редко.

Не могу сказать, что только кормление грудью нас спасало, но оно было той красной нитью, которая шла через почти три года жизни моей дочки.

**Ирина**

## Врожденные пороки сердца

Малышам с больным сердцем нужно сосать грудь не меньше, чем здоровым детям. К сожалению, многие ошибочно думают, что сосать бутылку легче, чем грудь. Исследования детей с пороками сердца показывают, что по сравнению с детьми, сосущими грудь, у детей, которые сосут именно бутылки, насыщенность крови кислородом ниже. Во время сосания бутылки сложнее координировать дыхание, сосание и глотание.

Так как новорожденные с больным сердцем тратят больше энергии, чем здоровые дети, даже при нормальном объеме питания, они плохо набирают или теряют вес. Здесь появляется еще одно заблуждение — кормить детей смесью вместо грудного молока.

На самом деле дети, которых кормят смесью, больше спят, при этом расходуя больше энергии. У них повышена частота сердцебиения по сравнению с детьми на грудном молоке. Помимо этого, они хуже набирают вес и проводят больше времени в больнице.

В зависимости от тяжести порока, вы можете кормить грудью или грудным молоком. Прикладывайте к груди часто или кормите часто небольшими порциями молока. Если малыш синее, прервите кормление и дайте ему отдохнуть. Сжимайте грудь во время кормления (глава 6), а если малыш плохо сосет, сцеживайтесь после кормления. Если малышу нужны дополнительные калории, давайте пищевые добавки с грудным молоком.

Со временем, лечением лекарствами или после операции, малыш научится хорошо сосать грудь.

## Синдром Дауна

Для детей с синдромом Дауна грудное вскармливание приобретает лечебные свойства. Дети с синдромом Дауна больше страдают респираторными заболеваниями, ушными инфекциями и сердечными проблемами, поэтому грудное молоко с его иммунологическими свойствами нужно таким малышам как лекарство.



Малыши с синдромом Дауна много спят. У них часто слабая мускулатура лица, а также встречается высокое небо и большой язык. Все это в комплексе затрудняет кормление грудью. Пробуйте прикладывать к груди, при этом рассчитывайте, что вам придется дополнительно сцеживаться и докармливать малыша сцеженным молоком, чтобы ему хватало еды, а у вас не уменьшилось количество молока. Существуют специальные упражнения, которые учат детей с синдромом Дауна поддерживать необходимый для сосания вакуум. Консультанты по лактации IBCLC и лидеры Ла Лече Лиги смогут предоставить вам необходимую информационную и моральную поддержку в вашей уникальной ситуации. Со временем ваш малыш дорастет до ступеньки развития, когда будет уметь хорошо прикладываться и сосать, просто, в отличие от большинства детей, у него уйдет несколько больше времени, пока он созреет до этого. Терпение и сцеживание помогают перевести очень много малышей с синдромом Дауна на полное грудное вскармливание к четырем-пяти месяцам. Сначала может показаться, что кормить не получится, но опыт многих мам показывает, что кормление грудью детишек с синдромом Дауна возможно. Упорство и надежда окупятся сторицей, когда вы увидите разницу в здоровье и развитии вашего малыша.

## Расщелины губы и неба

Расщелина губы также называется заячьей губой, а расщелина неба — волчьей пастью. Расщелина мягкого или твердого неба мешает создать во рту вакуум для сосания, через нее молоко попадает в нос, ребенок кашляет и плюется, поэ-

тому его трудно кормить грудью или бутылкой. Обычно расщелины неба исправляют хирургическим путем, когда малыш подрастет, после шести месяцев. Откладывание операции на полгода плохо сказывается на здоровье и росте ребенка. Если исправить расщелину сразу после рождения, она очень быстро заживает, и качество операции лучше, потому что у новорожденных сохраняется способность так называемого плодного заживления, то есть способность к супербыстрому заживлению ран благодаря особым механизмам роста и деления клеток у плода. После операции ребенок может нормально или почти нормально питаться, в том числе и грудью. Ищите хирургов, которые специализируются на ранней коррекции расщелин.

Пока малышу не сделали операцию, можно попробовать кормить с obturatorом — специальным приспособлением, похожим на ортодонтический ретейнер, который закрывает небо и расщелину. Obturаторы постоянно меняют по мере роста рта малыша. Obturаторы можно сделать гладкими, чтобы вам было удобно кормить. Приспосабливаясь кормить в необычной ситуации, проявляйте находчивость и фантазию. Например, вместо привычных положений для кормления, попробуйте кормить так, чтобы ребенок находился в вертикальном положении. Это уменьшает попадание молока в нос. Обязательно найдите людей, которые будут поддерживать вас информационно и морально. И помните, что время у груди замечательно для вас с малышом независимо от того, получает ли он молоко или нет.

Если у малыша расщеплена только губа, у вас может получиться кормить без особых проблем. Мягкая грудь заполняет расщелину в губе, или вы можете закрыть



ее пальцем, чтобы помочь создать необходимый для сосания вакуум во рту. Пробуйте кормить в разных положениях, если какая-то поза не работает.

Когда вашего малыша готовят к косметической операции по коррекции расщелины, знайте, что грудные малыши могут получать грудное молоко до четырех (или даже двух) часов до общего наркоза. Исследования показывают, что детям безопасно и полезно сосать грудь сразу же после того, как они отошли от наркоза. Хирурги больше привыкли работать с детьми, которых кормят из бутылки, поэтому не всегда знают, что нет никакой необходимости воздерживаться от сосания груди в течение нескольких дней.

Обратите внимание хирурга на факт, что верхняя губа малыша расслаблена во время кормления и не дает дополнительной нагрузки на швы.

Если малыш не может хорошо высасывать молоко до операции, регулярно и тщательно сцеживайтесь, чтобы поддерживать количество молока. Малыш может есть грудное молоко через специальное приспособление, которое не нужно сосать. Молоко особенно важно для малышей, которым предстоит иммунный стресс операции.

«Улыбки наших детей» — форум для поддержки родителей с детьми, родившимися с незаращением верхней губы и/или неба <http://www.ulybki.mybb.ru/>

## Мамины истории

*Мы с мужем обсудили имеющуюся у нас информацию о кормлении после операции по исправлению расщелины губы с хирургом. На удивление, он с радостью согласился попробовать этот подход выхаживания малышей после операции.*

*Мы разработали план на случай, если разойдутся швы. Оказывается, ничего страшного в этом нет, и шов можно быстро наложить повторно. Когда хирург пришел провести нас после операции, он был приятно удивлен, что наш сын не плакал, как обычно плачут дети после операции, а спокойно и умиротворенно сосал грудь.*

**Тамара**

## Муковисцидоз и другие нарушения обмена веществ

Кормление грудью защищает детей, больных муковисцидозом, целиакией и другими нарушениями обмена веществ, от респираторных заболеваний, а также

помогает им набирать вес приблизительно к норме. Кормление грудью настолько хорошо переносится больными детьми, что первоначальные симптомы могут проявиться гораздо позже, чем если бы малышей грудью не кормили.

При заболевании **фенилкетонурией** дети не переваривают аминокислоту фе-



нилаланин, но небольшое количество этой аминокислоты нужно для нормального роста. Детей обычно проверяют на фенилкетонурию (ФКУ) в роддоме. К счастью, в грудном молоке содержится гораздо меньше фенилаланина, чем в смеси на основе коровьего молока, поэтому детей с фенилкетонурией можно частично кормить грудью и докармливать специальной смесью. Некоторые сложности возникают при расчете необходимого соотношения грудного молока и смеси, потому что без взвешивания до и после кормления трудно определить, сколько молока высасывает ребенок. Можно определить, сколько грудного молока можно давать малышу в данном случае, а затем полученный объем грудного молока вычитается из общего объема молока, которое необходимо для этого возраста и веса. Остаток показывает, какой объем лечебной смеси нужен ребенку. При этом подходе важно периоди-

чески проверять уровень фенилаланина в крови у малыша.

Дети с **галактоземией** не переваривают галактозу — простой сахар, который образуется в результате распада лактозы — основного сахара в грудном молоке. К сожалению, кормить грудью при галактоземии нельзя, поэтому детей кормят специальной лечебной смесью. Но это не значит, что нельзя воспитывать малыша, как полностью грудного. Старайтесь имитировать поведение кормящих мам: носите часто на руках, кормите из бутылки чередуя стороны, спите недалеко друг от друга и проводите как можно больше времени вместе. Есть отдельные случаи кормления грудью с системой докорма у груди через накладку, которые не пропускают молоко.

При **галактоземии Дуарте** можно кормить грудью.

## Мамины истории

*Мы ждали нашего сына, первенца, любимого и долгожданного. Тогда я думала, что если уже почти до срока беременность доносить, то дальше будут роды и младенец на руках. Оказалось, что иногда бывает по-другому, и это тоже часть жизни, о которой лучше знать, что так бывает. Уже потом мне люди вокруг стали говорить: и у меня так было, у моей мамы, у моей бабушки, но до того — молчали, в нашем обществе не принято говорить о потерях.*

*Под конец беременности я перестала чувствовать шевеления. Какое-то время боялась себе в этом признаться, пыталась поесть сладкого, полежать в ванне — малыш там обычно начинал активно шевелиться. Пришла к своему врачу, она не услышала сердцебиения, отправила на УЗИ, там подтвердили, что малыш умер. При этом все очень боялись, что я буду как-то неадекватно реагировать, в окно прыгать или еще чего. А я даже не плакала, первый раз смогла заплакать только после родов уже.*



Поехали домой ждать схваток, к счастью, мой организм оказался разумным, и роды сами начались. Наутро отправились в роддом. К счастью, со мной пустили мужа, хотя сначала пытались отговаривать, мол, не надо ему это видеть, но муж настоял, что это его жена и его ребенок, и он должен быть рядом. В итоге после родов он видел нашего сына, а я побоялась. И во многом благодаря ему я довольно легко родила, у меня как-то сразу включилась мысль, что раз ребенку уже ничем не помочь, мне нужно нормально родить, чтобы этот ребенок не оказался последним. В итоге обошлось без особых вмешательств и без чистки.

Потом уже прочитала, что на Западе в такой ситуации принято взять ребенка на руки, попрощаться, осознать, что же произошло. А у меня так и осталась в этом месте «дырка»: вот я беременная, вот рожаю, даже помню, что рукой его голову на потугах потрогала — а вот живота нет, ребенка нет, молоко течет и ничего не понятно. Хорошо, что у меня была в голове мысль, что ребенка обязательно нужно похоронить, потому как в нашей стране обычно мертворожденных не хоронят. Поэтому я с самого приезда в роддом всем твердила, что хочу похоронить, хотя это и непросто в итоге оказалось. Спасибо бабушкам, которые занимались организацией похорон. Теперь мне есть куда приехать, и я знаю, что мой сын вот здесь, а не неизвестно куда его выбросили, у него есть имя, ему есть свое место в нашей семье. Ту «дырку» я потом символически «закрыла» с помощью психолога, через шесть лет после родов: просто проиграла пропущенный кусочек от потуг и до накрытого пеленкой тельца на столе с помощью куклы. Но насколько бы мне было легче, если бы все это произошло сразу!

Молоко сразу не пришло, так как мне давали таблетки для подавления лактации, но как только я закончила их пить, грудь тут же сильно налилась. Часто молоко вместо слез текло, с похорон я приехала в насквозь мокрой футболке. Дальше уже немного подсцеживалась и прикладывала холод, и молоко постепенно ушло, месяца за полтора. Позже уже я узнала, что можно было таблетки не пить, сразу обходиться сцеживаниями до облегчения и холодом. Молоко ведь — это словно некая связь с ушедшим ребенком, невозможно сразу все обрубить, как это пытаются сделать таблетками. Нужно какое-то время, чтобы понять, что произошло, и принять это.

Ровно через год у нас родился второй сын, а еще через семь лет — третий. А Васенька — наш первенец. Его младшие братья о нем знают и помнят, и я не скрываю того, что он был. Он — мой сын, мы были с ним счастливы вместе, хотя и недолго, всего восемь месяцев беременности.

**Анна**



## Лактация после смерти малыша

Как бы это ни было грустно, но многие семьи теряют малышей. Выкидыши, мертворожденные, смерть вскоре после рождения или позже из-за болезни или несчастного случая — тяжелый удар для всей семьи, и особенно для мамы. Набухшая грудь напоминает об отсутствии малыша.

Если вы пережили выкидыш на втором, третьем триместре или ваш малыш умер вскоре после рождения, у вас придет молоко, и набухнет грудь. Облегчить нагрубание можно с помощью ледяных компрессов, обернутых полотенцем, противовоспалительных препаратов и других средств, описанных в главе 18.

У вас могут случаться спонтанные приливы молока, когда вы слышите детский плач, думаете о малыше или обнимаете кого-то. Прокладки для груди впитывают подтекающее молоко, а надавливание на грудь останавливает прилив.

Иногда женщины переживают, что сцеживание приведет к повышенной выработке молока. Это не так. Если вы сцеживаетесь только до облегчения — не полностью, — молока со временем станет меньше. Сцеживания не только предотвращают неприятные или болезненные ощущения в груди, но и защищают от мастита. Перед сцеживанием удобно приложить на грудь теплый компресс или принять горячий душ, чтобы облегчить вытекание молока. Сразу после родов нужно сцеживаться по несколько раз в день, а к концу второй недели потребность в сцеживании может совсем пропасть. Шалфей, мята и петрушка замедляют выработку молока. Если у вас болит грудь, можно приложить к груди холод или принять легкое обезболивающее.

Все вышеописанные способы облегчают физический дискомфорт переполненной груди, но сильнее всего болит не грудь, а душа. Подтекающее молоко похоже на слезы по умершему малышу. Или на подарок, который может дать жизнь другому ребенку. Некоторые мамы решают стать молочными мамами детям, которым нужно грудное молоко. Иногда от грудного молока в прямом смысле зависит жизнь других детей и даже взрослых. Дети с сильными аллергиями и непереносимостью смесей не выживут без грудного молока.

Некоторые врачи в США считают, что через пятнадцать лет грудное молоко станет стандартной поддерживающей терапией для больных раком. Уже есть исследования о том, что грудное молоко нужно ожоговым пациентам и перенесшим операции желудочно-кишечного тракта. В странах бывшего СССР нет молочных банков, как в США и Европе, поэтому обмен молоком происходит частным образом. О донорском молоке написано в главе 15.

[http://www.community.livejournal.com/my\\_angel\\_ru/profile](http://www.community.livejournal.com/my_angel_ru/profile) — сообщество поддержки родителей, потерявших детей

## Забойтесь о себе

Уход и воспитание особых детей забирает все время и силы. Иногда кажется, что на себя ничего не остается. Но как показывает опыт многих мам, воспитание ребенка — это не краткосрочный забег, а марафон, поэтому мы не можем позволить себе выдохнуться на первом километре. Нам важно планировать силы так, чтобы их хватило на много лет впе-





ред. Если вы махнете рукой на себя, у вас не хватит сил ухаживать за малышом, которому вы очень нужны. Очень важно, чтобы о вас заботились близкие и родные. Важно нормально есть, пить и спать. Важно найти какую-то душевную отдушину — общение с друзьями, любимое занятие, пусть десять минут в месяц. Если вам нужно, просите о помощи. Иногда люди не догадываются, что нужно вам и вашей семье. Воспитание особых детей — не только мамина забота, но и наша общая ответственность.

## Когда кормить не получилось

Иногда получается, что в жизни что-то идет не так. И нас накрывает сильное чувство вины за то, что мы не сделали то, что планировали. Что мы не можем купить ребенку квартиру или отвезти его сегодня на детскую площадку, что болезнь забирает столько сил, что у нас нет энергии на общение с семьей, что иногда кормление прекращается раньше, чем мы того хотели, или мы вынуждены выйти на работу или учебу, несмотря на то, что ребенок еще явно нуждается в нас и в нашем обществе.

Зная то, что вы на тот момент знали, имея те источники информации, которые были, имея столько сил, сколько у вас было, вы, наверное, и не могли сделать лучше.

## Интересно

Если у вас не получилось кормить, вы можете ощущать себя виноватой или несостоятельной. Но если как следует разобраться, скорее всего, вы обнаружите, что виноваты не вы, а сама ситуация, подтолкнувшая или вынудившая вас закончить кормление.

Многие женщины, по-настоящему проанализировав свою ситуацию, испытывают уже совсем другие чувства. Им становится обидно, что никто не рассказал им, как можно наладить кормление. Они сожалеют о том, что рядом не оказалось никого, кто бы понял их и помог им. Они злятся, что от них иногда специально скрывали информацию, чтобы не расстраивать их. Что чувствуют мамы, которые знали о том, как наладить кормление, но при этом решили, что в их ситуации лучше не кормить грудью? Они чувствуют себя уверенно, потому что взвесили все за и против. Их не гложет чувство вины за то, что неподвластно им, ведь иногда обстоятельства сильнее нас.

Важно понимать, что мы живем в неидеальном мире, и порой, несмотря на все наши усилия, получается не так, как мы планировали. Понимание, что вы сделали все, что можно в данное время в данном месте, помогает пережить разочарование и двигаться дальше.

## Глава 18

### СПРАВОЧНЫЙ РАЗДЕЛ



В жизни бывает всякое. Не всегда задуманное получается сразу. Если у вас не выходит договориться с мужем по какому-то вопросу, вы что делаете? Когда в совместной жизни возникают небольшие или большие проблемы, вряд ли вам приходит в голову сразу же вычеркнуть человека из своей жизни, правда? Наверное, сначала вы злитесь или расстраиваетесь, а потом стараетесь найти какие-то способы мирного сосуществования. Вы делитесь своими проблемами с подругами, выслушиваете разнообразные сценарии из их жизни. А может быть, читаете статьи и книги на тему межличностного общения. По ходу дела пробуете разные способы, пока не находите тот, который подходит вам с мужем.

Если вдруг ситуация зашла слишком далеко, возможно, обращаетесь за помощью к специалисту.

#### Важно

Кормление грудью — это такие же нормальные отношения, которые не всегда идут гладко, но это не значит, что при возникновении проблем надо ставить крест на кормлении.

Сначала попробуйте решить проблему самостоятельно, немного поменяйте что-то тут и там. В большинстве случаев это срабатывает. Если не хватает опыта или фантазии, позвоните кормящим подругам или в группу поддержки грудного вскармливания, поделитесь своими радостями и горестями и послушайте рассказы о чужом опыте кормления в подобных ситуациях. Внимательно выслушивайте, как подруги решали проблемы, и, возможно,



из всего этого у вас в голове сложится свой план действий. Если вы столкнулись с очень необычной ситуацией, вам может понадобиться помощь лидера Ла Лече Лиги или консультанта по грудному вскармливанию, чтобы разобраться с особенностями кормления в вашей индивидуальной ситуации.

В этой главе для справки описаны наиболее распространенные проблемы и некоторые варианты их решения. Если вы прочли нужный раздел, выполнили все рекомендации, решили изначальную проблему, но вас по-прежнему что-то беспокоит или не устраивает в кормлении, поищите живого человека, который умеет работать с кормящими. Иногда несколько проблем сосуществуют вместе, поэтому даже если вы сами замечательно разбираетесь в кормлении, бывает полезно обсудить ситуацию с еще одним человеком, который свежим взглядом может заметить что-то необычное. Например, если у малыша короткая уздечка, у вас могут быть повреждены соски, и, как следствие, развился мастит. Мастит вы вылечите, но короткая уздечка при этом никуда не денется. Иногда дети отказываются от груди из-за избытка молока, а значит, нужно решать двойную проблему — отказ от груди и избыток молока. Желтуха новорожденных часто сопровождается нагрубанием груди у матери. Если вам больно кормить, вы можете реже кормить, поэтому у вас уменьшится количество молока.

Как было показано на примере решения проблем общения в семье, когда у вас не получается кормить так, как вам удобно и приятно, после того, как вы попробовали несколько очевидных вам способов разрешить ситуацию, следующий шаг — пойти и спросить у знающих людей, что еще можно сделать в сложившихся обстоятельствах. Опытная женщина поможет

вам разложить проблемы по полочкам, и в конце концов вы с малышом найдете, что и как надо изменить, чтобы кормить было приятно. Чем быстрее вы обратитесь за помощью, тем больше вероятность, что вы быстро решите проблему. Чаще всего хватает десяти-двадцатиминутной беседы по телефону или по интернету. Иногда нужна личная живая помощь, а в редких случаях — несколько повторных консультаций. Если вы чувствуете или видите, что выбранный вами человек не помогает, поищите другого. Даже разница в манере общения может существенно помочь в решении проблемы, а иногда нужен другой уровень образования и компетенции в данном вопросе.

## Почему нужна «живая помощь»?

В мире не существует книги, которая даст вам ответы на все вопросы. Бывают сложности, которые невозможно преодолеть, несмотря на силу характера и уверенность в своих силах. Есть знания, которые можно добыть, только обратившись за помощью к опытной женщине, которая прошла через то, через что проходите сейчас вы.

Мы были там, где вы находитесь сейчас. Мы понимаем, что вам страшно, неудобно или даже стыдно, что у вас не получается кормить или что вы не можете сами разобраться с проблемой. Но если что-то не ладится, живой человек поможет превратить кормление со сжатыми от боли зубами в приятное для вас занятие. Помощь может заключаться в одной фразе, нескольких телефонных разговорах или личных визитах. Возможно, вам понадобится поддержка нескольких лю-



дей. Разница между попыткой справиться в одиночку и решением проблемы всем миром может быть невероятной! Но сначала вам нужно попросить о помощи.

## Абсцесс груди

Абсцесс — гнойное воспаление тканей с образованием гнойной полости. Если у вас в груди прощупывается или замечен невооруженным глазом комок, который постепенно меняет цвет, это может быть абсцесс. На груди заметно покраснение. До нее больно дотрагиваться. Иногда, но не всегда, поднимается температура.

### Теория

Абсцессы груди бывают редко. Обычно они появляются из-за неправильного лечения мастита, воспаления или инфекции груди. Например, вместо того, чтобы кормить почаще, женщине советуют перестать кормить больной грудью. Или женщина не принимает антибиотики, когда состояние очевидно ухудшается. Иногда абсцессы случаются как результат слишком редких кормлений, когда женщина кормит по часам, а не смотрит на ребенка. В крайне редких случаях очевидной причины абсцесса нет.

### Рекомендации к действию

При подозрении на абсцесс вам нужна срочная медицинская помощь. Медработник вскрыет абсцесс или дренирует его с помощью иглы (с обезболиванием), и вам сразу же должно стать легче. Попросите врача сделать радиальный надрез (как спица велосипедного колеса, идущая от соска), чтобы как можно меньше повре-

дить протоки и нервы груди. Более подробно операции груди описаны в главе 17.

После операции вам должны прописать курс антибиотиков, чтобы уничтожить остатки инфекции. В грудь могут вставить небольшую резиновую трубочку, дренаж, чтобы дать зажить внутренним тканям груди. Ни перед, ни после операции прекращать кормить грудью не надо. Кормить больной грудью не вредно. После операции подтекающее через рану грудное молоко помогает заживлению. Когда вы кормите, держите кусочек стерильной марли или бинта на месте надреза, чтобы малышу не мешал дренаж и чтобы уменьшить приток молока через разрез.

## Алкоголь во время кормления

Мамы пили алкогольные напитки с давних времен, когда пить вино было безопаснее, чем простую воду. В умеренных количествах алкоголь безвреден.

### Теория

Уровень алкоголя в молоке такой же, как и в крови. Когда уровень алкоголя повышается в крови, он повышается и в молоке, и наоборот. Если вы знаете, какой уровень алкоголя в крови по количеству выпитого, вы знаете, сколько алкоголя в молоке. Проблема заключается в том, что дети сосут молоко с алкоголем менее охотно, и им труднее вывести алкоголь из организма, чем взрослым. Под влиянием алкоголя замедляется прилив молока. Если вы регулярно и много пьете, комбинация этих факторов может привести к уменьшению количества молока и замедленному росту у малыша. Бокал



вина или кружка пива два-четыре раза в неделю, скорее всего, никак не отразится на вас с ребенком. Эффект влияния алкоголя уменьшается по мере взросления ребенка.

### Важно

Пьяный родитель — неважно? Мать или отец опасны для ребенка вне зависимости от того, как кормят ребенка. Вопрос должен стоять так: насколько опасен любой пьяный воспитатель для ребенка вне зависимости от способа вскармливания.

## Руководство к действию

Чтобы уменьшить количество алкоголя, которое попадает малышу с молоком, покормите сразу перед тем, как выпить, а потом через два-три часа после. К этому времени алкоголь практически уйдет из молока.

## Бариатрическая операция (шунтирование желудка)

Вы абсолютно точно можете кормить после шунтирования желудка, при условии, что будете следить за своим питанием.

### Теория

Обычно не рекомендуется беременеть в течение минимум двух лет после операции из-за ограничения потребляемых калорий и пониженной всасываемости витамина B<sub>12</sub>, кальция, соли фолиевой кислоты, железа и белка.

## Руководство к действию

Вам может понадобиться прием витаминно-минеральных добавок, чтобы в молоке хватало всех необходимых компонентов в нужных количествах. Вам придется периодически сдавать анализы крови, чтобы убедиться, что добавки должным образом всасываются и усваиваются организмом. Старайтесь потреблять минимум девяносто граммов белка в день. Также важно определить и лечить возможную причину ожирения: например, синдром поликистоза яичников, устойчивость (резистентность) к инсулину, расстройства щитовидной железы. Каждое из этих состояний может быть причиной нехватки грудного молока независимо от шунтирования.

## Вазоспазм соска

Когда мышцы соска сжимаются так крепко, что туда не проникает кровь, кончик соска белеет, как костяшки пальцев, когда вы сжимаете кулаки. Когда мышцы расслабляются, кровь снова притекает к соску, и он краснеет. Это явление называется вазоспазм соска. После кормления, а иногда и между кормлениями, женщины чувствуют жжение или пощипывание в сосках, а также жалуются, что в груди стреляет. Симптомы могут быть как с двух, так и с одной стороны, и обычно длятся несколько минут. Это состояние часто ошибочно принимается за молочницу.

### Теория

Вазоспазм чаще всего сопряжен с травмой сосков. Никотин и кофеин усугубляют состояние.



## Рекомендации к действию

Чаше всего вазоспазм проходит, как только устраняется основная причина боли в сосках. Пока вы ищите корень проблемы, остановить спазм можно, нажав на основание соска. Как только в соске восстановилось кровообращение, боль должна сразу же пройти.

Для профилактики вазоспазмов старайтесь не переохлаждаться. Носите теплые жилетки или грейтесь, прижав к себе малыша после кормления.

Некоторые мамы спасаются, прикладывая к соску теплый компресс, как только малыш закончил сосать. Для прогревания сойдет любой способ: смоченное горячей водой полотенце; носок с прогретой солью, рисом или гречкой; горячий воздух сушилки для волос.

Иногда практически непрерывное прогревание груди в течение семи-десяти дней помогает решить проблему раз и навсегда. В тяжелых случаях спасают пищевые добавки витамина B<sub>6</sub>, кальция, магния.

## Гипогликемия

Гипогликемия (от гипо — под, внизу, и греч. glykys — сладкий, haima — кровь) означает, что у малыша пониженный сахар в крови.

## Теория

Когда малыша разлучили с мамой, он сжигает больше калорий. В конце концов это приводит к тому, что сахар в крови может упасть так низко, что малыш начинает дрожать. Он пришел в состояние истощения. Если у вас диабет, малыш

мог родиться с повышенным сахаром в крови, а после рождения сахар в крови быстро снизился. К счастью, когда малыша кладут голой кожей на мамину голую грудь, у него повышается уровень сахара, *независимо от того, сосет он грудь или нет*. К сожалению, в некоторых больницах рутинно проверяют кровь на сахар у всех новорожденных и особенно у «крупных» детей, невзирая на то, проявляются ли у них симптомы гипогликемии или нет.

Если показатели сахара в крови у малыша ниже определенного уровня, в больнице будут настаивать на докорме, опять же, не глядя на наличие или отсутствие симптомов.

## Рекомендации к действию

Академия медицины грудного вскармливания (<http://www.bfmed.org>) опубликовала подробный, основанный на научных данных протокол, что делать в случае гипогликемии у грудного ребенка. Покажите своему врачу эти рекомендации, которые включают следующие пункты:

☉ Важно приложить малыша к груди в течение первого часа после рождения.

☉ Не нужно проверять сахар в крови у новорожденных без факторов риска.

☉ Наблюдайте уровень сахара в крови у новорожденных в группах риска до тех пор, пока он не нормализовался.

☉ *Нет никаких данных*, которые бы обосновали лечение бессимптомного новорожденного с низким сахаром в крови.

Если врач рекомендует докармливать, начинать нужно с докорма материнским молоком. Если его по какой-то причине нет, новорожденного следует докармливать донорским грудным молоком. И только в отсутствие грудного молока возможен крайний вариант — докорм

аминокислотной (гидролизованной) смесью или частично гидролизованной смесью. Докорм обыкновенной смесью — наименее желаемый вариант.

## Гипоплазия молочной железы

Гипоплазия молочной железы или недостаточное развитие молочной железы — термины для описания определенного типа груди с меньшим количеством железистой ткани, которая вырабатывает молоко.

### Теория

Гипопластичная грудь — это не маленькая грудь. Визуально гипопластичная грудь выглядит не округленной, а похожей на висящие мешочки, иногда с большим промежутком между грудями. В ней не прощупывается железистая ткань. Одна грудь может быть значительно меньше другой. Одна или обе ареолы выглядят припухшими. Даже если вы узнали в этом описании свою грудь, это не значит, что у вас гипоплазия груди. *Сам по себе внешний вид груди ничего не значит.* Во время процесса кормления количество железистой ткани увеличивается, поэтому с каждой следующей беременностью молока будет больше. Женщины с такой грудью без малейших проблем могут выкормить не только одного малыша, но и двойню.

### Рекомендации к действию

Если вы ощущаете, что с вашей грудью что-то не так, или ваша грудь похожа на описание в этом разделе, и у вас не полу-

чилось кормить предыдущего малыша, обратитесь за помощью к лидеру ЛЛЛ или консультанту по грудному вскармливанию.

Посмотрите раздел о том, как увеличить количество молока в этой главе и как докармливать так, чтобы не мешать кормлению грудью.

## Гипотермия

Гипотермия (от др.-греч. ὑπο- — «снизу» и θερμη — «тепло»), или переохлаждение — состояние организма, при котором температура тела падает ниже, чем требуется для поддержания нормального обмена веществ и жизнедеятельности.

### Теория

Когда дети рождались и сразу попадали на мамин живот, или их клали на мамину грудь, проблемы переохлаждения новорожденных детей вообще не существовало. Ничто не согреет малыша так, как мамино тепло.

В инкубаторах и кювезах уходит больше времени на то, чтобы согреть ребенка. В кювезе температура малыша непостоянна, а иногда малыш вообще не может согреться.

У лежащего на маме малыша поддерживается стабильная температура тела.

### Рекомендации к действию

Положите голеню малыша на свою голую грудь. Накройтесь сверху одеялом, и проблема предупреждена или решена! Телесный контакт защищает малыша и от желтухи.



## Госпитализация или операция у мамы

Во время кормления иногда нужно лечь в больницу. Значит ли это, что вам нужно отлучить малыша от груди?

### Теория

К сожалению, в наших больницах нет условий, которые бы учитывали, что у женщин, которым нужно стационарное лечение, могут быть грудные дети. На Западе во многих больницах есть распоряжения в случае госпитализации мамы принимать в больницу и ребенка, при условии, что в палате будет другой взрослый, который сможет заботиться о малыше, когда мама отдыхает или ушла на процедуры.

### Рекомендации к действию

Попробуйте договориться с персоналом больницы, чтобы вам разрешили взять малыша с собой. Может быть, для вашей больницы станет примером рекомендация Американской ассоциации педиатрии, где сказано: «В случае госпитализации кормящей матери следует приложить все усилия, чтобы поддержать кормление грудью. Желательно, чтобы мама могла кормить непосредственно грудью, а когда это невозможно, предоставить ей условия для сцеживания грудного молока для ребенка».

Заранее узнайте, какие лекарства будут использоваться для анестезии и в ходе операции. В подавляющем большинстве случаев вы сможете кормить, как только отошли от наркоза и в состоянии держать малыша на руках. Изредка после операции немного уменьшается количество мо-

лока, но его становится больше от частых прикладываний.

В зависимости от того, умеете ли вы сцеживаться руками, а также от продолжительности операции и восстановительного периода, вам может понадобиться молокоотсос.

Перед операцией хорошенько покормите малыша или тщательно сцедитесь, чтобы во время операции вас не распирало от молока. Если операция длится дольше трех-четырех часов, а вы обычно кормите чаще, возможно, нужно обучить кого-то из сестер, как пользоваться молокоотсосом, чтобы они сцедили вас во время операции.

После операции, пока вы приходите в себя, вас может сцедить кто-то из родных или медсестра.

### Важно

Объясните врачам, что вам нужно кормить, чтобы предупредить мастит. Если малыша нельзя держать с вами в палате, может быть, его можно приносить на кормления.

Надейтесь и ожидайте, что все, кто встретятся на вашем пути к выздоровлению, помогут вам кормить грудью в это нелегкое для вас время. Очень часто просто ожидание доброжелательного отношения к себе побуждает людей сотрудничать с вами.

Кормление грудью во время госпитализации или после операции сегодня не в диковинку. Женщины кормят и с руками в гипсе, и с подвешенными ногами в тракции, и после разных операций, и даже выйдя из комы. Выздоровливайте побыстрее и кормите на здоровье себе и малышу!





## Госпитализация или операция у ребенка

Если малыш оказался в больнице, или ему нужна операция, кормление просто незаменимо!

### Теория

В больницах по-прежнему часто нет условий для совместного пребывания мамы и ребенка, хотя на Западе эта практика повсеместно распространена. Если мама разлучена с ребенком, она не сможет кормить грудью. Также встает вопрос о кормлении грудью до и после операции.

### Рекомендации к действию

Узнайте, есть ли в больнице условия для совместного пребывания. Если вы не можете остаться с малышом, оставьте в его кровати одежду со своим запахом. Можно по очереди дежурить в больнице всей семьей, подменяя друг друга.

Кормление грудью — сильное обезболивающее. Даже если ребенок лежит под капельницами или пристегнут к аппаратуре, мамы ухитряются извернуться в невероятно акробатические позы, чтобы покормить своих детей грудью. Вы можете кормить и во время болезненных процедур — уколов, забора крови и т. п. Держите при себе тетрадку и записывайте показатели пульса, температуры, давления, дыхания, даты, когда проводились те или иные процедуры, и результаты анализов.

Перед операцией часто требуется, чтобы ребенок не ел. К счастью, грудное молоко быстро переваривается, поэтому предоперационное голодание для грудных детей длится меньше, чем для детей

на смесях. Вам должны разрешить кормить за четыре и даже два часа до операции. Если малыша нужно успокоить, вы можете тщательно сцедиться и дать малышу пососать пустую грудь. Обычно после операции можно кормить, как только малыш отошел от наркоза. Ему не нужно есть или пить что-то особенное, чтобы «доказать», что он может сосать грудь. В больницах не перестают удивляться, насколько спокойно и без приключений восстанавливаются после операции дети, которых кормят грудью. Кормите в больнице, и другим мамам будет легче идти по вашим стопам.

## Дисбактериоз

Дисбактериоз (от гр. dys- — «нарушение, расстройство», bacterio- — «бактерии» и -sis — «состояние»), или дисбиоз — нарушение качественного или количественного баланса микроорганизмов в кишечнике. Это значит, что изменилась пропорция бактерий в кишечнике или там появились необычные для нормальной флоры микроорганизмы. Дисбактериоз часто связывают с кишечными инфекциями и лечением антибиотиками.

### Теория

Диагностирование дисбактериоза проводится по симптомам или же анализом кала на дисбактериоз. Обозначить симптомы дисбактериоза трудно, так как это состояние не является заболеванием согласно «Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем» Десятого пересмотра (МКБ-10) — документу ВОЗ, который является общепринятой международной



диагностической классификацией в здравоохранении.

Обычно показанием для анализа на дисбактериоз является непроходящий в течение двух или трех суток понос. У взрослых людей и детей на искусственном вскармливании понос определяется как частый и жидкий стул. У грудных детей частый неоформленный жидкий стул является нормой, поэтому не может являться показанием для анализов. Среди других симптомов, которые служат поводом для лабораторных исследований на дисбактериоз, могут быть зеленоватый стул, стул со слизью, запор (редкий стул у грудных детей часто ошибочно принимают за запор), пенистый стул, частички непереваренной пищи. Все эти симптомы не у грудных детей действительно сопровождают поносы, которые часто вызваны патогенными бактериями и требуют лечения антибиотиками. У грудных детей каждый из перечисленных признаков может являться разновидностью нормы.

### Рекомендации к действию

Если вас беспокоят вышеописанные симптомы у малыша, посмотрите статью «Много молока» в этой главе. Если у малыша понос или рвота, кормите его как можно чаще грудью. В грудном молоке содержится бифидус-фактор — вещество, которое способствует росту бифидобактерий. Бифидобактерии, которые иногда называют еще пробиотиками, являются частью здоровой флоры кишечника. Да-да, это те самые пробиотики, которые обычно прописывают для лечения дисбактериоза. Эти добрые «рыцари» способствуют пищеварению, нормальной работе иммунной системы, а также не дают разрастаться потенциально патогенным бактериям, которые приводят к заболе-

ваниям. А если малыш заболел, грудное молоко помогает восстановить кишечную флору, 95–99% которой составляют бифидобактерии. Бифидобактерии преобладают в кишечнике до тех пор, пока грудное молоко составляет большую часть питания ребенка. Помимо этого, в кишечнике грудничка в небольших количествах могут обитать другие бактерии, в том числе потенциально патогенные, при этом никаких симптомов болезни у малыша не будет.

*Больше о дисбактериозе написано на сайтах <http://www.lli.org>, <http://www.llrussia.org>*

### Докорм

Когда мы говорим, что малышу нужен докорм, это значит, что в дополнение к кормлению грудью малыша нужно докармливать сцеженным материнским молоком, донорским молоком или искусственной смесью. Прежде чем перейти к вопросам, чем и как докармливать, нужно задаться вопросом: а нужен ли малышу докорм?

### Теория

**Перед тем, как дать малышу докорм, убедитесь, что это действительно необходимо.** Дополнительное питание без веской на то причины — верный способ уменьшить количество молока. Малыш насытится докормом, поэтому высосет меньше молока из груди. Если же малыш действительно недоедает, и причину недоедания невозможно быстро устранить, докорм нужен, чтобы малыш мог нормально расти, развиваться и, в конце концов, сосать грудь. Да,



да, голодному малышу тяжело добывать молоко из груди. Как вы помните, дети хорошо берут грудь, когда спокойны и довольны, а не кричат от голода, поэтому докорм помогает налаживать кормление грудью, пока вы устраняете причину недоедания.

### Рекомендации к действию

Прежде чем вводить докорм, обратитесь за помощью к лидеру Ла Лече Лиги, в группу поддержки или к консультанту по грудному вскармливанию. Возможно, вам помогут избежать докорма или научат, как прикармливать, чтобы сохранить кормление грудью.

Как мы уже писали выше, предпочтительно докармливать малыша сцеженным грудным молоком. Если у вас не хватает своего молока, постарайтесь найти донорское. И только если грудное молоко недоступно ни в каком виде, обратитесь к врачу за советом, какой смесью докармливать ребенка.

**Давайте рассмотрим три разные ситуации:**

☉ В первом случае семья готовится к переезду или праздникам. Несколько дней мама была занята больше обычного, поэтому реже кормила. Малыш стал больше беспокоиться и просить грудь чаще. В этом случае более частые прикладывания решат проблему без сцеживаний и бутылочек.

☉ Во втором случае малыш сосет грудь и растет, но недобирает вес. Возможно, ему трудно сосать. В этом случае мама сцеживает молоко и докармливает малыша, пока он достаточно окрепнет, чтобы самостоятельно хорошо опорожнять грудь.

☉ В третьем случае малыш не набирает вес в течение какого-то продолжи-

тельного времени. У мамы за это время уменьшилось количество молока. В этом случае мама продолжает кормить грудью, начинает сцеживаться, чтобы увеличить количество молока и докармливает малыша донорским молоком или смесью в дополнение к своему сцеженному молоку.

Сколько докорма нужно малышу? Ответ на этот вопрос знает только он. Если он какое-то время довольствовался малым, то поначалу может обойтись небольшими порциями. Спустя какое-то время на него может напасть волчий аппетит, и он будет съедать намного больше. Желудок малыша привык к маленькому объему молока, поэтому прежде, чем в него поместится больше еды, пройдет несколько дней.

Размеренное кормление из бутылки (описано ниже) дает малышу возможность перестать есть, когда он насытился. За неделю вы поймете, сколько докорма нужно малышу в разное время дня. Предлагайте сначала докорм, потом грудь. Некоторые дети лучше сосут грудь на полный желудок.

Если малыш плохо набирал вес, ему нужно не просто расти, но и нагнать упущенное. Для ускоренного роста нужно больше еды, поэтому не удивительно, что сначала малыш съедает так много. Стремительный рост в это время будет замечен и по более крутой кривой роста. Когда ребенок восстановит набор веса, он может начать есть меньше.

Как давать докорм? Докорм нужно давать так, как вам кажется правильным.

### Приспособления для докорма

Один из возможных вариантов — докармливать при помощи трубочки для докорма у груди, которую иногда называют



**системой докорма у груди.** Не пугайтесь длинного описания, на самом деле это довольно просто. В общих чертах идея заключается в том, что в бутылку вставляется трубочка, которая идет к вашему соску. Ребенок сосет грудь, высасывая дополнительное молоко через трубочку из бутылки.

Систему для докорма можно купить, а можно сделать самой. Для этого нам понадобится обыкновенная бутылка для кормления, соска для бутылки и тоненькая трубочка или зонд размером 5 по шкале Шарьера. Можно также использовать трубочку от покупной системы докорма.

Прорежьте в соске отверстие чуть больше обычного. Вставьте туда трубочку. Наденьте соску на бутылку. Убедитесь, что конец трубки опущен в молоко. Прилепите второй конец трубки пластырем к груди. Многим нравится закрепить трубочку в том месте, где окажется язык малыша, но в целом где окажется кончик трубочки — неважно. Важно, чтобы она оказалась во рту у малыша между верхней губой и языком. Методом проб вы найдете удобное для вас положение. Если у вас не получается смастерить систему докорма у груди или вы не понимаете, как с ней кормить грудью, обращайтесь за помощью.

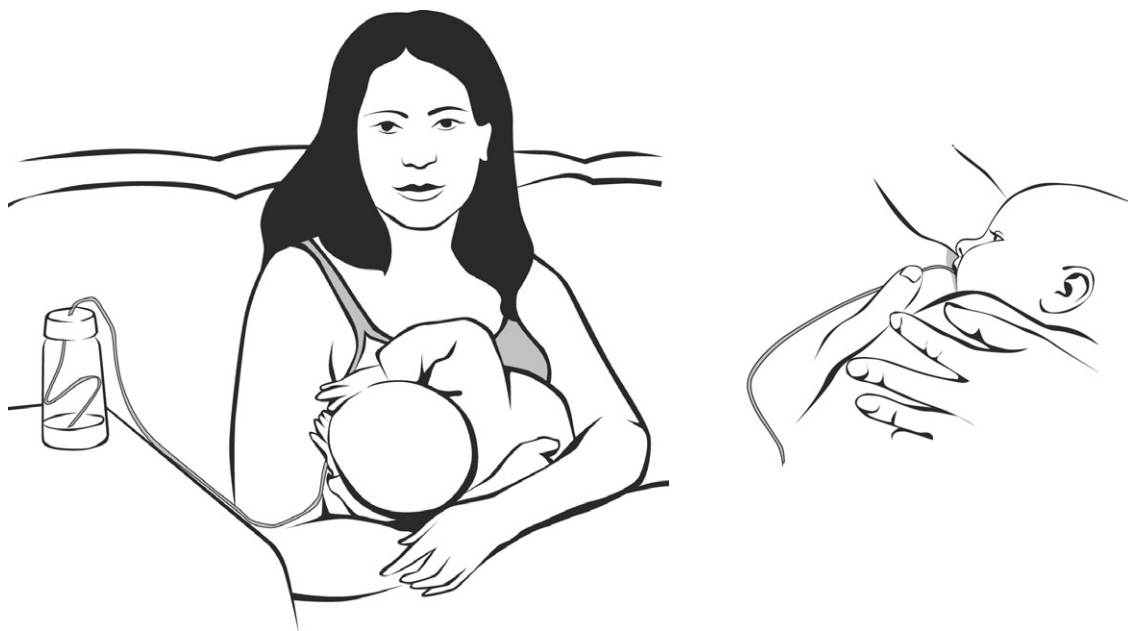


Рисунок 28. Система докорма

Таблица 3. Приспособления для докорма грудного малыша

Метод докорма	Плюсы	Минусы	Замечания
Ложка	Легкий и быстрый способ для небольшого объема докорма.	Трудоемко и неудобно для большого объема докорма.	Хороший способ для докорма молозивом.
Пипетка, одноразовый шприц или периодонтальный шприц с загнутым концом (удобно использовать для докорма у груди)	Легкий и быстрый способ для небольшого объема докорма.	Трудоемко для большого объема докорма.	Положите малыша на колени так, чтобы его голова была приподнята. Поставьте ноги на журнальный столик и т. п. Во время докорма давайте малышу сосать палец. Следите, чтобы кончик шприца или пипетки не утыкался в небо или щеку малыша.
Небольшая чашка	Простой метод для докорма небольшим объемом молока.	Молоко проливается. Трудно понять, сколько молока выпил малыш.	Попросите, чтобы кто-то попил вас из чашки. Попробуйте покормить кого-то из чашки. В обоих случаях тот, кого кормят, ест с закрытыми глазами. Это научит вас кормить малыша из чашки.
Кормление пальцем	Легко научиться.	Может привести к путанице сосков.	Продаются готовые системы для кормления пальцем. С этой же целью можно использовать систему для докорма у груди.
Система докорма у груди	Малыш сосет грудь!	Чтобы научиться кормить таким способом, нужно немного времени.	Попросите кого-то научить вас кормить с системой докорма.
Бутылка	Самый привычный способ докорма.	Может навредить кормлению грудью.	Размеренное кормление и завершение кормления у груди помогают поддержать грудное вскармливание.

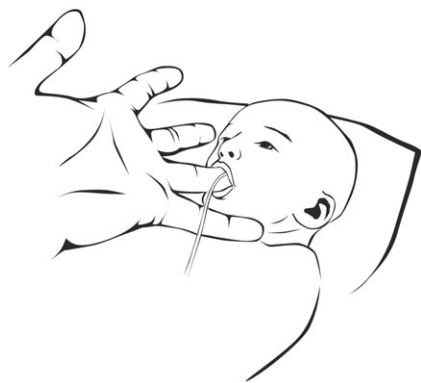


Рисунок 29. Пальцевое кормление

Про **бутылки** говорят много разного. Это самый известный способ докармливать детей. К сожалению, дети, попробовавшие бутылку, часто отказываются от груди. Обидно, когда несмотря на ваши усилия, малыш умиротворенно засыпает с бутылкой, а не у вашей груди. Кто-то говорит, что малыши запутываются между разными способами сосания — механизм сосания груди отличается от сосания бутылки. Кому-то кажется, что малыш предпочитает есть из бутылки. Многие грешат на то, что из бутылки молоко течет легче. Одно ясно: кормление из бутылки угрожает кормлению грудью. К счастью, сегодня у нас накопилось немного опыта, как кормить из бутылки так, чтобы это не мешало, а поддерживало кормление грудью.

Докорм до или после прикладывания к груди? Единого мнения по этому поводу нет, поэтому полагайтесь на свои наблюдения и опыт. Один из способов — докормить малыша до того, как давать грудь. Этот метод подходит хорошо для докорма любым способом, и особенно бутылкой. Спокойный малыш лучше берет грудь, а также дольше и терпеливее сосет и, в конце концов, засыпает у груди. Как следствие — у вас увеличится количество молока.

Есть опасение, что малыш наестся докормом, поэтому у него не будет никакого интереса и мотивации сосать грудь. Учитывая это, накормите его докормом, но не слишком плотно. Затем во время кормления грудью следите за тем, как он сосет. Если вы не замечаете, что малыш хорошо сосет, попробуйте дать ему чуть меньше докорма в следующий раз. Если малыш голоден, опустошив одну грудь, предложите ему вторую. Если он так и не насытился, дайте ему докорм, а затем на закуску снова приложите к груди. Этот метод не универсален, хотя и помогает некоторым детям лучше сосать грудь. В конце книги есть отрывной листок о том, как докармливать, чтобы не помешать кормлению грудью.

Когда у вас стало больше молока, а малыш добрал недостающий вес, вы заметите, что ребенок сам отказывается от докорма. Это верный признак того, что скоро вам удастся кормить только грудью. Если же молока стало больше, но малыш не спешит отказываться от добавки, попробуйте постепенно, в течение нескольких дней, уменьшить объем докорма. В редких случаях, когда у мамы есть частичный объем молока, докармливать придется до тех пор, пока малыш не начнет есть со взрослого стола.

**Размеренное кормление из бутылки.** Вы можете помочь малышу справиться с сосанием бутылки и не передать, периодически делая перерывы во время кормления. Когда вы замечаете, что лобик малыша морщится, глазки открываются широко-широко, пальчики напрягаются, а глотание переходит в захлебывание, не вынимая бутылку изо рта, наклоните малыша немного вперед, чтобы молоко оттекло от соски. Как только он справился с потоком молока, продолжайте кормить.

Если вам удобнее вытащить бутылку из рта малыша, приложите соску к его губам, как будто говорите ему «ш-ш-ш» (тихо!), чтобы он не расстраивался и знал, что еда никуда не уходит. После паузы предложите бутылку снова, но если малыш отказывается есть, не настаивайте. Это значит, что он насытился.

**Кормление из бутылки для поддержания грудного вскармливания.** Точно так же, как малыш решает когда, как и сколько ему сосать грудь, вы можете сделать все возможное, чтобы именно он управлял процессом кормления из бутылки.

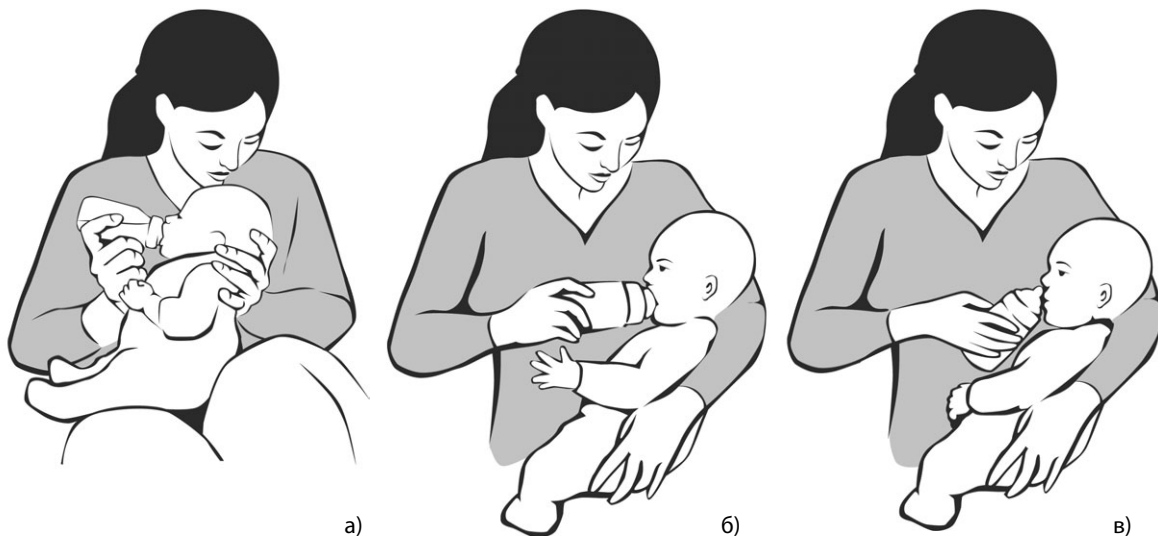
☉ соска должна быть отдаленно похожа на ваши соски. Например, если у вас короткие соски, ищите короткую соску. Это поможет уменьшить соперничество между живой грудью и соской (интересное занятие, правда? Искусственные соски совсем не похожи на ваши соски, чтобы ни говорили нам в рекламе). Не покупайте «ортодонтические» соски. Мы не случайно взяли это слово в кавычки.

Исследования показывают, что ортодонтические соски приводят к кривым зубам точно так же, как обычные. Помимо этого, сосок во рту расположен совсем не так, как ортодонтическая соска, поэтому малыши поджимают язык, вместо того, чтобы высовывать его вперед. Это мешает правильно сосать грудь.

☉ Подберите соску с медленным потоком или соску для новорожденных и кормите ей, пока малыш ест из бутылки. Поток молока из груди не увеличивается с ростом малыша, поэтому и поток молока из соски должен оставаться постоянным. Обратите внимание, что не существует универсальных стандартов скорости потока молока ни между производителями, ни между партиями сосок одной и той же марки, поэтому даже две соски в одной упаковке могут течь быстрее или медленнее. Смотрите, что подходит именно вам.

☉ Кормите малыша не по режиму, а когда он сам просит есть.

☉ Давая бутылку, симулируйте прикладывание к груди. Проведите бутылкой



**Рисунок 30.** Кормление из бутылочки: а) размеренное кормление, б) малышу нужно передохнуть? Наклоните бутылку, чтобы молоко оттекло от соски, в) или совсем вытащите бутылку из рта малыша



по губам малыша, чтобы он открыл пошире рот. Положите основание соски на нижнюю губу, чтобы малыш захватил не только узкий конец, но и широкое основание соски.

☉ Держите малыша почти сидя, чтобы бутылка была в горизонтальном положении. Не переживайте, что он наглотается воздуха — воздух сразу же выходит через нос. Воздух попадает в желудок, когда молоко течет слишком быстро, и малыш давится. При размеренном кормлении этого не происходит. Даже если малыш заглотил воздух, он его отрыгнет без особых проблем. Кормление в вертикальном положении уменьшает такие последствия кормления из бутылки, как кариес и ушные инфекции (отиты). При кормлении лежа или полулежа молоко скапливается во рту и попадает в ушную полость. Это способствует развитию кариеса и размножению бактерий в ухе. Кормление в вертикальном положении позволяет малышу перестать сосать, когда он насытился.

☉ Меняйте положение малыша, как бы вы перекладывали его от одной груди к другой. Это стимулирует равномерное развитие глаз и мускулатуры лица, а также предотвращает предпочтение только одной стороны во время кормления грудью.

☉ Оберните бутылку бумагой, полотенцем или самодельным чехлом, чтобы не заикливать внимание на количестве оставшегося молока в бутылке. Не заставляйте малыша доедать бутылку до конца. Дайте ему самому решить, когда он наелся.

## Закупорка млечных протоков

Если вы заметили твердое болезненное уплотнение в груди, это может быть закупорка млечного протока, которые

еще называются лактостазом или застоем молока. Размер уплотнения может быть величиной с фасолину, грецкий орех или ладонь, в зависимости от местоположения закупорки — повыше (небольшое уплотнение) или пониже (затрагивается более обширная часть груди).

## Теория

Закупорка может образоваться, если грудь не опорожняется: например, малыш неожиданно проспал ночь напролет, или пропущено одно кормление. Если грудь долго сдавливается лифчиком, лямкой сумки или слингом, может образоваться застой. Иногда причина лактостаза неочевидна. Предположительно, закупорка появляется, когда молоко сгущается. Млечные протоки относительно узкие, потому что молоко густое, и мы пропустили кормление, проток закупоривается. Лактостаз может перейти в мастит, появиться одновременно с маститом или протекать без воспаления. Некоторые женщины склонны к застоям молока из-за определенной комбинации жиров в их грудном молоке.

## Рекомендации к действию

Как при мастите и молочных пузырьках, цель наших действий — разогнать молоко. Как можно чаще кормите грудью или сцеживайте молоко, чтобы грудь была мягкой. Если малыш опорожнил грудь не до конца, сцедите молоко руками.

☉ Положите малыша на спину на кровать или на пол, подложив ему под головку одеяло так, чтобы она немного свисала назад, и подбородок ребенка был приподнят. Нависните над малышом на четвереньках или оперевшись на локти. Кормите в таком положении — грудь сви-



сает вниз, а сила притяжения способствует опорожнению груди.

☉ Приложите малыша или нависните над ним так, чтобы его подбородок оказался на болезненной доле груди.

☉ Походите несколько дней без лифчика, особенно если он на косточках.

☉ Смените марку или модель лифчика.

☉ Помассируйте грудь как «мешочек с шариками» (см. подраздел о мастите).

☉ Помассируйте грудь массажером, массажными шариками или электрической зубной щеткой. Сходите на физиотерапевтический ультразвук груди.

☉ Принимайте по две столовые ложки или 1200 мг лецитина три-четыре раза в день. Лецитин разбивает частицы жира и не дает им склеиваться. Некоторые женщины полностью излечиваются от хронических лактозастазов после регулярного приема лецитина в течение нескольких недель.

☉ Перед кормлением или сцеживанием приложите теплый компресс к больной груди. В промежутках между кормлениями от боли помогают холодные компрессы.

☉ Нормально ешьте, пейте, отдыхайте и заботьтесь о себе.

## **Желтуха, или гипербилирубинемия**

Через несколько дней после рождения у некоторых малышей желтеет кожа и белки глаз. Небольшая желтизна нормальна и полезна. Билирубин — вещество, которое окрашивает кожу и слизистые в желтый цвет — антиоксидант, распространенный у многих млекопитающих. Но все хорошо в меру. Когда билирубина становится слишком много, начинается

гипербилирубинемия. Малыш неохотно ест, впадает в сонливость и может серьезно заболеть.

### **Теория**

До рождения малышу нужно много эритроцитов — красных кровяных телец, потому что он живет в низкокислородной среде. Ненужные после рождения эритроциты распадаются. Во время распада образуется билирубин, который выводится из организма со стулом. Билирубин не выводится с мочой, поэтому допаивание водой вредит малышу с желтухой. Для того, чтобы желтуха прошла, малышу надо часто сосать грудь и какать, чтобы выходил билирубин.

Необходимость лечения желтухи зависит от того, когда она появилась и у какого малыша. Билирубин от естественного распада красных кровяных телец накапливается только ко вторым-третьим суткам после рождения. Если малыш пожелтел в первые сутки, скорее всего, у желтухи иная причина. Накопление билирубина более опасно для недоношенных малышей. Если в первые дни малыш мало какал и пожелтел, с приходом молока желтизна обычно спадает к пятым суткам. Если же малыш стал желтеньким спустя пять суток после рождения, скорее всего, это неопасно. У здоровых грудных детей желтизна может сохраняться до нескольких недель или месяцев после рождения. Самая опасная желтуха бывает от недоедания.

### **Рекомендации к действию**

Чтобы билирубин упал до нормального уровня, малышу нужны еда и свет.

1. *Еда* — как можно чаще кормите малыша грудью. Если он плохо сосет, докармливайте его сцеженным молоком.



Обязательно обратитесь за помощью, чтобы разобраться, почему он плохо сосет. Докорм смесью позволяет снизить показатели билирубина немного быстрее, но повышается риск кратко- и долгосрочных последствий для здоровья.

2. *Свет* — в больницах есть специальные лампы, которые помогают быстрее вывести билирубин из организма. Билирубин в коже поглощает свет и превращается в иную форму, которая выводится быстрее. Малышу надевают специальную повязку для защиты глаз. В некоторых больницах есть специальные одеяла, в которое заворачивают малыша с желтухой, при этом его легко кормить, и ему не надо закрывать глаза. Когда выводится билирубин, стул становится похож на разваренный шпинат — кремообразный зеленого цвета.

3. *Снова еда* — держите малыша при себе и на себе, чтобы он мог сосать грудь. Кормление грудью — самое надежное средство от желтухи.

## Колики

Термин *колики* используется для описания плача без очевидной причины, который длится более трех часов подряд, обычно вечером. Кривая частоты плача идет по нарастающей начиная с двух-трех недель после рождения, доходит до пика около двух месяцев, а затем частота и продолжительность плача постепенно уменьшаются. Около четырех месяцев у большинства детей колики исчезают так же мистически, как и появились.

## Теория

Дети могут плакать по нескольким причинам, которые чаще всего связаны

со слишком редкими прикладываниями к груди. Когда малыша кормят по режиму, ему приходится высасывать большой объем молока за раз, поэтому ему становится плохо. Рефлюкс же усиливается, если малыша мало носят на руках, и он постоянно лежит в кроватке. Когда детей постоянно носят на руках, они не только меньше плачут, как было описано в начале книги, но и чаще прикладываются к груди, высасывают молоко небольшими порциями, пребывают большую часть дня в вертикальном положении, а значит, меньше страдают от колик в результате переедания или рефлюкса.

## Рекомендации к действию

Когда малыш плачет, перво-наперво посмотрите, не просит ли малыш грудь и не пытаетесь ли вы отсрочить кормление потому, что у вас потрескались соски или вы верите в кормление по режиму. После того, как малыш пососал грудь, поносите его на руках или в слинге. Многие дети успокаиваются, если они лежат на маме.

Если это не помогло, попробуйте следующее:

☉ Держите малыша на себе, носите его и разговаривайте с ним в течение всего дня. Старайтесь быть все время вместе. Исследования показывают, что этот подход значительно снижает общую продолжительность плача в сутки.

☉ Берите малыша на руки до того, как он успел заплакать. Опыт мам и исследования единодушны во мнении, что если малыш уже заплакал, уйдет гораздо больше времени и сил, чтобы его успокоить.

☉ Носите малыша в слинге. Таким образом будут удовлетворены все условия для спокойствия малыша: мама рядом,



грудь рядом, малыш в вертикальном положении.

☉ Носите малыша самолетиком (см. главу 6).

☉ Примите вместе ванну.

☉ Сделайте малышу массаж «I Love U» (с англ. «я тебя люблю»). Движения рук во время массажа следуют направлению движения газов в кишечнике. Сначала рука рисует латинскую букву «I» с левой стороны живота малыша. Затем перевернутую вверх ногами букву «L», а потом перевернутую вверх ногами букву «U». Подробнее массаж описан в книге Уильяма и Марты Сирс «Ваш ребенок».

☉ Оставьте несколько домашних дел на вечер. Детям нравится наблюдать за тем, что делает мама.

☉ Потанцуйте вместе.

☉ Положите малыша в слинг или сделайте гамак из одеяла и раскачивайте по направлению от головы малыша к его ногам или от ушка к ушку, в зависимости от того, как ему нравится. Или, сидя на полу, вытяните ноги вперед и положите на них большую подушку. На подушку кладете малыша и укачиваете его легким движением ног вправо-влево.

☉ Почитайте подразделы этой главы об избытке молока, рефлюксе и чувствительности к пищевым продуктам.

☉ Иногда детский плач связан с усталостью мамы вечером. Не забывайте отдыхать днем, когда малыш спит.

Не принимайте детский плач на свой счет. Малыш плачет не потому, что вы делаете что-то неправильно, а потому, что ему плохо. Вам плохо, но ему еще хуже. Вы ему очень нужны. Как бы трудно ни было сейчас, колики скоро пройдут. А пока что пожалуйста подругам и сходите на встречу для кормящих мам. Если ни у кого не будет идей, как помочь, вам хотя бы посоветуют.

## Короткая уздечка языка

Если, несмотря на все ваши усилия, малыш не может глубоко взять грудь, ему трудно опорожнить грудь или вы заметили, что после кормления сосок сплюснен, возможно, у вашего малыша короткая уздечка языка. Это значит, что он не может свободно двигать языком и, соответственно, сосать грудь.

### Теория

Малыш может глубоко захватить и эффективно сосать грудь только тогда, когда язык свободно движется. Язык прикрепляется к основанию рта перепонкой, которая называется уздечкой. Слишком короткая или неэластичная уздечка не дает малышу поднять язык вверх, высунуть его изо рта или направить его в стороны. Когда малыш с короткой уздечкой сосет грудь, он не высасывает достаточно молока. У мамы на сосках появляются трещины, волдыри, потертости, а сосок похож на скошенный новый тюбик помады.

Многие специалисты легко распознают короткую уздечку, когда она очевидно прикреплена к кончику языка, особенно, если она тянет язык так, что он становится похож на сердце. Намного реже попадают врачи, которые знают, что уздечка может присоединяться и посередине, и у основания языка. Эти виды короткой уздечки сложнее всего увидеть и распознать, и именно они доставляют самые большие хлопоты с кормлением.

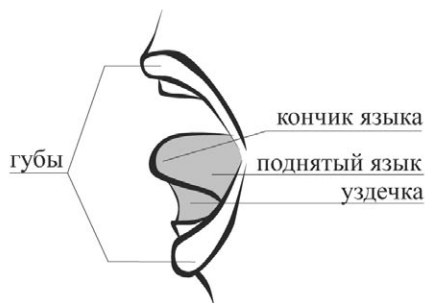
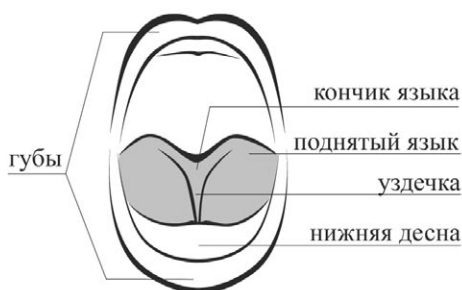
Признаки короткой уздечки у ребенка включают высокое и узкое небо (язык не может подняться так, чтобы расширить небо), язык подворачивается, а когда вытянут, образует тупой кончик; когда ма-



лыш плачет, язык не поднимается вверх, по центру языка образуется складка, потому что уздечка тянет его вниз. Во время кормления слышно прищелкивание из-за того, что малыш не может непрерывно

поддерживать необходимый для сосания вакуум. От сильного напряжения язык быстро утомляется и дрожит. Малыш долго сосет или сразу же устает и не может сосать.

#### КОРОТКАЯ УЗДЕЧКА



#### НОРМАЛЬНАЯ УЗДЕЧКА

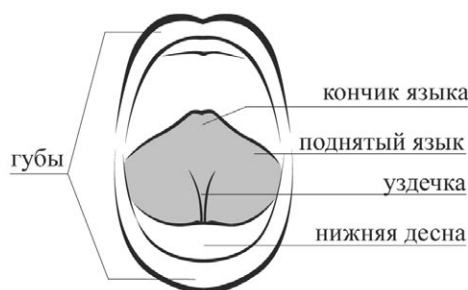


Рисунок 31. Уздечка

Некоторые врачи занимают выжидательную позицию и не спешат подрезать уздечку. Чем дольше малыш сосет грудь с короткой уздечкой, тем труднее его переучить сосать нормально с подрезанной уздечкой. Если малыш плохо опорожняет грудь, это отражается и на его росте, и на количестве молока у вас. Помимо этого, у подростков детей в уздечке языка больше кровеносных сосудов и нервных окончаний, поэтому рассечение травматичнее, больше кровит и болит. Детям

с короткой уздечкой может быть так же сложно сосать из бутылки. Если уздечку не подрезать, возникают сложности с речью. Ребенок не сможет облизать зубы языком, ему будет трудно глотать таблетки, лизать мороженое и целоваться.

#### Рекомендации к действию

Иногда дети с короткой уздечкой хорошо сосут грудь, в этом случае можно ничего не делать и просто наблюдать за



ситуацией. Если вы точно установили или только подозреваете, что у малыша короткая уздечка языка, и это мешает кормить грудью, обратитесь за помощью к врачу. Рассечение уздечки (френотомия) ножницами или лазером быстро решает эту проблему. Операция проводится амбулаторно под местным наркозом или без наркоза. Малыша можно сразу приложить к груди. Изредка уздечку надо подрезать второй раз.

<http://lowmilksupply.org/frenotomy.shtml> — информация о френотомии (англ.)

На заживание языка уходит неделя или чуть больше, поэтому не волнуйтесь, что кормить в это время немного болезненно. Как только ранка заживет, малыш перестанет подворачивать язык, и кормление станет приятным занятием и для вас, и для него.

Если вы решили подождать и не рассекать уздечку языка, но при этом видите, что малыш не опорожняет грудь достаточно хорошо, вам понадобится сцеживаться, чтобы докармливать малыша и не потерять молоко.

## Кровь в молоке

Малыш срыгнул молоком с прожилками красного. Вы сцедились с той стороны, которой кормили в последний раз, а там кровь!

### Теория

Кровь в молоке может быть по нескольким причинам, и *почти всегда ничего страшного в этом нет*. Кровь может быть не в молоке, а течь из трещины соска. Закажите трещину, и в молоке не будет крови. У первородящих женщин кровь в мо-

локе может появиться от очень быстрого разрастания млечных протоков во время беременности. Когда протоки заполняются молоком, немного крови просачивается в молоко. Это состояние безопасно и проходит само по себе за несколько дней. Оно называется «*синдром заржавелых труб*», по аналогии с цветом ржавой воды в кране.

Кровоизлияние в груди или синяки могут буквально вылиться кровью в молоко. Вас укусил малыш, или вы слишком интенсивно сцеживались молокоотсосом, или любая другая небольшая травма груди, такая, как ушиб, привели к незначительному повреждению млечных протоков. Кровотечение может длиться несколько дней.

Еще одна причина — в млечных протоках могут быть небольшие безвредные наросты — *папилломы*, — которые иногда кровят во время кормления. Если папиллома достаточно большая или это скопление нескольких маленьких папиллом, иногда их можно прощупать руками. Обычно папилломы бывают у женщин старше тридцати пяти лет.

### Руководство к действию

В большинстве случаев ничего делать не нужно. Кровь безвредна для малыша (хотя большое количество крови может привести к расстройству желудка), и в большинстве случаев кровотечение проходит само по себе. *Крайне* редко кровавые выделения из соска могут быть симптомом серьезного заболевания.

Если вы не находите очевидной причины кровотечения, и оно длится более недели, или то пропадает, то появляется снова, сходите к маммологу. Для проведения обследования отлучать от груди не нужно.



## Лекарства и кормление грудью

Во время беременности мы избегаем пить лекарства, чтобы не навредить малышу. А можно ли принимать лекарства, когда он уже родился?

### Теория

Когда беременная женщина принимает лекарства, они напрямую попадают ребенку. Только потом мамина печень перерабатывает препарат, а затем выводит его из организма. Мама работает за себя и за малыша, и уровень лекарства в их общем кровотоке поднимается и падает одновременно. Самое большое отличие мамы от ребенка в животе — мама уже выросла, а у малыша только формируются ноги, руки, внутренние органы и мозг.

После рождения лекарственный препарат попадает сначала в мамин желудочно-кишечный тракт, потом в ее кровоток, а только затем в молоко, и еще позже к ребенку. В большинстве случаев количество лекарства в молоке ниже, чем его концентрация в крови. Иногда молекулы лекарства вообще не попадают в молоко. Как правило, лекарства проникают в молоко в очень небольших дозах. Очень немногие препараты накапливаются в молоке.

Даже если лекарство досталось малышу, это не значит, что он его обязательно усвоит. Путь лекарственного вещества долг и многоступенчат, поэтому уже родившийся ребенок получает крайне разведенную дозу препарата. Но если до рождения лекарство выводит мама, то после рождения малыш должен самостоятельно переварить и вывести его из своего не полностью созревшего организма. У но-

ворожденного незрелая печень, а именно она играет главную роль в метаболизме лекарств.

### Дополнительные данные:

☉ Некоторые лекарства плохо усваиваются при приеме через рот, поэтому их колят внутримышечно или внутривенно. Логично, что они плохо усваиваются, если малыш получает их с молоком. Некоторые лекарства не всасываются в кровоток, поэтому никогда не попадают в молоко.

☉ Некоторые лекарства детям дают напрямую в *гораздо больших* дозах, чем они высосут с молоком.

☉ Чем старше ребенок, тем лучше выводится лекарство из его организма. Чем больше малыш весит, тем меньше доза, которую ребенок получает на единицу веса.

☉ Малыш, который помимо груди ест обычную еду, автоматически получает меньшую дозу лекарства, потому что он не полагается на грудное молоко, как единственный источник питания.

☉ О лекарствах, которые применяют давно, известно больше, чем о новых препаратах. Фармацевтические компании могут платить врачам, чтобы они прописывали именно новые препараты, потому что они дороже. Если о лекарстве известно мало, попросите прописать вам проверенный эквивалент нового препарата.

☉ Грудь — не стеклянная банка с молоком, где уровень лекарства не меняется. Концентрация препарата в молоке поднимается и падает вместе с колебаниями концентрации препарата в крови. Исходя из этого, нет необходимости сцеживаться во время приема лекарства. В крайне редких случаях нужно пропустить одно кормление, чтобы уровень лекарства в молоке снизился.



## Рекомендации к действию

Совместимость лекарства с кормлением можно проверить по справочнику доктора Томаса Хейла «Лекарственные препараты и грудное молоко» (Dr. Thomas Hale's *Medications and Mothers' Milk*). Справочник переиздается каждые два года и содержит самую полную информацию о лекарствах со ссылками на научные исследования и объяснениями, как свойства лекарства влияют на его проникновение в молоко, какую дозу теоретически получит ребенок, как лекарство взаимодействует с другими препаратами. В справочнике предлагаются альтернативные варианты лечения, которые больше подходят кормящим мамам, а также данные о том, подавляет ли препарат лактацию. Справочники фармацевтических препаратов для врачей, брошюры и вкладыши в лекарственные препараты печатаются фармацевтическими компаниями и чаще всего рекомендуют не кормить во время приема препарата без каких-либо оснований.

Если вам все равно беспокоит, вы можете:

☉ Покормить малыша, а затем принять лекарство. К следующему кормлению лекарства в молоке будет меньше.

☉ Сдать анализ крови ребенка на уровень лекарства.

☉ Возьмите время полувывода лекарства из организма и умножьте его на пять. Через столько времени лекарство полностью выйдет из вашего организма. В справочнике Хейла есть данные о полувыводе препаратов.

☉ Можно кормить грудью частично.

Когда вы выбираете между кормлением грудью с минимальной дозой лекарства в грудном молоке или переводом на искусственную смесь, вы выбираете между небольшим теоретическим риском от приема лекарства и хорошо известными последствиями искусственного вскармливания.

Кормление смесями из бутылки *всегда* сопряжено с побочными эффектами для ваших отношений и здоровья при единст-



### Информация о лекарствах и кормлении грудью

- LactMed — база данных о лактации и лекарственных препаратах Национального института здоровья США (<http://www.toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT>)
  - Веб-сайт доктора Хейла (<http://www.neonatal.ttuhsf.edu/lact>)
  - Лекарственные препараты в грудном молоке (*Drugs in Breast milk*) Государственной службы здравоохранения Великобритании ([http://www.ukmicentral.nhs.uk/drugpreg/qrg\\_p1.htm](http://www.ukmicentral.nhs.uk/drugpreg/qrg_p1.htm))
  - Программа MotherRisk при детской больнице г. Торонто, Канада (<http://www.motherisk.org/women/breastfeeding.jsp>)
  - Публикация ВОЗ Лекарственные препараты во время беременности и лактации (<http://www.Drugs in Pregnancy and Lactation>) ([whqlibdoc.who.int/hq/2002/55732.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/55732.pdf))
  - База данных педиатрической службы больницы провинции Марина Альта (Испания) о применении лекарственных препаратов и трав во время кормления грудью (<http://www.e-lactancia.org/ingles/inicio.asp>)
- [http://www.gvinfo.ru/proverit\\_lekarstvo\\_elact](http://www.gvinfo.ru/proverit_lekarstvo_elact) — как пользоваться ресурсом E-Lactancia



венной неизвестной — насколько серьезные будут последствия для вас с малышом.

В подавляющем числе случаев безопасное решение означает кормление грудью и лечение, а не отлучение от груди и перевод ребенка на смесь.

## Лечение от бесплодия во время кормления

Специалисты по бесплодию часто советуют отлучить от груди до начала лечения.

### Теория

Рекомендация отлучить от груди основана на фактах, что гормоны, связанные с кормлением, могут (а могут и не) подавлять овуляцию. Необходимости отлучать от груди для того, чтобы принимать лекарства, обычно нет, потому что большинство лекарств совместимы с кормлением.

### Рекомендации к действию

Решение отлучать от груди для лечения от бесплодия очень личное и не может быть продиктовано врачом.

Насколько вам важно забеременеть именно сейчас? Что будет, если вы отлучите от груди и лишитесь радости кормления уже рожденного малыша и никогда не сможете больше забеременеть и кормить? Насколько кормление важно для вас и для малыша?

Это лишь немногие вопросы, которые стоит обдумать.

Само по себе кормление не исключает наступления беременности. Способность забеременеть возвращается во время

кормления или по мере уменьшения частоты прикладываний к груди.

Может быть вы сможете забеременеть, если отлучите малыша только от ночных кормлений.

Некоторые женщины все же продолжают кормить, зная, что при этом снижается эффективность лечения от бесплодия.

## Курение во время кормления грудью

Употребление табачных изделий в любом виде вредно для всех, но если у вас стоит выбор между курить и кормить грудью против не кормить и курить, однозначно: отлучение от груди и курение намного вреднее.

### Теория

Грудной малыш получает некую долю никотина и котинина через молоко.

Никотин снижает уровень пролактина, что уменьшает желание кормить, объем молока и содержание жира в молоке.

### Рекомендации к действию

Если вы курите, уменьшить вредное влияние на малыша можно следующим образом:

- ☉ Курите как можно меньше.
- ☉ Не курите в квартире.
- ☉ Курите в одежде специально для курения, которую легко снять перед тем, как зайти в дом.
- ☉ Никогда не курите в присутствии малыша.
- ☉ Курите сразу после кормления.





☉ Если вы бросаете курить с помощью никотинового пластыря, не забудьте снять его на ночь.

## Мало молока

Иногда малыш плохо растет и медленно набирает вес. Это совершенно не значит, что надо бросать кормить и бежать в магазин за смесью.

### Теория

Когда малыш высасывает мало молока, очень важно разобраться в причине происходящего. У вас может быть мало молока из-за того, что малыш плохо сосет — это самая распространенная ситуация. Малыш может недоедать потому, что у вас мало молока — случается, но гораздо реже. И у вас может быть достаточно молока, малыш хорошо сосет, но по какой-то причине молоко не усваивается. Это бывает крайне редко. Лидеры ЛЛЛ и консультанты по грудному вскармливанию обучены определять, что именно происходит. Когда причина определена, остается дело за малым — найти, как ее устранить.

Малыши плохо сосут, если их держат у груди в неудобной для них позиции, редко или мало (за раз) кормят, если они родились недоношенными, у них короткая уздечка языка или другие проблемы со ртом, а также если они страдают нарушениями мышечной и нервной системы. Крайне редко малыш плохо сосет, потому что болен, например, у него порок сердца или инфекция мочевого пузыря. Или высасывает достаточно, но расходует больше энергии, чем получает. В этих случаях скорее всего у вас было достаточно моло-

ка, но из-за того, что малыш плохо сосал, его стало меньше.

Нехватка молока у мамы может быть обусловлена анатомическими особенностями, например, у нее врожденная гипоплазия; ей делали операции на груди или сосках; она страдает гормональными нарушениями, например, отклонениями из-за болезни щитовидной железы (это приводит к нарушениям выброса молока), поликистоза яичников; ей было трудно забеременеть и выносить беременность. Как правило, нехватка молока заметна сразу после родов. В редких случаях нехватка молока бывает из-за комбинации гормональных и анатомических проблем.

### Рекомендации к действию

Без лишних объяснений понятно, что малышу надо есть, чтобы расти. Чем раньше вы заметили нехватку молока, тем быстрее вы справитесь с этой проблемой. Если молока существенно меньше, чем нужно малышу, для докорма понадобится донорское молоко или смесь.

Самая распространенная причина плохого набора веса — редкие кормления и плохое сосание. Как только вы станете чаще кормить или улучшите прикладывание, ребенок сразу же начнет прибавлять в весе. Поэтому *шаг номер один* — чаще прикладывайте к груди. *Шаг номер два* — перечитайте главу 4. Пока малыш научится сосать грудь получше, возможно, вам придется сцеживаться в дополнение к кормлению грудью. В главе 15 подробно описана техника сцеживания.

Хорошее подспорье частому кормлению, хорошему прикладыванию и дополнительным сцеживаниям — молокогонные средства, которые увеличивают выработку молока. Еще раз повторим, что если вы редко кормите или малыш не мо-



жет высосать молоко, от молокогонных средств не будет никакого толку.

Фармакологические способы увеличить объем молока включают домперидон (domperidone) или метоклопрамид (metoclopramide) для увеличения пролактина и метформин (metformin) для стабилизации сахара в крови. Консультант по лактации с медицинским образованием обычно знает, как подобрать фармакологическое молокогонное средство и в какой дозировке его принимать. Если ваш терапевт против употребления фармакологических препаратов для увеличения выработки молока, найдите другого врача или честно предупредите своего о том, что вы собираетесь принимать, чтобы избежать побочных эффектов от взаимодействия с другими лекарствами, которые вам прописывают.

### Интересно

Травы для увеличения количества молока: фенхель для улучшения приливов молока, козлятник (*Galega officinalis*) при гипоплазии груди или после операций на груди, а также пажитник, люцерна, укроп, крапива, семена аниса и тмина.

Избегайте принимать в больших количествах травы, которые уменьшают количество молока — петрушку, шалфей и мяту, а также лекарства псевдоэфедрин, гормональные контрацептивы (особенно в первые четыре месяца после родов), бромокриптин, эрготамин и метегрин.

Когда малыш плохо растет, важно периодически пересматривать свои планы с учетом того, как он набирает вес. Держите постоянную связь с людьми, которые помогают вам наладить кормление,

чтобы они могли подсказать вам новые идеи для поддержания кормления. Если их фантазия и знания иссякли, попросите направить вас к другим специалистам. В каждой ситуации всегда можно найти *еще один* способ, еще одну хитрость, еще один прием. И помните, что количество молока можно увеличить в любое время.

## Мастит

Грудь покраснела и горячая наощупь. В редких случаях могут воспалиться обе груди. Возможно, у вас поднялась небольшая температура, и вы чувствуете, что как будто заболеваете гриппом — тело ломит, и вас морозит. Это признаки мастита. Не пугайтесь! Треть кормящих мам болеет маститом, чаще всего в первые месяцы после родов. Мастит может появиться и пройти за несколько часов, а может тянуться и неделю. Болезненность груди сохраняется дольше всего, при этом каждый день вы должны замечать, что чувствуете себя лучше и лучше.

## Теория

Мастит означает воспаление в груди. Воспаление — защитный механизм от возможной инфекции груди еще до того, как бактерии разбушевались. Этот физиологический процесс сопровождается болью, краснотой, температурой и ознобом. Отсутствие инфекции означает, что лечение антибиотиками бесполезно и вредно, потому что воспаление не лечится антибиотиками. Неинфицированный мастит проходит за двое-четверо суток. Иногда воспалению сопутствует инфекция груди. Инфицированный мастит не проходит от применения стандартных мер, которые



описаны ниже. Медицинское лечение инфицированного мастита обычно начинают через сутки-двое после появления симптомов параллельно с обычными мерами, которые мама применяет по своему усмотрению. Улучшение должно быть заметно уже через сутки с момента начала лечения. Если вы сравните, как быстро становится легче при неинфицированном и инфицированном мастите, то заметите, что можно ошибочно приписать выздоровление лечебному действию антибиотиков, хотя мастит, скорее всего, прошел сам по себе. К сожалению, определить, какой именно у вас мастит, может быть трудно.

Мастит чаще всего возникает, когда бактерии попадают в грудь через трещины сосков при неправильном прикладывании, от редких кормлений, если ребенок плохо опорожняет грудь, или вы сильно устали или истощены от нехватки сна или еды. Если тесный лифчик, лифчик на косточках, лямка дамской сумки или рюкзака давит на определенные доли груди, в этом месте может пойти воспаление. Переохлаждение не приводит к маститу, вопреки распространенному мнению.

### Рекомендации к действию

Стандартные меры по лечению мастита — опустошайте грудь и много отдыхайте. Это значит, что вам надо как можно чаще кормить из больной груди, а если малыш не до конца высасывает молоко, досцеживать грудь до полного опорожнения. Старайтесь, чтобы больная грудь оставалась мягкой, конечно же, не запуская при этом вторую грудь. В промежутках между кормлениями многим мамам помогают ледяные компрессы. Ледяной компресс можно сделать, заморозив в полиэтиленовом пакете зеленый горошек

или порезанную крупными кусками морковь. Оберните пакет хлопчатобумажным полотенцем и прикладывайте его к груди на двадцать минут. Затем дайте груди отдохнуть и повторите снова.

Перед кормлениями и сцеживаниями помогают, наоборот, теплые компрессы. Если вам совсем немогут, можно принять парацетамол от боли или противовоспалительное средство, но помните, что сбивание температуры и подавление воспаления затягивают процесс выздоровления. Проконсультируйтесь с врачом, какие препараты он порекомендует. Обычно эти лекарства можно купить без рецепта в любой аптеке.

### Важно

Что касается отдыха — не стойте, если можете присесть; не сидите, если можете прилечь; спите, если хочется спать. Только приятные для вас занятия — музыка, книги, журналы, телевизор, но не до переутомления. Рядом с кроватью — кувшин с водой или термос с ромашковым чаем, тарелка с готовой к употреблению едой и подгузники для малыша. Вы заболели, поэтому ваша работа сейчас — лечиться. Чем больше вы уделите себе внимания в этот период, тем быстрее вы выздоровеете.

Попробуйте сделать на больной груди массаж под названием «мешочек с шариками». Возьмите грудь двумя руками и переплетите пальцы. Представьте, что вы держите в руках мешочек с мраморными шариками, а теперь начните аккуратно переминать грудь, как будто перемещаете шарики внутри мешочка. Делайте массаж несколько раз в день. Предположительно массаж способствует выведению побочных отходов жизнедеятельности груди



с лимфой. Если вы ходите без лифчика, грудь, а значит и лимфа, постоянно движется. Так как сегодня чаще всего грудь почти всегда запакована в лифчик, лимфа застаивается. К слову, многие женщины перестают носить лифчики во время кормления, чтобы было удобнее кормить.

Если вам не становится хуже, продолжайте опорожнять грудь и много отдыхать в течение 24–48 часов. Если вам становится хуже, возможно, вам нужно к врачу за антибиотиком. Примите *полный* курс антибиотика, даже если вам стало легче. Если вы не долечитесь, мастит может вернуться в более тяжелой форме.

Если маститы повторяются, поговорите с лидером ЛЛЛ или консультантом по грудному вскармливанию, чтобы найти причину. На сайте Ла Лече Лиги есть статья об этом.

*Протокол лечения мастита Академии медицины грудного вскармливания* <http://www.bfmed.org/Resources/Protocols.aspx>.

## Много молока

«Фуф!» — с облегчением вздыхаете вы, когда понимаете, что у вас много молока. Малыш хорошо глотает, а когда отпускает грудь, молоко течет изо рта и брызжет из груди в лицо малышу или бьет как из брандспойта через всю комнату. Вскоре вы замечаете, что малыш беспокоится и капризничает во время кормлений. Он почти никогда не просит грудь для успокоения и берет ее только когда по-настоящему проголодался. Берет грудь и тут же бросает, выкручивается во время кормления и почти никогда не засыпает у груди. Возможно, малыш с рвением сосет грудь, пока не прильет молоко, а как только это произошло, он начинает выгибаться, как

будто злится. Он много срыгивает и молоком, и воздухом. Когда вы меняете грудь, он кричит. При этом малыш *отлично* набирает вес. Какашки в подгузниках сначала были желто-горчичные, но потом все чаще малыш какает зеленым, иногда с прожилками слизи и пеной. На попе появляется сыпь. Вам труднее и труднее накормить малыша, и закрадываются сомнения, а хватает ли у вас молока. Набор веса может упасть. В один не столь прекрасный день в какашках появляются прожилки крови. Часто при подобных симптомах ставят неправильный диагноз лактазной недостаточности. Что произошло?

Ничего страшного и ужасного. Не переживайте! Вам повезло и не повезло одновременно. У вас просто много молока или оно слишком быстро приливает, когда малыш сосет.

## Теория

Количество молока и скорость прилива могут быть обусловлены чистой физиологией, например, у вас просто много молока или малыш очень интенсивно сосет и не научился регулировать скорость прилива. Иногда проблема появляется, когда мама после каждого кормления по старинке дополнительно сцеживается. По советам врачей раньше женщины кормили одной грудью в кормление и только шесть раз в сутки. Представляете, что каждая грудь опорожнялась лишь раз в шесть часов?! Конечно же, молока будет не хватать, если так редко кормить, поэтому сцеживания помогали немного сохранить количество молока, хотя у большинства к трем месяцам молоко пропадало, что неудивительно при такой организации кормления. Если вы кормите в ответ на просьбы малыша дать ему грудь и дополнительно сцеживаетесь, вас зальет моло-



ком, потому что организм думает, что вы кормите больше одного малыша. Иногда количество молока соответствует потребностям малыша и проблема кроется в слишком сильном приливе молока. В таких случаях ребенок давится, но никаких желудочно-кишечных проявлений у него нет. В любом случае, когда у вас слишком много молока или оно течет с большой силой, малыш берет грудь, а оттуда молоко хлещет как из брандспойта. Не слишком приятные ощущения, когда он буквально утопает в жидкости.

## Интересно

Содержание жира влияет на скорость переваривания пищи, в данном случае — грудного молока. Больше жира — еда переваривается медленнее; меньше жира — быстрее.

Желудочно-кишечные симптомы появляются от колебаний жира в грудном молоке. Сразу оговоримся, что содержание жира в молоке не зависит от вашего питания. Жир «обитает» неподалеку от клеток, которые вырабатывают молоко. Когда ребенок сосет грудь, молоко течет к соску и постепенно притягивает за собой жир. Если малыш поспал дольше обычного, и в груди накопилось молоко, сначала он высосет *менее* жирное молоко и только под конец кормления — *более* жирное. Когда мама кормит часто, малыш высасывает довольно равномерное по жирности молоко. Если же у вас избыток молока, неизбежно малышу надо высосать довольно много менее жирного молока, пока он насосет более жирное. Чтобы было проще понять, как это происходит, откройте кран с горячей водой. Сначала оттуда те-

чет холодная вода, и только через какое-то время — теплая. Если же вы крутитесь на кухне, то и дело открывая воду, теплая вода идет почти сразу. Хотя это весьма приблизительная аналогия, тем не менее, прикладывания часто и понемногу обеспечивают малышу довольно постоянную концентрацию жира в молоке. Видите, какие малыши умные, что часто просят грудь?!

«Какое это имеет отношение к цвету и виду какашек?» — спросите вы.

Когда малыш высасывает молоко с низким содержанием жира, оно быстро проходит через желудочно-кишечный тракт, обрушивая относительно большое количество *лактозы* — молочного сахара — на тонкую кишку. В реснитчатом эпителии слизистой тонкой кишки лактозу поджидает фермент *лактаза*, который отвечает за переваривание лактозы. Если бы в молоке было больше жира, лактоза бы попадала в тонкую кишку постепенно, и фермент лактазы справился бы с молочным сахаром (лактозой). Так как этого не произошло, непереваренная лактоза попадает в толстую кишку. Как следствие этого, туда притягивается вода, и начинается ферментация бактерий. Побочный продукт ферментации бактерий — жирные кислоты, которые затем приводят к образованию разных газов. В результате этих процессов стул становится жидким (из-за излишка воды), кислым (из-за непереваренных кислот), пенистым (из-за газов) и дает положительные результаты кала на сахар (из-за непереваренной лактозы). От такого стула появляется раздражение на попе. Стул зеленеет из-за слишком быстрого прохождения пищи через желудочно-кишечный тракт. В кале также может быть слизь и кровь (из-за раздражения и повреждения слизистой кишеч-



ника). Подобное раздражение кишечника не опаснее царапины на коже.

Что же делать? Наша цель — уменьшить количество молока, чтобы малыш высасывал молоко с относительно равномерным содержанием жира. Когда это произойдет, молоко будет перевариваться с нормальной скоростью, не обременяя тонкую кишку непропорционально большим количеством лактозы. Если из-за повреждения слизистой кишечника у малыша появилась чувствительность на какие-то продукты в вашем питании, можно попробовать временно убрать раздражители, чтобы не мешать восстановлению слизистой.

### Рекомендации к действию

Если у вашего малыша нет высыпаний на попе или кишечного кровотечения, вам нужно сделать что-то для того, чтобы утихомирить супермолочную грудь.

**Давайте одну грудь в кормление.** Вторую грудь предлагайте *исключительно*, если она переполнилась и ровно настолько, чтобы облегчить ее. Если малыш просит грудь вскоре после солидного и тщательного прикладывания для успокоения или просто так, давайте ему ту же самую грудь, из которой вы только что кормили. Таким образом малыш подьест молоко пожирнее, а во второй груди выработка молока немного замедлится.

**Кормите одной и той же грудью до тех пор, пока грудь не станет мягкой.** Сколько раз кормить из одной груди? Пока грудь не станет мягкой. Может быть, два раза или все утро, или шесть и больше часов подряд. Если вторая грудь требует внимания, подкормите из нее ровно настолько, чтобы ее не распирало. Часы в нашем деле — сплошная помеха. Прислушивайтесь к ощущением в груди, смотрите на

малыша. Ваша цель — поддерживать некую долю переполненности простаивающей груди, чтобы уменьшить выработку молока, при этом не допускать чрезмерной переполненности, чтобы не допустить боли или мастита. Если у вас очень много молока, хорошенько сцедите обе груди перед использованием этого способа уменьшения молока. Возможно, вам придется полностью сцедиться еще несколько раз параллельно с кормлением одной грудью в течение некоего отрезка времени, прежде чем «горшочек перестанет варить».

**Прикладывайте к груди на один-два глотка**, а затем делайте перерыв на полминуты или минуту. Один-два глотка — перерыв. Нигде не написано, что кормление должно быть беспрерывным.

**Смените положение при кормлении.** Попробуйте кормить полуоткинувшись на спину, как описано в главе 4 (кормление как в шезлонге). В этом положении молоко не бьет как из брадспойта, а течет как фонтан, то есть не до такой степени, что ребенок захлебывается. Или кормите сидя, прижимая спину и плечики малыша к себе покрепче, чтобы его голова была больше закинута назад, а молоко текло прямо в горло, не скапливаясь во рту. Некоторым малышам легче сосать супермолочную грудь лежа.

Если у малыша на попе сыпь или в какашках появилась кровь, это указывает на раздражение в кишечнике. Помимо вышеописанных мер по уменьшению количества молока посмотрите, что в вашем питании может подливать масла в огонь, раздражая кишечник еще больше. Попробуйте исключить из вашего и детского питания пошагово, не все сразу, следующие продукты:

1. Молочные и соевые продукты.
2. Продукты с добавлением искусственных красителей и консервантов.

3. Продукты, на которые вас тянуло во время беременности.

Сначала попробуйте убрать только молочные и соевые продукты. Если это не помогло, только тогда переходите ко второму пункту. И если и это не помогло, убирайте продукты из третьего пункта.

Некоторым мамам помогает пить отвар шалфея или добавлять шалфей в еду. Некоторые лекарства, например, псевдоэфедрин, уменьшают количество молока.

А можно просто кормить грудью, купаться и спать вместе, и все наладится само собой. Иногда мы заикливаемся на том, чтобы уменьшить количество молока, вместо того, чтобы наслаждаться кормлением. Если малыш хорошо растет и в целом доволен жизнью, а вас беспокоит только содержимое подгузников — зеленый или пенистый стул, случайные прожилки крови, большинство врачей советуют не обращать внимание на микрокровоотечение. Оно заживет само по себе через какое-то время. У детей на искусственном вскармливании часто бывает кровь в стуле, очевидная или скрытая, поэтому перевод на смесь не решение, а усугубление раздражения в кишечнике.

С каждым последующим малышом молока обычно становится больше и больше. Обычно проблему излишка молока легко предупредить, предлагая лишь одну грудь в кормление.

## Молочница

---

Молочница груди — грибковое заболевание, которое вызывается грибом рода Кандида. При поражении грибом соски становятся розовыми, блестят и шелушатся. Вам больно кормить. В груди жжет, чешется, стреляет или колет.

## Теория

Молочница груди или сосков вызывает-ся теми же грибами, что и вагинальный кандидоз. Грибы Кандиды являются частью здоровой флоры нашего организма. Проблема возникает лишь тогда, когда они разбуянились и разрослись. Женщины склонны болеть молочницей на фоне ослабленного иммунитета при анемии (пониженном уровне железа в крови) или после лечения антибиотиками. Молочницей можно заразиться от малыша. У детей заболевание проявляется в виде белесых пятен на деснах и внутренней стороны щек. Если пятна протереть бинтиком, на их месте остаются ранки. Даже если у одного из вас заболевание проходит бессимптомно, вы можете заражать друг друга, если лечить только вас или только малыша.

## Рекомендации к действию

Если вы подозреваете, что у вас или у малыша молочница, сходите к врачу, позвоните лидеру Ла Лече Лиги или консультанту по грудному вскармливанию. Для лечения молочницы у малыша протирайте его щечки, десны и язык после каждого кормления бинтиком, смоченным в растворе соды (чайная ложка на стакан воды). Не обдирайте кожицу с белых бляшек во рту. Меняйте раствор каждый день. Для лечения молочницы груди протирайте соски раствором уксуса (столовая ложка на стакан воды). Если молочница не проходит, вам может понадобиться лечение противогрибковыми препаратами. Если и при этом симптомы не исчезают, у вас может быть бактериальная инфекция груди (как правило, стафилококк), симптомы которой схожи с молочницей. В этом случае необходимо лечение антибиотиками.



## Молочный пузырек

Молочный пузырек выглядит как белая точка на кончике соска, которая похожа на пробку в отверстии млечного канала. Точечка может быть покрыта кожей, а за белым скоплением может быть, а может и не быть закупоренный млечный проток. Чтобы там ни было, когда ребенок сосет грудь, сосок побаливает. Ой! Когда пузырек вскроется, его содержимое похоже на крупинки или макаронину. Пузырек может пропасть сам по себе во время кормления. Его содержимое абсолютно безвредно для малыша. Если из-за закупорки протока у вас был застой, он сразу же быстро пройдет.

### Теория

Отверстие соска затянuloсь тонким слоем кожи. Или из млечного протока выходила и застряла пробка. Закупорка могла образоваться прямо в соске. Застрявшее молоко со временем густеет, поэтому вы видите белую точку и чувствуете крупинки или пастообразное скопление.

### Руководство к действию

Нам неизвестно, как и по какой причине образуются молочные пузырьки, но известно множество способов от них избавиться. Если пузырек не болит и не доставляет вам никаких неудобств, оставьте его в покое, и в один прекрасный день он исчезнет так же, как и появился. Иногда на это уходит несколько недель или месяцев. Если же пузырек мешает вам, попробуйте следующее: во-первых, обмывайте грудь водой с мылом раз в день и в течение нескольких дней наносите на сосок

немного мази с антибиотиком, пока пузырек не исчезнет.

**Как уменьшить закупорку протока.** Смочите ватку с уксусе и приложите ее к соску. Уксус растворяет кальций, который в больших количествах содержится в молоке.

**Как смягчить сосок.** Полежите в ванной или постоит подольше в душе. Затем смочите ватку водой, подсолнечным или оливковым маслом и приложите к соску. Можно дополнительно прогреть сосок теплым компрессом, например, носком с разогретым на сковородке рисом или солью. Или размочите сосок в чашке теплой воды с двумя чайными ложками соли. Когда сосок размок, покормите малыша или сцедите немного молока.

**Как вскрыть пузырек.** Попросите врача вскрыть пузырек стерильной иглой или простерилизуйте иглу на огне свечи или плиты и аккуратно вскройте его сами. Осторожно подденьте самый верхний слой кожи, а затем простерилизованными на огне щипчиками оттяните кусочки ткани, которая закрывает отверстие. После этого покормите малыша или сцедитесь.

**Избавьтесь от закупорки млечного протока.** См. «Закупорка млечных протоков» выше.

## Набор веса

Набор веса считается одним из признаков того, что ребенок достаточно ест и что он здоров.

### Теория

Здоровые дети растут с разной скоростью. Если одного и того же малыша взвесить на разных весах, показатели





веса могут немного или даже значительно отличаться. Графики роста дают весьма примерное представление о том, как растут дети. Данные о наборе веса и увеличении роста зависят от того, какую группу детей исследовали. Этническое происхождение детей, кормление грудью или искусственное вскармливание, режимное или свободное кормление — лишь немногие факторы, которые могут влиять на полученные данные. Даже если графики роста описывают рост детей в вашей популяции, по ним нельзя определить, как будет расти *данный* малыш с учетом его индивидуальных особенностей. Очень часто при оценке веса слишком много внимания уделяется числам, при этом и родители, и врачи забывают посмотреть на самого малыша — как он растет, как он ест, как он выглядит, как он развивается. Если у малыша есть какая-то проблема, набор веса может быть одним из признаков, который толкает нас искать причину плохого роста.

### Рекомендации к действию

Мамы каждый день сознательно или интуитивно следят за состоянием малыша. Набор веса заметен и без весов, например, по подгузникам или одежкам, из которых вырастает малыш. Если вы не замечаете, растет ли ребенок, посмотрите альбом с его фотографиями. Растущего малыша видно невооруженным глазом. Он кругленький и пухленький. Конечно же, если у вас недоношенный или маловесный малыш (родился в срок, но с маленьким весом), пройдет несколько недель или больше, прежде чем он округлится. У детей, которые набирают вес «медленнее», чем другие дети, но нормально для самих себя, круглые щечки, пухлые ножки, а на руках и щиколотках видны

перетяжки. Дряблая кожа на руках и ногах должна исчезнуть после недели хороших кормлений.

Как малыш развивается? Как он себя ведет? Удовлетворен ли он после кормлений? Расслабляется ли он после кормлений (это заметно по ненапряженным рукам и разжатым ладошкам)? Громкий ли у него плач? Есть ли у него силы и энергия? Замечаете ли вы изменения в развитии относительного самого себя — улыбается, переворачивается, дотягивается до предметов и т. п.?

### Интересно

Сколько раз в сутки малыш какает? В первые шесть недель малыш обычно какает минимум три раза размером с окружность колечка из указательного и большого пальцев — жеста «о'кей».

Как проходят кормления? Малыш просит грудь? Вы кормите его в ответ на его просьбы без оглядки на часы? Ответы на эти вопросы *в комплексе* дают представление о том, как растет и развивается малыш и без привязки к весу.

Если в поликлинике сказали, что ребенок мало набрал, в первую очередь, стоит перепроверить вес. Весы могут быть откалиброваны по-разному, поэтому стоит взвешивать малыша на одних и тех же весах в похожей одежде. Старайтесь не взвешивать малыша один раз после кормления, а другой раз — на голодный желудок. Если с числами все в порядке, возможно, ребенка оценивают по графикам роста, которые были построены на данных о детях на искусственном вскармливании. Грудные дети быстро растут в первые три-четыре месяца. Кривая роста малыша, ко-



того кормят грудью, идет круто вверх, а затем набор веса выравнивается. Дети набирают вес стабильно, но не так быстро, как в первые месяцы. У детей на искусственном питании скорость набора веса постоянна. Сначала они набирают меньше грудных детей, а потом постоянно больше.

*Графики роста грудных детей, то есть детей на исключительно грудном вскармливании, на веб-сайте ВОЗ: <http://www.who.int/childgrowth/en>.*

А что делать, если ребенок набирает вес не по графику, при этом много и часто сосет грудь, на вид пухлый и круглый, активный, радостный и развивается как надо? Скорее всего, ничего. Если общая картина здоровья и развития малыша выглядит хорошо, значит, он растет так, как ему надо. Исследования показывают, что малыши с набором веса на нижних процентилях не отличаются ни физически, ни интеллектуально от детей с весом на высших процентилях.

А если малыш набирает вес «слишком быстро»? Например, ваш малыш утроил вес при рождении к трем-четырем месяцам. Ничего не надо делать. Быстрый набор веса у искусственников считается фактором риска для ожирения, но на грудных детей это правило не распространяется. Большинство малышей-тяжеловесов начинают расти помедленнее к полугоду, а затем еще медленнее после того, как поползли и научились ходить. Крупным малышам, как и другим грудничкам, в первые полгода хватает только грудного вскармливания. Дополнительный прикорм им не нужен.

Что значат процентиля на графиках роста?

Некоторые графики роста показывают, на какой процентиле находятся показатели веса или роста вашего малыша. Давайте рассмотрим такой пример.

В три месяца Катя весит 6800 г.

1. Смотрим на график ВОЗ для девочек возраста от рождения до 6 месяцев (см. приложение в конце книги). Выбираем данные для девочек. [http://www.who.int/childgrowth/standards/WFA\\_girls\\_0\\_13\\_percentiles.pdf](http://www.who.int/childgrowth/standards/WFA_girls_0_13_percentiles.pdf)

2. На графике вес указан не в граммах, а в килограммах, поэтому мы переведем 6800 г в килограммы.

$$1000 \text{ г} = 1 \text{ кг}$$

$$6800 \text{ г} = 6,8 \text{ кг}$$

3. Возраст девочек указан не в месяцах, а неделях.

$$3 \text{ месяца} \approx 91 \text{ день} \approx 13 \text{ недель}$$

4. Ищем на графике точку пересечения возраста 13 недель и веса 6,8 кг. Находим, что вес 6,8 кг чуть больше 85 процентиля.

Что это значит?

Это значит, что Катя крупнее, чем 85% девочек своего возраста. На основании этих данных ни в коем случае нельзя сказать, что Катя слишком большая или что ее перекармливают.

Если бы Катя в три месяца весила 4,6 кг, это означало бы, что она крупнее, чем 3% девочек своего возраста. Иными словами, Катя меньше, чем 97% своих ровесниц ( $100\% - 3\% = 97\%$ ). Эти данные не означают, что Катя плохо ест или что она ненормально маленькая относительно самой себя.

Итак, процентиля указывают процент детей, которые в данном возрасте весят столько же или меньше.

## Нагрубание груди

Нагрубание вызвано избытком жидкости в груди. В первую неделю после родов это обусловлено приходом молока и увеличенным объемом кровообращения.



Переполненная молоком грудь горячая наощупь, тяжелая и болезненная. Малышу труднее взять переполненную грудь. Если он не может хорошо опустошить грудь или вы не можете часто и тщательно сцеживаться, грудь станет блестящей, ее раздует еще больше, и появится ощущение, что кожа чуть не лопается. В результате этого молоко не вытекает, потому что грудь «забита», как невозможно высморкаться, когда забит нос.

## Теория

Молоко приходит в первые дни после родов. Кровообращение в груди увеличивается, чтобы обеспечить ее всем необходимым для выработки молока. Увеличивается и объем лимфатической жидкости для выведения продуктов отхода. Как верно подметила одна мама: «После родов отек щиколоток бросился наперегонки к груди, чтобы посмотреть, что там происходит». Если вам влили много внутривенных жидкостей в родах, грудь набухнет еще больше.

Роль малыша заключается в том, чтобы опорожнять грудь, часто прикладываясь к ней. Если грудь часто и тщательно опорожняется, с приходом молока вы почувствуете лишь тепло и некую тяжесть без неприятных ощущений переполненной груди, хотя бывают редкие случаи болезненного нагрубания, когда малыш хорошо и часто сосет.

Чувствуете уплотнения под мышками? Это железистая ткань, в которой тоже вырабатывается молоко. Иногда она соединена с грудью, тогда молоко вытечет оттуда во время кормления, а иногда выхода молока нет. В этом случае молоко рассосется, как только из груди уйдет лишняя жидкость.

Грудь может набухнуть, если малыш вдруг проспал, не просыпаясь, всю ночь или часто прикладывался несколько дней подряд во время скачка роста, а потом решил поспать несколько часов днем, пока вы заклиняете грудь «горшочек, не вари!». Любой неожиданно длительный промежуток между кормлениями — и грудь переполняется. Легче всего в таких случаях приложить малыша к груди или немного сцедиться.

Чем быстрее вы предупредите дальнейшее переполнение груди, тем лучше. Набухшую грудь трудно опорожнить. Чрезмерное нагрубание груди может привести к нехватке молока, потому что в переполненной груди молоко вырабатывается медленнее.

## Руководство к действию

Для предупреждения послеродового нагрубания груди постарайтесь избежать внутривенных вливаний при родах. Когда малыш родился, важно часто и регулярно прикладывать его к груди, а если это невозможно, то сцеживать грудь руками, чтобы избавиться от излишков жидкости в груди. Частые прикладывания — профилактика нагрубания груди.

Чтобы предупредить или избавиться от болезненного нагрубания груди, можно делать следующее:

☉ Держите малыша на себе или при себе сразу после рождения. Давайте ему грудь, не мешайте ему прикладываться к груди и сосать ее, сколько его душа желает.

☉ Если грудь слишком раздуло, и малыш не может взять ее, попробуйте размягчить ареолу давлением, чтобы оттеснить жидкость от места, куда присасывается малыш. Представьте, как малыш прикладывается к груди, а именно: с какой стороны ареолы окажутся нижняя и



верхняя челюсти. В этих местах и нужно будет надавливать. Указательными или указательными и средними пальцами (первые фаланги на уровне соска) надавливайте на основание соска в течение минут трех (спойте малышу колыбельную, чтобы скоротать время). Сразу после процедуры прикладывайте малыша к груди. Если у вас нет длинного маникюра, сложите подушечки пальцев одной руки вокруг основания соска, надавите внутрь по направлению к себе и держите давление, пока поете песенку. Повторяйте процедуру каждый час.



Рисунок. 32. Смягчение нагрудившей груди

☉ Если малыш не может взять грудь и после размягчения ареолы давлением, сцедите немного молока руками. Сцеживание молокоотсосом может привести к еще большему отеку.

☉ Аккуратно сделайте зарядку для груди. Приподнимите грудь руками, *нежно* вращайте ее по кругу или двигайте в стороны.

☉ Когда вы отдыхаете или спите, ложитесь на спину. Сила притяжения земли помогает оттянуть жидкость от груди.

☉ Иногда набухание груди сопровождается воспалением. Попросите врача прописать вам противовоспалительное средство, совместимое с кормлением. Большинство средств, которые можно купить без рецепта, совместимы с кормлением.

☉ Прикладывайте к груди капустные листья. Возьмите кочан капусты из холодильника. Оторвите и выбросьте грязные внешние листья. Отрежьте два листа, удалите твердые прожилки, немного примните их и кладите на грудь. Листья можно вложить в лифчик. Меняйте листья по мере необходимости.

☉ Во время воспалительного процесса (не пугайтесь, в данном случае это не связано с инфекцией) помогают холодные компрессы. Как сделать холодный компресс? Купите пакет замороженного горошка или моркови или заморозьте их сами в полиэтиленовом пакете, оберните хлопчатобумажным или льняным полотенцем и прикладывайте на двадцать минут к груди. Сделайте перерыв, чтобы не заморозить грудь, и снова приложите компресс. Если вы хотите погреться в душе, становитесь спиной к горячей воде, чтобы не греть и без того горячую разбухшую грудь.

☉ Если грудь снова набухла, сцедите ее до полного опорожнения с обеих сторон.

## Накладки на соски

Накладка на сосок похожа на силиконовую шляпу-сомbrero. Когда малыш прикладывается к груди, накладка не уходит назад и не изменяет форму, в отличие от некоторых типов сосков, поэтому, в редких случаях, накладки помогают приложить малыша к груди. Часто накладки нужны, если у мамы втянутые соски или если малыш привык сосать искусственные соски и пустышки. Накладки выручают с недоношенными малышами, потому что наладку легко удерживать во рту. У недоношенных детей не хватает сил, жировой прослойки и мышц щек, чтобы хорошо сосать. Они часто отдыхают во время кормления, и грудь выпадает изо рта, поэтому кормить грудью может быть особенно сложно. Накладки для сосков *не* решают проблему трещин сосков.

Существует реальный риск, что ребенок привыкнет к ощущению силикона во рту и откажется сосать грудь. Если можно обойтись без накладок, исправив прикладывание, риск от их применения в этом случае не оправдан.

## Теория

Есть разные накладки на соски. Наименьший риск для кормления грудью представляют накладки из *тонкого* силикона, с вырезом для носа или без. Попробуйте кормить с накладками разных размеров, чтобы подобрать ту, которая подходит к вашим соскам. Недоношенным малышам нужны самые маленькие накладки, которые соответствуют по размеру вашим соскам. Как надеть наладку на грудь? Размягчите наладку в теплой воде. Затем вдавите твердый сосок накладки внутрь так, чтобы когда вы ее надевали, ваш собственный сосок почти касался или касался кончика твердого соска накладки. Немного выверните саму наладку. Приложите ее к груди, пальцами распрямите и прилепите к груди мягкие края накладки. Теперь потеребите твердую часть соска накладки, чтобы она выскочила наружу и приняла первоначальную форму. Одновременно с соском накладки ваш сосок вытянется вперед и лучше втянется в сосок накладки.

Сожмите грудь несколько раз, чтобы вытекло немного молока. Это подбодрит малыша — ему не надо будет ждать при-



Рисунок 33. Надевание накладок



лива молока, когда он начнет сосать. Когда малыш взял грудь достаточно глубоко, его десны должны оказаться на мягких краях накладки, а не на твердой части ее соска.

Когда вы кормите с накладками, важно понимать, что это неестественное положение дел, вмешательство в нормальный процесс кормления, поэтому кормление с накладками не всегда гарантирует, что малыш сможет хорошо опустошить грудь. В первую очередь важно определить, почему ребенок плохо сосал, и найти решение проблемы. Например, если у ребенка короткая уздечка языка, накладки не помогут ему эффективнее сосать. Если вы слышите, что малыш хорошо глотает (как описано в главе 5), грудь становится мягкой после кормления, и в конечном итоге малыш хорошо набирает вес — все в порядке. Если же одно из этих условий не соблюдается, сцеживайте грудь после кормления, чтобы поддержать количество молока и, если нужно, докормить им малыша.

### **Рекомендации к действию. Как избавиться от накладок**

Малыш, безусловно, родился, чтобы сосать грудь, но пока что не разобрался, как это делать. Со временем и практикой он нагонит упущенное, а вы ему поможете.

☉ Попробуйте снять накладку, когда малыш уже наелся, но продолжает в полусне умиротворенно посасывать грудь. В следующий раз у него может получиться взять грудь без накладки с первого раза или после нескольких переходов от накладки к груди в середине кормления.

☉ Снимите накладку в середине кормления. Если малыш протестует, докормите его с накладкой и попробуйте дать грудь

без накладки в середине кормления в следующий раз. С малышом постарше может быть нужно делать перерывы в день-два между попытками перейти на грудь. Перед тем, как дать грудь, протрите ее влажным полотенцем. Когда малыш привык к безвкусному силикону, ему может быть непривычно сосать живую грудь.

☉ Смажьте сосок и ареолу вкусным и сладким грудным молоком, чтобы заинтересовать малыша в сосании груди.

☉ Высматривайте время, когда малыш просто «выглядит иначе». Иногда что-то еле уловимое меняется, и малыш сможет взять грудь без накладки.

*Никогда не обрезайте понемногу кончик накладки для того, чтобы отучить ребенка от нее. Края силиконовых накладок могут поранить рот малыша, и все ваши усилия пропадут зря, когда он не сможет сосать из-за боли во рту.*

### **Отказ от груди**

Бывает так, что счастливо кормившийся грудью малыш ни с того, ни с сего внезапно отказывается от груди. Главное отличие этого поведения от самоотлучения — резкость и внезапность отказа. Самоотлучение происходит *постепенно*. Часто малыш при отказе откровенно страдает, но грудь при этом не берет.

### **Теория**

Причины отказа от груди могут быть разные: от заложенного носа или болезненного уха до испуга, переезда или непроизвольного вскрика, когда он вас укусил. Некоторые причины очевидны и понятны: мало молока или слишком много молока, частые кормления бутылками и успокое-



ние пустышкой, и, как следствие, малыш теряет интерес к сосанию груди. А иногда приходится анализировать, не реагирует ли таким образом малыш на ваши новые духи, крем для лица, дезодорант или стиральный порошок.

Отказ от груди — бедственная ситуация для всей семьи. Малыш лишился самого действенного способа успокоиться, источника пищи и жидкости. Его становится невероятно трудно уложить спать, кормить и успокоить. Но когда вы предлагаете грудь, малыш ее не берет! Закладочный порок!

Во время отказа от груди многие дети хотя бы немного сосут грудь ночью. Это дает надежду, что не все потеряно, а малыш не заморит себя голодом. Намного сложнее, когда малыш отказывается брать грудь даже во сне, и причина отказа непонятна. Даже если вы докопались до корня проблемы и устранили первопричину отказа, малыш может по-прежнему отказываться от груди. Создается впечатление, что он просто не понимает, что насморк прошел, и можно снова сосать грудь.

## Рекомендации к действию

Не спешите тотчас же закармливать малыша обычной едой и питьем, чтобы возместить недостаток молока. Сцеживайте молоко, чтобы поддержать его количество и предотвратить закупорку млечных протоков или мастит. Если малыш бастует дольше одних суток, предложите ему молоко в чашке, но ни в коем случае не в бутылке. Бутылка удовлетворит его потребность в сосании, а это помешает малышу искать способ удовлетворить эту потребность у груди.

**Проверенные временем и опытом способы вернуть малыша к груди:**

☉ Кормите малыша во сне. Это самый действенный способ вернуть малыша к груди.

☉ «Гнездитесь» круглосуточно — лежите вместе голенькие в кровати, купайтесь вместе.

☉ Расстегните рубашку, положите малыша на грудь, обнимите его, спойте ему песенку, покачайте на руках. Это помогает расслабить малыша, чтобы он взял грудь.

☉ Попробуйте приложить его к груди в необычной для него обстановке — при танцевальной или ходя по комнате, в гостях у подруги, в парке на скамеечке или в теплой ванной.

☉ Покормите его в новой позе — малыш сидит лицом к вам или вы держите его на плече, а затем спускаете в том же вертикальном положении к груди.

☉ Потанцуйте или покачайте малыша в положении для кормления. Если ему не нравится, не настаивайте.

☉ Сделайте перерыв на день, чтобы все успокоилось. Затем ходите в расстегнутой рубашке, чтобы грудь была доступна, но не старайтесь заставлять малыша ее брать. Дайте ему возможность самому вернуться к груди.

☉ Необычный способ, который помог одной маме преодолеть отказ от груди. Сядьте на вращающееся кресло, посадите малыша себе на колени. Попросите кого-то раскрутить кресло, но не слишком сильно, до тех пор, пока у вас слегка не закружится голова. Остановите стул и дайте грудь малышу. Подобного эффекта можно добиться, кружась вокруг себя с малышом на руках, только будьте осторожны, чтобы не упасть и не удариться о мебель. Выберите место в комнате посвободнее. Дезориентация иногда помогает активизировать инстинктивное поведение.



Отказ от груди появляется внезапно и резко, а на возвращение малыша к груди может уйти несколько дней. В редких случаях больше. В большинстве случаев дети возвращаются к грудному вскармливанию. Помощь лидера ЛЛЛ или ведущей группы поддержки грудного вскармливания незаменима в это время.

## Пирсинг сосков

---

Разнообразные формы модификации тела существуют с незапамятных времен, и сегодня некоторые мамы делают пирсинг — прокалывание тех или иных частей тела.

Нас интересует только один тип — пирсинг сосков или ареолы, которые чаще всего не мешают кормить, но могут вызывать некоторые проблемы.

### Теория

Большинство сосков прокалывают горизонтально, и это не мешает кормлению. Пирсинг сосков обычно не влияет на количество молока, но увеличивает количество отверстий в сосках, поэтому грудь может больше подтекать. Пирсинг ареолы может травмировать нервные окончания, которые отвечают за выброс молока. Пирсинг может мешать выбросу молока, если шрамы от проколов блокируют вытекающее молоко.

Кольца и прочие украшения перед кормлением надо снять с соска, потому что малыш может ими подавиться. Они также могут влиять на эффективность прикладывания и повредить мягкие ткани во рту малыша.

Избегайте прокалывания сосков и ареолы во время беременности и кормления,

потому что кольцо в соске надо носить до тех пор, пока не заживет прокол, а на это может уйти до года.

## Рекомендации к действию

На время кормления снимите кольца или штанги. Некоторые мамы вставляют растяжки или тефлоновые штанги, чтобы прокол не зарос. Если чувствительность соска снижена из-за шрамов, попробуйте массировать и сжимать грудь (глава 6) и другие способы стимулировать прилив молока (глава 15).

Если проколы заросли, и вы хотите заново проколоть соски, отложите это на три месяца после завершения кормления, чтобы дать старым проколам хорошо зажить.

## Пищевые аллергии и чувствительность к определенным продуктам

---

Во многих культурах сразу после родов мамы едят легкую и не слишком острую еду. Кроме того, детям обычно все равно, что едят их мамы. Пряная или острая еда в Индии и Таиланде, чесночные приправы во Франции, фасоль в Мексике и капуста у нас совершенно не мешают женщинам кормить, а малышам — с радостью лопать молоко за обе щеки. В редких случаях, которые не распространяются на *всех* детей, вы можете заметить, что ребенок по-особенному себя ведет после того, как вы съели тот или иной продукт — срыгивает больше обычного, какает зеленым, мучается газиками, которые необычно пахнут. На щеках или попе появляется красная сыпь. У ребенка может начаться экзема.





Не спешите садиться на одну воду и гречку. Эти симптомы могут быть реакцией как на еду, так и, например, на стиральный порошок или нечто неуловимое в воздухе. Дети крайне редко реагируют сразу на многие продукты, поэтому жесткая диета — это стрельба из пушки по воробьям и ненужное самомучение. Если у вашего малыша появились какие-то необычные симптомы, *спокойно* начните обращать внимание, не появляется ли тот или иной симптом после того, как вы съели или выпили что-то.

## Теория

Замеченные вами признаки могут быть проявлением чувствительности к тому или иному продукту или настоящей аллергии. У маленьких детей кишечник легко пропускает частицы разных веществ в кровоток. Малыш с молоком высасывает отдельные составляющие съеденного вами, и у него появляется реакция на вполне определенное вещество. Обычно дети перерастают чувствительность к продуктам, и кормление грудью защищает малыша от более сильной реакции, которая бы случилась, если бы он съел этот продукт сам. У небольшого числа детей проявляется настоящая аллергия на малые дозы того или иного вещества.

## Руководство к действию

Единственный способ определить, реагирует ли ребенок на данный продукт или нет — убрать этот продукт из своего питания, подождать, пока организм выведет все его составляющие из организма (на это может уйти до нескольких недель), и посмотреть, не пропадут ли или хотя бы не уменьшатся ли симптомы. Некоторые мамы перестают есть почти все, если у

малыша покраснели щечки. Такой радикальный подход не только не помогает определить аллерген, но иногда даже повышает вероятность развития аллергии у ребенка. Мама на жесткой диете вынужденно переедает, например, гречку или курицу, а значит ребенку с молоком попадают постоянно одни и те же составляющие этих продуктов в относительно больших дозах. Вместо этого подойдите к поиску аллергена обдуманно и взвешенно, не раскачивая лодку. Исключайте по одному продукту за раз. Следите за состоянием малыша или записывайте все, что вы считаете важным, в тетрадь. Если вы не знаете, с чего начать, вот список распространенных аллергенов.

☉ *Коровье молоко* (и молочные продукты — сыры, сметана, мороженое, искусственные заменители грудного молока и т. д.). Некоторым мамам достаточно исключить из питания само жидкое молоко, а некоторым нужно отслеживать, не входит ли молоко в состав других продуктов, например, сдобных булочек. Суперчувствительные дети могут реагировать на говядину или телятину.

☉ *Соевые продукты* (искусственные заменители грудного молока на основе сои, готовые продукты, куда входит соя или ее производные). Часто аллергия на белки коровьего молока идет рука об руку с аллергией на сою.

☉ *Яйца*. Некоторые дети реагируют, если мама ест курицу или куриные яйца.

☉ *Цитрусовые* фрукты и соки.

☉ *Продукты из пшеницы*.

☉ *Кукуруза*, которая входит в состав многих промышленно приготовленных продуктов.

☉ *Кофеин* в чае, кофе, какао, шоколаде, кока- и пепси-коле.

☉ *Шоколад* вызывает реакцию у некоторых детей.



Часто дети реагируют не на сам продукт, а на пищевые добавки в нем. Например, вы заметите, что один вид сметаны можно есть, а на сметану с добавками малыш «цветет».

Старайтесь не есть подозреваемый продукт одну-две недели. Никаких изменений нет? Исключайте второй продукт, а первый ешьте как обычно, в умеренных количествах.

Или попробуйте *чередующую диету*, которая дает возможность быстро определить потенциально аллергенную для вашего малыша еду, не ограничивая свое питание слишком строго. Например, ешьте сыр (или любую другую категорию продуктов) в понедельник, затем ничего молочного со вторника по среду. В четверг можно выпить кефир или съесть любой другой молочный продукт. Или вы ели яйца во вторник, значит до четверга — ничего яичного. Каждый продукт исключается циклами по три-пять дней. Во время чередующей диеты удобно вести дневник, что и когда вы ели и какие симптомы были у ребенка.

Такая диета позволяет отслеживать реакцию на разные комбинации продуктов.

### Интересно

Имейте в виду, что дети около двух месяцев плачут больше всего, а к четырем месяцам частота плача сходит на нет, поэтому если вы подозреваете пищевую чувствительность только на основании того, что малыш плачет, — посмотрите, не уменьшается ли количество плача по мере взросления малыша. Тогда вы сможете отличить обычный детский плач от симптомов аллергии.

Если вам кажется, что чередующая диета не дает потенциальному аллергену выйти из вашего организма, увеличьте продолжительность циклов исключения продукта так, как удобно вам. В случае крайне острой реакции некоторые мамы садятся на очень жесткую диету — курица, гречка, печеные яблоки и т. п., а затем постепенно добавляют по одному продукту в неделю.

В какой-то момент врач может порекомендовать *пищевую провокацию*, когда вы специально съедите подозреваемый аллерген, чтобы посмотреть, как отреагирует на него ребенок. Если реакция слабая, а вам очень хочется сыра или шоколада, попробуйте съесть совсем немного. Малыш никак не реагирует? Начинайте есть любимую еду, но умеренно. Некоторые дети нормально переносят небольшое количество данного продукта в мамином питании, но реагируют, когда мама съедает больше обычного.

Если у малыша довольно сильная аллергия, пищевая провокация может быть не для вас. Вы же не горите желанием спровоцировать новый всплеск симптомов, особенно если малыш нормально себя чувствует, а вы привыкли жить без кофе или молочного. Зачем создавать себе лишние трудности, когда можно подождать до года или дольше? Многие дети со временем перерастают пищевые аллергии.

### Пищевые расстройства

Если вы страдаете анорексией, булимией или другими пищевыми расстройствами, вы можете кормить грудью. Для этого вам нужно наблюдаться у врача, психолога или диетолога, чтобы контролировать свое состояние.



## Теория

Если вы страдали одним из вышеупомянутых расстройств в прошлом, вы можете спокойно кормить грудью, ни о чем не волнуясь. Если же вы страдаете каким-то расстройством в данный момент, это может сказаться на количестве и качестве молока. Но несмотря на это, смесь все равно беднее, чем грудное молоко даже с нехваткой каких-то веществ.

## Рекомендации к действию

Очень важно следить за набором веса ребенка, а также за качеством вашего питания. Обратитесь за помощью к психологу и диетологу, чтобы разобраться, как справиться с болезнью и наладить питание в вашем конкретном случае. Возможно, вам придется докармливать малыша смесью. См. описание, как докармливать, выше.

## Подавленность во время прилива молока

Иногда женщины плохо себя чувствуют именно во время прилива молока. Их на секунды накрывает ощущением безнадежности, низкой самооценки, злости, раздражения, несчастья, пессимизма. В остальном им приятно кормить и они довольны жизнью. Это состояние вызвано кратковременным упадком дофамина. В большинстве случаев маме достаточно понять, что происходит, а не мучаться вопросом «Что со мной не так?». Понимание проблемы помогает не обращать на нее слишком большого внимания. Как всегда, не забывайте высыпаться, достаточно пить, умерить употребление кофеина.

Во время прикладывания отвлеките себя чтением, просмотром ТВ или разговором по телефону.

Веб-сайт об этом состоянии: <http://www.d-mer.org>

## Послеродовая депрессия

Послеродовая грусть быстро проходит. Послеродовая депрессия длится дольше. Найти описание симптомов послеродовой депрессии очень трудно. В западной литературе послеродовая депрессия классифицируется как подгруппа общей депрессии. Но если посмотреть на симптомы, например, усталость, недосып, потеря или набор веса, то окажется, что всем родившим женщинам можно поставить диагноз депрессии. Наверняка можно сказать только, что если вы задумываетесь о самоубийстве или к вам закрадываются мысли о том, что вы хотите причинить вред малышу, сразу же обращайтесь за помощью! В целом, если вы общаетесь с другими мамами и замечаете, что ваши переживания и самочувствие значительно выходят за рамки того, что ощущают другие родившие женщины, и вас это беспокоит, при этом ваше состояние мешает или не дает вам ухаживать за малышом, стоит поговорить о своих волнениях со специалистом.

## Теория

Послеродовая депрессия наступает в первые месяцы после рождения малыша, но может случиться в любое время в первый год после родов. К послеродовой депрессии больше предрасположены женщины, которые страдали депрессией в прошлом; пережившие травматичные роды; разлученные с детьми после родов;



столкнувшиеся с большими сложностями в налаживании грудного вскармливания. Если мамы с малышами изолированы от общества или женщина оторвана от семьи и друзей, вероятность депрессии возрастает.

### Рекомендации к действию

Кормление грудью защищает женщину от депрессии. Заболевание во время кормления часто проходит в более легкой форме по сравнению с депрессией на фоне искусственного вскармливания. Из этого легко сделать логичный вывод, что кормить грудью во время депрессии как минимум полезно для собственного здоровья. Но и малыш не остается за бортом.

Исследования показывают, что материнская депрессия отрицательно влияет на развитие детей, а искусственное вскармливание еще больше усугубляет ситуацию. Кормление грудью защищает малыша от последствий депрессии у мамы.

В большинстве случаев мамам с депрессией легкой и средней тяжести помогает обычное человеческое общение с понимающими друзьями и посещение групп материнской поддержки. Очень часто за депрессию принимают последствия недосыпа, плохого питания или одиночного заключения с малышом в четырех стенах. Было бы весьма странно, если бы вы при этом чувствовали себя замечательно. Плохое самочувствие в этих случаях — сигнал, что надо что-то менять, а не лечиться. Если вы высыпаетесь, наедаетесь, общения хватает, в семье мир и покой, но вам плохо, обратитесь за помощью к психологу. Индивидуальные или групповые занятия эффективно помогают справиться

с переживанием депрессии после родов. Если и это не помогает, возможно, вам следует обратиться за помощью к врачу. В случае необходимости принимать лекарства знайте, что большинство антидепрессантов совместимы с кормлением (см. подраздел о лекарствах и кормлении грудью). Лекарственная терапия должна проводиться только в комплексе с другими мерами, такими как общение в группах поддержки или индивидуальная психотерапия. Лечение только таблетками менее эффективно.

### Простуды, поносы и другие заболевания

Иногда болеете вы. Иногда болеет малыш. Можно ли при этом кормить грудью?

### Теория

С момента зачатия и по сей день вы с малышом образуете одно целое. Да-да, во время кормления вы тоже практически неразделимы. Во время кормления малыш получает не только грудное молоко, но и полагается на мамин иммунитет. Еще до того, как у вас появились симптомы заболевания, у вас уже вырабатываются защитные иммуноглобулины, и малыш высасывает их вместе с молоком. Скорее всего, он столкнулся с заболеванием тогда же, когда и вы, поэтому если вы сейчас перестанете кормить, малыш лишится нормального защитного механизма от болезней.

Если же заболел малыш, а вы не столкнулись с заболеванием, происходит нечто воистину волшебное! Малыш передает вам бактерии или вирусы во время



сосания. В груди начинают вырабатываться защитные антитела, которые малыш тотчас же высасывает с молоком.

## Рекомендации к действию

Мама может спокойно продолжать кормить во время практически всех заболеваний. Разлучение матери и ребенка требуется в крайне редких случаях. На веб-сайте ВОЗ (<http://www.who.int/ru/index.html>) содержится информация о кормлении с разными заболеваниями. За редким исключением продолжайте кормить! Когда у вас появились симптомы, ребенок, скорее всего, уже столкнулся с заболеванием. Отлучение от груди только усугубит состояние малыша.

Дети заболевают неожиданно и быстро, и также стремительно выздоравливают. Кто-то болеет тяжело, а кто-то легко переносит даже серьезные болезни. Кормление грудью во время болезни успокаивает малыша, облегчает его страдания и боль, и, конечно же, дает ему питание и жидкость. Например, если малыш заболел ротавирусом, кормление грудью защищает его от обезвоживания и одновременно борется с вирусом.

Во время болезни дети отказываются есть и пить, при этом с удовольствием сосут грудь. Даже если их тут же рвет грудным молоком, немного питательных веществ, солей и воды успевает всосаться. Дети, которых не кормят грудью, тяжелее переносят заболевание и с большей вероятностью попадают в больницу под капельницу. Отлучать от груди на время болезни не надо. Во время болезни поносом дети часто не переваривают обычную смесь, но это правило не распространяется на грудное молоко. Грудное молоко нельзя сравнивать ни со смесью, ни с коровьим молоком.

Если же ротавирусом заболели вы, и вас поносит или рвет, количество молока может немного уменьшиться. Пейте, чтобы у вас не было обезвоживания. Знайте, что количество молока увеличится по мере вашего выздоровления, а антитела против ротавируса сохраняются до двух лет после заболевания.

Если у малыша забит нос, ему может быть трудно дышать, а это мешает кормлению. Направьте сосок в нос и выдавите капельку молока. Носик малыша прочистится достаточно, чтобы он смог сосать грудь.

Если вам нужно принимать какие-то лекарства, большинство препаратов совместимы с кормлением.

Проверить совместимость лекарств с кормлением грудью можно по справочнику «Лекарственные препараты и грудное молоко» (Dr. Thomas Hale's *Medications and Mothers' Milk*)

Болезнь — время болеть. Спите, отдыхайте, ешьте и пейте, чтобы у вас были силы выздороветь.

## Рефлюкс

Гастроэзофагеальный рефлюкс случается, когда сфинктер между желудком и пищеводом открывается или не полностью закрывается, и содержимое желудка и желудочная кислота попадают обратно в пищевод.

Рефлюкс бывает у всех людей по много раз в день, а у малышей чаще, чем у взрослых. Не все эпизоды рефлюкса доставляют беспокойство. Большую часть времени мы даже не обращаем на это внимания, но бывают тяжелые случаи, когда желудочная кислота сильно раздражает пищевод.



## Теория

Симптомы рефлюкса включают частое сглатывание между кормлениями, выгибание во время кормления, беспокойство при лежании на спине или полусидя, постоянную заложенность носоглотки или дыхание, как будто в горле бурчит вода.

Малыш может брать и бросать грудь, как будто у него что-то болит. Отверстие между пищеводом и желудком находится с правой стороны, поэтому когда вы держите малыша так, чтобы правая сторона тела была выше левой, вероятность, что содержимое желудка не пойдет вверх, больше.

## Рекомендации к действию

Для начала прочитайте подраздел «Много молока». Очень часто рефлюкс и избыток молока идут рука об руку, и как только вы решите одну проблему, вторая уйдет сама собой.

Прикладывайте малыша к груди почаще, чтобы он высасывал молоко меньшими порциями под меньшим напором. Носите малыша «самолетиком». Одно из объяснений, почему детям нравится быть в этом положении — правая сторона оказывается выше левой, если вы держите малыша на левой руке (см. описание в главе 6).

Старайтесь, чтобы малыш проводил как можно меньше времени в сидячих приспособлениях: автомобильном кресле, детском стульчике и т. п. В полусогнутом состоянии увеличивается давление на живот, и малышу от этого плохо. Кладите малыша спать на левый бок. Если малыш спит в своей кроватке, подложите что-то под матрас, чтобы голова была немного выше, чем ноги.

Если симптомы не пропадают и малыш откровенно страдает, сходите за консультацией к гастроэнтерологу. *Исследования не поддерживают практику кормления сгущенными жидкостями и лечение каплями семитикона.*

## Соски, разнообразие анатомических особенностей

Все женщины выглядят по-разному, и большинство из нас совсем не похожи на женщин-моделей, которых снимают в рекламных видеороликах о кормлении. К счастью, малыши любят нас такими, какие мы есть. Если вас разлучили после родов, во время родов применялись лекарственные препараты, которые влияют на ребенка, или ему давали сосать пустышки или бутылки, малышу может быть сложнее взять грудь.

## Теория

Новорожденные обычно так сильно сосут, что если они случайно присосутся к шее, на ней останется большой засос. С таким умением сосать совсем неважно, чтобы форма сосков соответствовала абстрактному идеалу или норме. Дети сосут грудь, а не соски. Размер груди никак не связан с количеством молока или способностью вырабатывать молоко. Для успешного прикладывания важно, чтобы существовало некое соответствие между ртом малыша и маминой грудью.

## Рекомендации к действию

*Плоские соски* отличаются короткой высотой выступающей части соска. Малыш ищет, куда надо присасываться, на



Рисунок 34. Приподнятие соска



Рисунок 35. Вытягивание соска

ощупь, на вкус и по запаху. Контур груди также подсказывает ему, где обычно находится сосок. Перед прикладыванием потрите сосок между пальцами или потербите его, чтобы он больше выделялся из груди. Или нажмите указательным пальцем в грудь под ареолой, чтобы сосок выдался вперед (см. рисунок 34).

### Интересно

Иногда соски кажутся короткими, хотя они на самом деле обычной длины. Это бывает тогда, когда соски уплощаются от переполненности груди. В этом случае хорошо помогает размягчение ареолы давлением, описанное в подразделе о нагрубании груди в этой главе (см. с. 418).

Когда вы учитесь кормить грудью, а малыш — сосать, важно избегать кормления бутылками, потому что искусственные соски длиннее ваших сосков, и ребенок может привыкнуть брать именно искусственный сосок, потому что его легче ухватить. Если, несмотря на все усилия, ребенок не берет грудь, попро-

буйте приложить его к груди с помощью накладок на соски. Обязательно проконсультируйтесь с теми, кто имеет опыт работы с накладками, чтобы правильно их использовать (см. раздел о накладках для сосков).

*Втянутые соски* не выступают наружу, а вдавлены вовнутрь груди. У некоторых женщин соски выступают наружу сами по себе во время беременности. Если этого не произошло, попробуйте перед кормлением вытянуть сосок руками или самодельным шприцем для вытягивания сосков. Купите в аптеке одноразовый шприц диаметром чуть больше ваших сосков. Выньте поршень. Отрежьте конец, куда должна вставляться игла, и вставьте поршень обратно с отрезанной стороны. Приспособление для вытягивания сосков готово! Приложите шприц к соску и не слишком сильно тяните за поршень, чтобы сосок вытянулся. Вам не должно быть больно или неприятно. Держите сосок вытянутым минуту, отпустите поршень, а затем повторите процедуру второй раз. Если шприц за это время наполнился молоком, потяните поршень шприца еще немного, чтобы увеличить вакуум. Перед тем, как снять шприц с груди, нажмите на



поршень, чтобы нарушить вакуум, уберите шприц и быстро прикладывайте малыша к груди.

Подобного эффекта можно достичь сцеживанием молокоотсосом в течение нескольких минут. Молокоотсос меньше подходит в первые дни, потому что увеличивает отечность груди сразу после прихода молока.

Если соски никак не вытягиваются, кормить может быть сложнее, но не невозможно. Посмотрите: может быть, один сосок вытянут больше, чем другой? Прикладывайте малыша к одной груди, а другую сцеживайте, но продолжайте пытаться приложить малыша к обеим грудям.

*Другие особенности сосков* встречаются довольно часто.

Если у вас овальные соски, прикладывайте малыша к груди так, чтобы длинная часть соска шла по ширине рта малыша (от уголка рта к уголку).

Если ваши соски не помещаются малышу в рот, нужно подождать, пока малыш немного подрастет и сможет взять грудь в рот и сосать ее. А пока что кормите грудью как получается и докармливайте сцеженным молоком или временно кормите только сцеженным. Не отчаивайтесь! У детей сохраняется способность научиться сосать грудь в течение первого года после рождения. А пока что представьте, что вам принесли еду, а ложки и вилки дать забыли. Что делать? Вы можете начать есть руками, а с ложками-вилками разобраться потом. Точно так же происходит и кормление грудью, когда нужно немного времени, чтобы ротик малыша и мамина грудь приспособились друг к другу. Вам нужно поддерживать количество молока, ребенку — есть, а потом вы найдете, как собственно делать это все вместе. У вас получится кормить, а у малыша — сосать грудь.

## Татуировки

Сегодня все больше и больше людей делают татуировки, и мамы — не исключение.

### Теория

Татуировки кормлению не помеха. Молекулы чернил, которые используются для татуировок, очень большие, поэтому не попадают в молоко. Если же вы собираетесь сделать татуировку во время кормления, есть несколько опасений на этот счет. Свежая татуировка может воспалиться и загноиться, поэтому важно следить за гигиеной и держать рану в чистоте. Во время процедуры можно заразиться гепатитом С, столбняком и ВИЧ.

Банки донорского молока не принимают молоко женщин, которые нанесли татуировки в течение предыдущего года.

Удаление татуировок лазером не мешает кормить. Опять же, единственный риск процедуры — инфекция, но ее можно предупредить, если тщательно ухаживать за раной.

### Рекомендации к действию

Имеет смысл отложить татуирование минимум до первого дня рождения малыша. Тщательно и осторожно выбирайте мастера. Узнайте, придерживается ли он правил для предотвращения распространения заболеваний, таких как стерилизация инструментов в автоклаве; использование одноразовых перчаток, чашек для чернил, чернил и игл; упаковка инструментов и аппаратуры в полиэтиленовые пакеты, чтобы не допустить перекрестного заражения; а также тщательное мытье рук дезинфицирующим





мылом. Многие татуировщики отказываются делать татуировки беременным и кормящим.

## Трещины сосков

Наверняка вы слышали десятки историй о том, что вначале кормить больно, нужно дать соскам загрудеть и что трещины сосков неизбежны при кормлении. Это неправда!

### Теория

Самая распространенная причина возникновения трещин сосков в первые дни после родов — малыш неудачно берет грудь. Возможно, его прикладывают к груди вместо того, чтобы дать малышу самому взять грудь. Или вы держите его в положении, в котором он не может ухватить достаточно груди. Дети, рожденные с применением лекарств, ведут себя потерянно и не очень хорошо понимают, что им надо искать и брать грудь.

Если у вас набухла грудь после прихода молока, малышу может быть трудно ее взять. Заметить неудачный захват груди можно по примятому, сплюсненному с одной стороны соску. На нем может быть заметна белая полоска.

Если же малыш хорошо берет грудь, а сосок после кормления выглядит так же, как и до кормления, боль в сосках может быть связана с маститом или молочным пузырьком.

Проверьте, не короткая ли у малыша уздечка языка. Соски становятся чувствительными при наступлении новой беременности (см. главу 16 о кормлении во время беременности). В редких случаях соски могут болеть из-за экземы.

### Рекомендации к действию

Если вы видите, что сосок после кормления выглядит не так, как обычно, попробуйте дать малышу самому взять грудь (см. главу 4). Заберитесь в кровать на полдня и дайте малышу разобраться, что к чему. Если это не помогает, посмотрите информацию о короткой уздечке чуть выше.

Боль в груди или сосках и тем более видимые повреждения говорят нам о том, что нужно что-то менять, искать причину проблемы, а не кормить, сцепив зубы. Залечивать соски нужно одновременно с поиском причины возникновения трещин или боли.

### Лечение трещин сосков

© **Грудным молоком.** Выдавите немного молока после кормления и дайте ему высохнуть на сосках. Противовоспалительные и антибактериальные свойства грудного молока способствуют заживлению не только трещин сосков, но и других кожных и глазных инфекций.

© **Очищенный ланолин** по действию похож на гигиеническую помаду для губ. Он помогает сохранить влагу, которая нужна клеткам кожи для заживления раны. Здоровые соски не надо смазывать, а уже поврежденный, потрескавшийся сосок можно смазать тонким слоем ланолина, чтобы предотвратить высыхание новых клеток, которые образуются на месте повреждения. Влажное лечение трещин — очень эффективный метод при условии, что устранена первопричина травмы.

© **Обмывайте** грудь водой несколько раз в день.

© **Гидрогель** не прилипает к ране и поддерживает баланс влаги на сосках.



© *Мази с антибиотиком* продаются без рецепта в аптеке. Они защищают раны от инфекции. Если вы наносите мазь очень тонким слоем сразу после кормления, к следующему кормлению она впитается, поэтому грудь перед кормлением мыть не надо. Чтобы мазь не обтиралась об одежду, можно ненадолго прикрыть ранку полиэтиленом.

© **Ракушки на грудь** — твердые куполообразные приспособления для коррекции плоских или втянутых сосков. С одной стороны, ракушки защищают грудь от трения, с другой — удерживают влагу вокруг раны, что замедляет заживление (вышеописанные способы удерживают влагу в клетках кожи, а не снаружи). Старайтесь носить ракушки как можно меньше и снимайте их на ночь. Во сне ракушки смещаются и могут еще больше повредить соски. Мойте и просушивайте ракушки, чтобы в них не развелись бактерии.

## Уплотнения в груди

Уплотнения в груди нормальны для кормящей мамы. За время кормления вы как следует познакомитесь со строением и особенностями своей груди.

### Теория

Во время кормления уплотнения в груди увеличиваются, уменьшаются и меняют местоположение по мере наполнения и опорожнения груди. Если уплотнения появляются и исчезают, повода переживать нет. Более пристального внимания требует непроходящее уплотнение в одном и том же месте.

Очень редко у кормящих бывает молочная киста (галактоцеле), когда в прото-

ке образуется полость, в которой скапливается молоко. На ощупь киста гладкая, круглая. Ее можно передвигать с места на место. Застоявшееся молоко в кисте постепенно приобретает консистенцию сливочного или растительного масла.

### Рекомендации к действию

Подозрительное уплотнение в груди исследуют при помощи маммографии или сонографии. Для обследования от груди отлучать не нужно.

Перед процедурой покормите малыша лучше или как следует сцедитесь, чтобы изображение получилось как можно более похоже на грудь без молока.

Маммограмма, рентген, биопсия и пункция груди абсолютно безопасны для ребенка. Вы сможете кормить сразу после процедуры.

Молочную кисту можно отсосать иглой, но пока вы кормите, она, скорее всего, опять заполнится молоком.

## Уход за собой

Кормящие мамы, как и многие женщины, хотят загорать, красить волосы или ходить в сауну. Кормление грудью не мешает обычной жизни.

### Теория

Кормящие женщины могут пользоваться косметикой, красить и завивать волосы, делать массаж, ходить в солярий, баню и сауну.

После беременности у всех женщин, вне зависимости от того, кормят они грудью или нет, сильнее выпадают волосы. Во время беременности волосы не выпа-



дают, поэтому после рождения малыша, идет обновление волосяного покрова.

От кормления не портится форма груди. Форма груди, в первую очередь, изменяется с возрастом и от силы тяжести. Она страдает от резкого набора или потери веса, когда грудь резко уменьшается или увеличивается в размере. Беременность меняет форму груди. Многие женщины замечают, что грудь увеличивается в размере уже в первые дни беремен-

ности, и потом в течение беременности грудь может увеличиться на размер или два. Многие замечают изменения в груди еще до того как врач (или тест) подтвердил беременность.

### **Рекомендации к действию**

Делайте все, что вашей душе угодно. Если это не вредно вам, это можно делать во время кормления.

## Глава 19

### О ЛА ЛЕЧЕ ЛИГЕ



#### Мамины истории

Материнство свалилось мне на голову, и я не особенно пыталась вникнуть в его тонкости. Я, попросту говоря, старалась максимально долго игнорировать тот факт, что внутри меня есть еще кто-то. Роды стали моей главной точкой отсчета, я готовилась «пережить роды», а «что будет дальше» было настолько далеким, что не представлялось возможным хоть как-то моделировать это будущее. Роды оставили ощущение насилия над моим телом, а первые дни мы были разделены с ребенком. Последующие недели прошли как в тумане, швы плохо заживали, кормить было больно, мой сын, как я сейчас понимаю, мужественно сносил все эксперименты молодой мамы по разным формам кормления и ухода за младенцами. Он был на редкость спокойным и тихим ребенком, давая мне время справиться с маститом, с огромным количеством молока, в котором я утопала первые месяцы, одновременно считая, что «на самом-то деле!» молока у меня не хватает. Мой план был продержаться три месяца. Мы продержались. Потом шесть месяцев... В общем, кормление завершилось около года, но, может быть, в силу личного любопытства, а, может быть, потому что было все-таки ощущение, что



«бывает и как-то по-другому», я продолжала читать все, что мне попадалось на тему грудного вскармливания. Мне все время казалось, что есть какой-то секрет, который должен все объяснять, и я его не знаю.

Информация была противоречивой: в роддоме говорили о кормлении по требованию, но детей на кормление приносили по часам. Говорили, что нельзя есть капусту и все красное, но мне не давали покоя мексиканские женщины: ну как же они едят свое чили кон карне? Есть ли у их детей газики?

Были книги, солидно изданные, но и там были очень разные сведения. Был интернет... В свое время я чуть было не стала научным работником, хотя пошла работать по иной специальности. Однако, похоже, научный работник во мне не совсем умер и, почувствовав перерыв в профессиональной деятельности, настойчиво требовал удовлетворения. Я искала, искала, систематизировала и фильтровала информацию на разных языках, пока, наконец, судьба однажды не свела меня на просторах интернета с человеком, который приятно поразил меня и своими обширными знаниями о лактации, и одновременно способностью излагать это в понятной и удобной форме. Это была Надя Айзнер. От нее я узнала о Ла Лече Лиге и о том, что есть группы поддержки грудного вскармливания. Наде можно было задать любой вопрос или безбоязненно сообщить о себе любую информацию, например, о том, что ты собираешься (О, Боже!!) отлучать в 3 месяца или кормить ребенка смесью сразу после рождения. Нет, я не собиралась переводить ребенка на смесь, но мне это было важно — чувствовать, что здесь решаю я и что, в конце концов, мой младенец и мои, извините, сиськи — это мое дело.

Мои вторые роды не разрушили меня физически и морально, а, наоборот, придали сил и уверенности, и даже в какой момент мне показалось, что я наконец-то нащупала этот «секрет» материнства: он всегда был во мне, и звучал он так: «Я могу». Я могу быть мамой, я могу кормить своего ребенка своим молоком (а могу и НЕ кормить), я могу понять, что для него хорошо.

Было чувство, что я нашла на золотую жилу, — и я стала копать. Один за другим находились все новые и новые единомышленники. Я стала ходить в группу поддержки, которую основала Тереза Ярошевич. Я нашла русскоязычных лидеров в других странах, я нашла сайты с полезной информацией на разных языках, в том числе и на русском, я нашла книги! Но главное — я научилась быстро находить нужную информацию и проверять ее достоверность. Головоломка сложилась — стало понятно, что мне самое место в Ла Лече Лиге, и я подала заявку на лидерство.

За годы работы в коммерческих компаниях я привыкла к определенному деловому стилю, и тут, конечно, я была несколько удивлена, что отве-



*ты не всегда приходили так быстро, как я ожидала, и решения принимались не так же молниеносно, как я привыкла. Но через какое-то время пришло осознание: в ЛЛЛ работают мамы-добровольцы, вернее, это не «работа» даже, это наш волонтерский труд. У многих крошечные дети, у кого-то сложная беременность, кто-то должен думать о зарплате для семьи, в общем, времени у всех в обрез, но у всех есть большое желание сделать посильный вклад в общее женское дело — поддержать других мам, помочь им открыть свой «секрет» материнства.*

*В общем, немного терпения и понимания, и все встало на свои места. Лидеры из США, Австрии и Люксембурга включились в процесс моего обучения: я читала много книг, я писала много писем, иногда они были похожи на сочинения. Я смотрела на то, как лидеры ЛЛЛ общаются с другими мамами, я вчитывалась даже не столько в техническую сторону дела, сколько в формулировки. Поддержка приходила буквально отовсюду: однажды мне понадобилась книга, которая нашлась в Германии, девочки из ЛЛЛ нашли ее и прислали мне. А когда я поехала на конференцию по грудному вскармливанию в Швейцарию, проблема с жильем решилась очень быстро и просто: меня и моего уже третьего ребенка радушно приняла на своей ферме мама четверых детей и, по совместительству, лидер Ла Лече Лиги Швейцарии. Вот так это работает, эта «мамская мафия»: мы объединяемся, и у нас многое получается! Вот уже более 50 лет это работает: издаются книги, проводятся исследования, конференции, семинары, но, самое главное — много-много мам по всему свету получают поддержку по грудному вскармливанию.*

**Екатерина Локшина, лидер Ла Лече Лиги**

Миллионы мам, включая авторов и редакторов русского издания, успешно кормили или кормят грудью благодаря прямой или косвенной помощи и поддержке Ла Лече Лиги. Семь основательниц организации в свое время сами столкнулись с

такими распространенными трудностями, как отсутствие информации и поддержки, поэтому решили исправить ситуацию и облегчить путь всем мамам, которые хотят кормить грудью. Теперь и у вас, российские мамы, есть такая возможность.

## С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

Летом 1956 года на пикнике в пригороде американского города Чикаго две подружки, Мэри Уайт и Мариан Томпсон, кормили грудью и приглядывали за деть-

ми. К ним то и дело подходили женщины, восхищенно замечали, как легко растить и нянчить грудных детей без намешивания и подогревания бутылоч и, как сгово-



рившись, повторяли: «Я тоже хотела кормить, но...», «Врач сказал, что у меня не хватает молока», «Свекровь решила, что молока мало, потому что малыш хотел сосать грудь чаще положенного», «Мой малыш отказался от груди, когда я начала докармливать его смесью», «Я пыталась кормить, но у меня не получилось».

Мэри и Мариан столкнулись с подобными проблемами со своими первенцами и путем проб и ошибок узнали, какие действия гарантируют успешное кормление грудью, а какие — мешают кормить. Наслушавшись историй о неудачном кормлении, они решили поделиться своим опытом и знаниями с подругами и соседками.

Сказано — сделано! Для начала они обзвонили знакомых, которые успешно кормили грудью. Мэри обсудила идею со своей невесткой (женой брата) Мэри Энн Кервин и Мэри Энн Кахилл, которая сказала об этом Бетти Вагнер. Мариан созвонилась с Эдвиной Фрейлик, а Эдвина пригласила свою подругу Виолу Леннон. Каждая из них на тот момент выкормила по крайней мере одного ребенка. Эти семь женщин пригласили своих беременных подруг и знакомых домой к Мэри Уайт на первую в истории встречу для кормящих мам. На встрече не читали лекции с трибуны о том, как надо кормить. Мамы делились информацией, поддерживали и подбадривали друг друга. Этот простой рецепт материнской взаимопод-

держки лег в основу организации, и с тех пор более сорока трех тысяч лидеров Ла Лече Лиги во всем мире поддерживали и поддерживают кормящих мам во всех уголках Земли.

На собрания приходило все больше и больше мам, телефоны обрывались от звонков со всей страны, а потом и из других стран. Слухами земля полнилась: у женщин в Ла Лече Лиге есть информация о том, как наладить кормление! В Ла Лече Лиге есть кормящие мамы, которые помогают другим женщинам кормить!

Женщины, которые успешно кормили своих детей хотя бы до года, становились лидерами ЛЛЛ и основывали группы поддержки кормящих мам. ЛЛЛ росла как на дрожжах. В 1964 году организация стала официально называться Международная Ла Лече Лига.

Основательницы Ла Лече Лиги с самого начала договорились, что семья всегда стоит на первом месте: принцип, которого организация придерживается уже более полувека. Первое издание книги «Искусство грудного вскармливания» было написано на кухонных столах, в промежутках между кормлениями и детскими играми, или пока дети спали.

Эдвина Фрейлик, Бетти Вагнер Спандников и Виола Леннон уже умерли, но четыре основательницы продолжают участвовать в различных проектах Ла Лече Лиги и в другой работе по пропаганде грудного вскармливания.

## НАША ЦЕЛЬ

Помочь мамам во всем мире кормить грудью путем материнской взаимоподдержки, поощрения, образования и распространения информации о грудном

вскармливании; пропагандировать понимание грудного вскармливания как важного элемента здорового развития матери и ребенка.



## Мамины истории

*Первая лидер ЛЛЛ, с которой я познакомилась, поразила меня до глубины души. Я встретила эту женщину впервые, но мне хотелось беседовать с ней часами! Я почувствовала в ней опору и неиссякаемый источник информации. Она помогла мне обрести уверенность в своих силах и материнском чутье. Причем я не обращалась к ней за помощью с кормлением грудью. Я сомневалась, что мне делать с работой: выходить или не выходить обратно после декрета. Она мне помогла утвердиться в правильности моего решения.*

*Если, будучи лидером, я смогу стать хотя бы для одной женщины таким источником информации и поддержки, я буду очень и очень счастлива.*

**Мария Яснова, лидер Ла Лече Лиги**

## НАША ФИЛОСОФИЯ

☉ Грудное вскармливание как неотъемлемая часть материнской заботы — естественный и эффективный способ понять и удовлетворить потребности малыша.

☉ Мать и дитя должны быть вместе с самого рождения, чтобы приспособиться друг к другу и наладить грудное вскармливание.

☉ В ранние годы малышу нужно быть с матерью. Присутствие матери также насущно для ребенка, как и потребность в пище.

☉ Грудное молоко — естественное и оптимальное питание для младенцев.

☉ Здоровый доношенный малыш не нуждается ни в каком другом питании, кроме грудного молока до проявления признаков готовности к взрослой пище примерно в середине первого года жизни.

☉ Желательно, чтобы грудное вскармливание продолжалось до тех пор, пока ребенок в нем нуждается.

☉ Сознательные и активные роды помогают наладить грудное вскармливание.

☉ Поддержка, любовь и участие отца ребенка способствуют кормлению грудью. Отношения отца и малыша с самого рождения являются важной составляющей развития ребенка.

☉ Здоровое питание подразумевает сбалансированное и разнообразное питание продуктами, наиболее близкими к их природному состоянию.

☉ С младенчества детей нужно воспитывать с любовью и лаской. Родители принимают детей такими, какими они родились, со всеми их возможностями и способностями, и соперничают детским чувствам.



## КАК РОДИЛАСЬ ЛА ЛЕЧЕ ЛИГА ДЛЯ РУССКИХ МАМ

Переехав жить в США, Наталия Вилсон стала лидером ЛЛЛ в 2000 году и стала искать других русских лидеров. Оказалось, что их пока что нет.

В этом же году Наталия познакомилась через интернет с Мариной Копыловой, а в 2001 году Марина приехала в гости со всей своей семьей познакомиться лично.

В 2003 году Марина стала лидером ЛЛЛ и вместе с Наталией стала планировать издание «Искусства грудного вскармливания» на русском языке.

Примерно в это же время они открыли раздел для русских мам на сайте ЛЛЛ, а также сообщество для поддержки женщин, которые работали с кормящими в России, на Украине и в Беларуси.

Марина и Наталия пересылали в Россию и на Украину книги и справочники о грудном вскармливании.

В 2003 году Марина с Наталией основали первое в русскоязычной сети сообщество для поддержки кормящих мам, куда пришла Наталья Полижак. **В 2006 году Наталья стала первым лидером ЛЛЛ в Украине.**

А тем временем в России в 2003 году Екатерина Локшина на одном из интернет-форумов пыталась разобраться в грудном вскармливании. Однажды там появилась член ЛЛЛ Надя Айзнер, которой можно было задать любые вопросы про кормление, не боясь показаться плохой матерью.

Екатерина вскоре тоже стала членом ЛЛЛ и стала посещать встречи для кормящих мам в Москве, организованные Терезой Ярошевич, прошедшей обучение в ЛЛЛ по программе для матерей-наставниц по грудному вскармливанию.

В то же время на форуме к Кате и Наде присоединилась Маша Сорокина.

В 2008 году Надя приехала в Россию уже в качестве лидера ЛЛЛ, и они познакомились лично.

А потом в интернете Катя встретилась с Наталией Вилсон, и они познакомились по телефону.

По рекомендации Наталии в 2009 году Екатерина стала **первым лидером ЛЛЛ в России.**

А тем временем в Великобритании в конце 2006 года Марии Ясновой подарили «Искусство грудного вскармливания», а в 2009 она стала лидером ЛЛЛ.

Наталья Арслантюрк примерно в то же время поняла, что она хочет стать лидером, и написала письмо в ЛЛЛ, чтобы узнать, как происходит процесс подготовки лидеров, и что ей надо сделать. Она стала переписываться с Натальей Полижак, и в 2010 году стала лидером.

В конце 2009 года Антонина Высланко стала переписываться с Мариной, и в 2010 года в Санкт-Петербурге появился первый член ЛЛЛ.

А потом... а потом мы все вместе собрались, пусть только виртуально, и стали работать на этой книгой.



## Мамины истории

*Почему ЛЛЛ? Меня привлекла философия, согласно которой каждая женщина — специалист по своему ребенку, и нет универсального, выверенного до вздоха рецепта для грудного вскармливания. Привлекло то, что ты можешь помочь другой маме не довлеющим диктатом рекомендаций, а просто своим существованием: сидишь ли ты рядом и кормишь двухлетку на глазах у мамы новорожденного или на другом конце страны выстукиваешь по клавишам историю своего кормления.*

**Антонина Высланко, член Ла Лече Лиги**

## ДОСТИЖЕНИЯ И ВЛИЯНИЕ ЛА ЛЕЧЕ ЛИГИ

Ла Лече Лига повлияла практически на все области ухода за детьми. В 1956 году средняя американка не принимала участия в родах, то есть была просто телом, из которого извлекали ребенка. Многие женщины вообще боялись рожать и не знали, что могут родить без врачей и лекарств. Ла Лече Лига помогала женщинам поверить в себя и свои возможности, в том числе — в способность самостоятельно и с удовольствием рожать детей. Основательницы организации были одними из первых, кто настаивал на присутствии мужей во время родов, а также возрождали традиции домашних родов.

На заре Ла Лече Лиги после родов детей обычно забирали у мам и держали в детском отделении, иногда сутками. Ла Лече Лига выступила с заявлением: детям нужны мамы, а мамам нужны дети. Сегодня во многих роддомах и больницах медперсонал поощряет раннее прикладывание и совместное пребывание матери и ребенка. Пятьдесят лет назад это казалось

ересью, а сегодня — широко принятая и распространенная практика, по крайней мере, в западных странах, и этот подход поддерживается современными исследованиями.

В 1956 году первый прикорм вводился между первым и третьим месяцем жизни ребенка. На основании своего опыта кормления и медицинских исследований основательницы Ла Лече Лиги рекомендовали вводить прикорм в середине первого года.

Сегодня ВОЗ и другие ведущие медицинские организации рекомендуют то же самое — вводить прикорм примерно в полгода.

В 50-е годы прошлого века на Западе считалось, что дети должны спать не просто в отдельной кроватке, но и в другой комнате. Сегодня ведущие медицинские организации предупреждают о том, что отдельный сон родителей и детей опасен. Ла Лече Лига говорит об этом больше полувека. С каждым годом «но-



вые» медицинские рекомендации приближаются к тому, что в Ла Лече Лиге знали с первых дней основания и применяли на практике более пятидесяти лет подряд!

В прошлом веке считалось, что мамы должны растить и воспитывать детей в соответствии с рекомендациями «специалистов». Ла Лече Лига всегда считала, что мама и только мама является экспертом по уходу, воспитанию и образованию своего ребенка. Никто не знает, как растить ребенка, кроме мамы, папы и членов семьи, которые постоянно находятся рядом с ребенком и принимают активное участие в его жизни. Считается, что деятельность Ла Лече Лиги стала одним из факторов, которые привели к тому, что женщины снова стали главными в заботе о здоровье семьи. Сегодняшний опыт и исследования единогласны в том, что забота о здоровье ребенка — ответственность родителей, а не посторонних людей, кем бы они ни были.

В 1950-е мамы приходили на встречи Ла Лече Лиги с очень простыми вопросами: «Как понять, что у меня достаточно молока? Как определить, что малыш голоден? Когда он будет спать, не просыпаясь, всю ночь?» Сегодняшние мамы мало отличаются от наших бабушек и прабабушек. Они приходят на встречи кормящих в поисках ответов на те же самые вопросы, а также за вдохновением, моральной поддержкой и взаимопомощью, которыми славится Ла Лече Лига. Исследования показывают, что материнская взаимоподдержка повышает вероятность, что у женщины получится кормить, а также свидетельствуют о том, что обмен опытом и мнениями между мамами не болтовня, а эффективный способ решения проблем.

За информацией о грудном вскармливании в Ла Лече Лигу обращаются мамы, папы, врачи, медсестры, консультанты

по грудному вскармливанию, ученые и другие специалисты по всему миру. Ла Лече Лига состоит в качестве неправительственной организации-консультанта при ООН, Детском фонде ООН (ЮНИСЕФ) и ВОЗ; зарегистрирована как частная добровольческая организация при Агентстве международного развития США (USAID); член Группы ресурсов и сотрудничества по вопросам выживания детей; член-учредитель и главный партнер Международного альянса за грудное вскармливание (ВАБА/WABA), международной сети организаций и физических лиц, которая занимается защитой, пропагандой и поддержкой грудного вскармливания. В 1985 году Ла Лече Лига учредила Экзаменационный комитет для консультантов по лактации, таким образом, положив начало новой медицинской профессии — консультант по лактации (IBCLC). В 2002 году лидеры ЛЛЛ создали сообщество для поддержки тех, кто помогает кормящим мамам, а в 2004 году члены этого сообщества основали Ассоциацию консультантов по естественному вскармливанию (АКЕВ). Сегодня действующие и бывшие лидеры Ла Лече Лиги являются ведущими специалистами в области помощи кормящим женщинам в благотворительном, частном, академическом, медицинском и правительственном секторе. Маленькая группа мам выросла и стала влиятельной организацией, которая изменила современный мир. Сегодня Ла Лече Лига — золотой стандарт помощи и поддержки женщин, которые кормят грудью и воспитывают детей от рождения и до завершения кормления в любом возрасте. Такого опыта работы и объема информации о кормлении грудью детей в современных условиях, которые собраны в Ла Лече Лиге, нет ни у одной профессиональной организации в мире.



## Мамины истории

*В свое время мне помогли увидеть кормление другими глазами. Не как еду, а как нечто большее. Кормление обрело совсем другой смысл, другую цель, породило другие отношения с ребенком. Но мне попадались множество мам, которых тяготило кормление. Нет, у них не было трещин на сосках, и их дети сосали грудь гораздо реже, чем моя дочка, но все они ждали года, чтобы наконец-то закончить программу-минимум, которая, по сути, для них становилась программой-максимум. Ведь считается, что после года ребенок может есть пищу с общего стола, а грудное молоко уже не нужно. На моем пути попалась очень хорошая девушка — консультант по грудному вскармливанию. Заполняя анкету, она спросила меня, до какого возраста я хочу кормить. Я ответила, что до года, но так как это будет лето и летом отлучать нехорошо, то тогда до осени, значит, полтора года. Я заметила ее еле сдерживаемую улыбку, которая и зародила во мне ощущение, что полтора года, которые для меня были программой-максимум, вообще-то даже не программа-минимум. И это осознание пришло так ненавязчиво и просто, что хочется передать его и другим мамам.*

**Наталья Арслантюрк, лидер Ла Лече Лиги**

## КАК ЛА ЛЕЧЕ ЛИГА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ

Сегодня Ла Лече Лига (ЛЛЛ) — международная общественная неправительственная светская организация для поддержки и информирования кормящих женщин.

Более трех тысяч групп ЛЛЛ работают в шестидесяти восьми странах мира. Аккредитованные лидеры помогают мамам лично, по телефону и электронной почте. Одна мама помогает другой, другая — третьей... таким образом Ла Лече Лига помогла миллионам женщин успешно выкормить своих малышей грудью.

### Встречи Ла Лече Лиги

Больше всего Ла Лече Лига славится своими встречами для кормящих мам, которые проходят по домам членов Ла Лече Лиги или в общественных местах, таких как библиотеки, церкви, поликлиники, а в последнее время также в кафе и ресторанах.

На встречах мамы дружелюбно обсуждают практические, физические и психологические аспекты грудного вскармливания. Там женщины находят



не только информацию и поддержку, но и новых друзей с детьми-ровесниками и похожими взглядами на воспитание детей. Приветствуются любые вопросы в любое время, и всегда приятно узнать, что такие же вопросы есть не только у вас, но и у других мам. Вместо одного сухого ответа вы получаете множество разных идей не от теоретиков, которые заботятся об абстрактных детях, а от практиков кормления грудью, которые всей душой заинтересованы в благополучии своих детей.

Кормление грудью — это отношения между двумя людьми, поэтому естественно, что в нем, как в любых отношениях, бывают как белые, так и черные полосы.

На встрече Ла Лече Лиги можно пожаловаться, поплакать и найти полное понимание, потому что ваши собеседницы не понаслышке знакомы с проблемой. На собрания можно прийти с опозданием, уйти до его окончания (мы уже говорили, что на все встречи мамы приходят вместе с детьми, в том числе и новорожденными?), походить с беспокойным малышом (обычно беспокойные дети спокойны, как танки, на встречах ЛЛЛ), поменять подгузник и сравнить ваш опыт с переживаниями других мам, которые быстро станут вашими близкими знакомыми. Хорошо сходить на встречу ЛЛЛ еще во время беременности. Просто наблюдение за кормящими поможет вам начать кормить без проблем, а заодно лично познакомиться с лидером, которому можно будет позвонить, если будут вопросы или сложности. Звонить знакомому человеку всегда не так страшно, как совсем незнакомому. А как интересно и полезно посмотреть, как растут и развиваются другие дети от месяца к месяцу! Это подготовит вас к воспитанию своего

собственного малыша, а также даст представление о большом разнообразии вариантов нормального роста и развития грудных детей. Вы увидите, насколько уникален каждый малыш, а также узнаете, как мамы и дети по-разному строят отношения в период грудного вскармливания.

## Публикации Ла Лече Лиги

Ла Лече Лига — один из самых обширных ресурсов информации о грудном вскармливании. Мы публикуем книги, брошюры и листовки о кормлении, родительстве и питании.

Книга «Искусство грудного вскармливания» впервые была напечатана на машинке и сшита за кухонными столами основательниц ЛЛЛ.

Распродано более трех миллионов экземпляров этой книги. Мы издаем уникальную литературу на тему кормления детей старше года, кормления двоих детей разных возрастов (тандемное кормление), о том, как происходит завершение кормления, и о гуманном воспитании детей. Надеемся, что все эти книги будут изданы на русском языке.

На нашем веб-сайте есть постоянно растущий раздел информации на русском и украинском языках, а также информация на многих других языках мира.

## Конференции

Ла Лече Лига проводит семинары и конференции по всему миру для родителей и специалистов.



## Мамины истории

*Мое плотное знакомство с Ла Лече Лигой началось с интернет-общения. Тогда я еще не знала, что за вдумчивыми ответами на вопросы по кормлению стоят лидеры ЛЛЛ. Затем мне в руки попала книга «Искусство грудного вскармливания». После прочтения нескольких первых страниц я была поражена языком изложения и искренностью передачи чувств. Они словно лились из глубины материнского сердца. Чтение шло медленно — книга была на английском. У меня было много времени не только для того, чтобы докопаться до сути, которая пряталась за иностранными словами, но и обдумать, как бы могла помогать кормящим мамам лично я. Мой небольшой опыт показал, что без системных знаний, без поддержки других, без отклика в моем сердце определенного мировоззрения будет невозможно добиться того, о чем я мечтала. Мне всегда хотелось передать женщинам не только основы грудного вскармливания, но и чуткость к детям, уважение к маленькому человечку. Немаловажно, что проведение встреч для кормящих и ответы на звонки не мешают семейной жизни, а у меня большая семья, требующая много времени и внимания. Но главное, что в ЛЛЛ царит доброжелательная атмосфера взаимопомощи и поддержки. Я особенно ощутила это, когда побывала на 50-летней юбилейной международной конференции в Чикаго в 2007 году. ЛЛЛ — словно крепость, которая защищает мам со всего мира и дает возможность каждой женщине найти что-то полезное для себя и своей семьи.*

**Наталья Полижак, лидер Ла Лече Лиги**

На регулярно проводимых нами конференциях как родители и лидеры Ла Лече Лиги, так и медицинские работники — врачи, медсестры, консультанты по лактации, — педагоги, исследователи и психологи рассказывают о кормлении грудью, родительстве, беременности и родах, питании, уходе за детьми, воспитании и обучении детей.

Уникальная черта наших конференций — на них всегда много маленьких детей и семей.

## Профессиональная поддержка

В Ла Лече Лиге есть Профессиональный консультационный совет, включая Медицинский консультационный совет, куда входят врачи и другие медработники со всего мира. Ла Лече Лига советуется с Медицинским советом о медицинских ситуациях, которые возникают в период кормления грудью, а также обращается к его



членам для оценки новых исследований и рецензирования публикаций, в которых содержится медицинская информация.

Помимо этого, у Ла Лече Лиги есть консультирующие врачи во всему миру — члены ЛЛЛ. В Профессиональный совет также входят юридический и управляющий советы.

## Как найти Ла Лече Лигу

Зайдите на наш веб-сайт <http://www.lli.org/webindex.html> или <http://www.llrussia.org>, выберите нужную страну или нажмите на приветствие «Добро пожаловать» в верхнем меню.

## ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ЛА ЛЕЧЕ ЛИГЕ

Как мама, которой помогла Ла Лече Лига, вы можете поделиться добром, передавая этот дар другим женщинам каждый раз, когда вы делитесь своим опытом и информацией о родах, кормлении и материнстве, а также поддерживаете другую женщину. В свою очередь, она поможет кому-то еще. Помощь и поддержка

расходятся, как круги по воде, улучшая жизнь людей вокруг, и не только в плане кормления грудью. У Ла Лече Лиги есть инфраструктура для улучшения жизни женщин, их детей и семей во всех уголках мира. Вот несколько способов, как вы можете принять участие в этой важной работе.

### Мамины истории

*Уже много лет я работаю в Отделе профессиональных связей Ла Лече Лиги. Меня изначально привлекла именно медицинская сторона вопроса кормления, но чем больше я узнавала, тем яснее становилась, что медицинский подход никуда не ведет.*

*Невозможно наладить отношения между двумя людьми с помощью приспособлений и методик. Вообще невозможно наладить чужие отношения. Кормление грудью — это то, что происходит между мамой и ее ребенком.*

*Я благодарна Ла Лече Лиге за то, что они сохраняют именно это знание, несмотря на недавний взрыв медицинской информации о кормлении. Я благодарна каждой маме, которая попадает на моем пути, за то, что она меня учит тому, о чем нельзя прочесть в сухих учебниках о лактации и грудном вскармливании.*

**Наталия Гербеда-Вилсон**



## Мамины истории

*Меня привлекло в ЛЛЛ то, что организация поддерживает кормящую маму. В лидере я увидела любовь к мамам и желание им бескорыстно помочь. И главное — помочь без давления и подавления личности мамы. Поддержка заключается в том, чтобы помочь другой женщине найти себя как маму, найти свой путь в воспитании детей без запугивания, не заставляя маму следовать неким «единственно правильным» путем. Этот подход настолько редок, что мне стало интересно. Я захотела учиться тому, чтобы общаться с кормящими мамами так, чтобы человек не зажимался, не пугался, не слепо следовал, а раскрывался самому себе, миру и детям, как прекрасный цветок.*

**Мария Сорокина, член Ла Лече Лиги**

### Станьте членом Ла Лече Лиги

Ваш членский взнос помогает организации поддерживать кормящих матерей и делиться со всеми желающими информацией о грудном вскармливании следующими способами:

- ☉ издание и перевод литературы, видео- и интернет-материалов на другие языки;

- ☉ обучение лидеров и матерей-наставниц по грудному вскармливанию, что особенно важно для социально уязвимых групп населения;

- ☉ распространение информации и предоставления ресурсов для медработников, заинтересованных в объективных данных о грудном вскармливании;

- ☉ сотрудничество с другими частными благотворительными, региональными и международными организациями;

- ☉ предоставление статистических и научных данных, а также контактов для средств массовой информации.

### Окажите посильную благотворительную помощь

Ваш дар поможет работе в разных сферах, указанных выше.

- ☉ Добровольные одноразовые пожертвования и целевые дары для воплощения конкретных проектов.

- ☉ Регулярные ежемесячные или ежеквартальные пожертвования.

- ☉ Дары в честь родственников и близких или в память о них.

### Станьте лидером Ла Лече Лиги

Вы можете помогать мамам наладить кормление грудью, построить гармоничные отношения с ребенком на всю жизнь и ответить на множество вопросов о детях на грудном вскармливании. Вы заметили, что знакомые уже задают вам во-





просы о грудном вскармливании, потому что вы успешно кормили? Вам нравится помогать другим женщинам наладить кормление? Из вас может получиться замечательный лидер ЛЛЛ!

Пишите нам по адресу электронной почты [lad.russia@gmail.com](mailto:lad.russia@gmail.com) или идите

на страничку <http://www.llli.org/russian/lll/becomeleader.html> или <http://www.lllrussia.org>.

Ла Лече Лиге нужны такие мамы, как вы — мамы, которые с удовольствием кормили грудью своих детей и хотят подарить эту радость другим женщинам.

## Мамины истории

*Я стала лидером Ла Лече Лиги, потому что поняла, как мало информации для кормящих женщин и как мало общество поддерживает их.*

*В роддом я шла с идеями, что надо сцезиваться и выдерживать четырехчасовые перерывы. Мне советовали давать ребенку водичку с глюкозой, и я не представляла, как дети могут жить без соски.*

*Личный опыт помог мне понять, насколько эти советы мешают женщинам кормить грудью.*

*Когда я попала на встречу Ла Лече Лиги, я не сразу поняла, насколько много знают женщины вокруг меня. Мне все казалось случайностью, что они могли ответить на практически любой вопрос. Со временем я поняла, что это закономерность и результат большого труда.*

*Когда я училась на лидера, меня привлекали технические и медицинские знания о кормлении — как часто кормить, как прикладывать, можно ли пить то или иное лекарство во время кормления.*

*Оказалось, что Ла Лече Лига — это намного больше. Высокий уровень подготовки лидеров, постоянное повышение квалификации и общение с коллегами по цеху оказались важными, но не главными вещами, привлекающими меня в Ла Лече Лиге.*

*Для меня очень ценно, что в ЛЛЛ не заставляют ходить строем и не дают единого и правильного для всех ответа на все вопросы, предлагая множество вариантов решения проблемы. И каждая женщина, приходящая в Лигу, получает информацию и инструменты, чтобы найти свою дорогу, подходящую именно ей и ее семье, умения, позволяющие ей достигать ее личных целей.*

**Марина Копылова, лидер Ла Лече Лиги**



## НАПУТСТВИЕ ОТ МАТЕРЕЙ- ОСНОВАТЕЛЬНИЦ ЛА ЛЕЧЕ ЛИГИ

В заключение мы бы хотели выразить глубокую благодарность и признание всем тем, кто способствовал развитию Ла Лече Лиги. В частности и в первую очередь, мы обязаны двум уникальным для своего времени врачам — доктору Герберту Ратнеру и доктору Грегори Уайту, которые поддерживали грудное вскармливание и естественные роды в то время, когда это было «не модно». Без их постоянной поддержки и наставничества Ла Лече Лиге было бы невероятно трудно противостоять критике, а иногда и открытой вражде со стороны медицинской общественности по отношению к сугубо женской сфере жизни — родам и грудному вскармливанию. Благодаря прочному

тылу в лице этих двух врачей нам удалось сохранить энтузиазм и понимание ценности родов и кормления в жизни женщины и передать этот опыт миллионам других мам. За время существования организации множество других смелых врачей, в их числе доктор Эрнест Роббинс Кимбалл, доктор Роберт Мендельсон, доктор Лоренс Гарнер и многие другие открыто поддерживали нас и щедро делились своими знаниями. Спасибо им за помощь! И, конечно же, наша организация не существовала бы без ежедневной работы тысяч лидеров-добровольцев, которые своими усилиями воздвигли такую замечательную организацию. Без них не было бы Ла Лече Лиги.

---

## ДО СКОРОЙ ВСТРЕЧИ!

Вот и подошла к концу наша книга, но мы не прощаемся. Приходите к нам на встречи Ла Лече Лиги для кормящих мам! Пишите нам свои отзывы о книге по адресу [wab.russian@gmail.com](mailto:wab.russian@gmail.com). Если рядом с вами нет Ла Лече Лиги, может

быть, вы станете первым лидером ЛЛЛ в своем городе. Надеемся, что это не последнее издание на русском языке, и в следующий раз уже вы, мамы XXI века, опишете свое «Искусство грудного вскармливания».

## Глава 20

### КОМПЛЕКТ ОТРЫВНЫХ ЛИСТОВОК



На тот случай, если вам нужен конспект важной информации, содержащейся в книге, а времени выписывать или делать закладки в книге нет (а у кого есть время с новорожденным?!), мы подготовили комплект отрывных листовок, которые можно повесить на холодильник или дать бабушке, няне или врачу. Такой же комплект есть на нашем веб-сайте <http://www.llli.org> или <http://www.lllrussia.org>.

### КОРМЛЕНИЕ В ПЕРВЫЕ ДНИ И НЕДЕЛИ

◎ Кормление грудью как в шезлонге	453
◎ Учет грязных подгузников в первые дни и недели	455
◎ Как разбудить сонного малыша	457
◎ Как понять, что малыш просит грудь	459
◎ Кормление малыша, который не берет грудь	461
◎ Сцеживание руками	463
◎ Нам будет приятно, если вы нам поможете	465
◎ Как успокоить беспокойного малыша	467
◎ А как же папы?	469
◎ Вашего внука кормят грудью?	471
◎ Кормление грудью — здравый смысл	473
◎ Что нужно знать мамам до того, как они стали мамами	475
◎ Это совсем не еда	477



## РЕШЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРОБЛЕМ

⊙ Лекарства и кормление грудью	479
⊙ Информация о кормлении грудью в интернете	481
⊙ Закупорка млечных протоков и молочные пузырьки	483
⊙ Мастит. Что делать?	485
⊙ Малыш давится и корчится во время кормлений	487

## СЦЕЖИВАНИЕ, КОРМЛЕНИЕ ИЗ БУТЫЛКИ

⊙ График сцеживаний	489
⊙ Хранение сцеженного грудного молока	491
⊙ Кормление грудного малыша бутылкой	493
⊙ Сцеживание и использование грудного молока	495
⊙ Как понять, что медработник мешает кормить грудью	497

## НОРМЫ РОСТА И ВЕСА ПО РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВОЗ

⊙ Нормы роста для мальчиков от рождения до 6 месяцев	501
⊙ Нормы роста для мальчиков от 6 месяцев до 2 лет	502
⊙ Нормы веса для мальчиков от рождения до 6 месяцев	503
⊙ Нормы веса для мальчиков от 6 месяцев до 2 лет	504
⊙ Нормы роста для девочек от рождения до 6 месяцев	505
⊙ Нормы роста для девочек от 6 месяцев до 2 лет	506
⊙ Нормы веса для девочек от рождения до 6 месяцев	507
⊙ Нормы веса для девочек от 6 месяцев до 2 лет	508



## КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ КАК В ШЕЗЛОНГЕ

Кормление грудью как в шезлонге или самоприкладывание — это значит устроиться в постели поудобнее, откинуться на спину, положить малыша на себя, чтобы у него сработали естественные инстинкты и он сам взял грудь.

- ⊙ Положите малыша на голую грудь. Малыш может быть только в одном подгузнике или в распашонке. Вам не обязательно быть голой, достаточно расстегнуть рубашку.
- ⊙ Устройтесь поудобнее полулежа. Убедитесь, что вам удобно — не затекают плечи и шея.
- ⊙ Малыш может лежать в любом направлении: ногами вниз, в сторону и даже наискосок вверх! Самое главное, чтобы его живот был прижат к вашему телу.
- ⊙ Щека малыша находится возле вашей груди.
- ⊙ Грудь можно придерживать, а можно не придерживать.
- ⊙ Подождите, пока малыш возьмет грудь сам или помогите ему по мере необходимости — как вам кажется лучше.
- ⊙ Расслабьтесь и наслаждайтесь кормлением.





## УЧЕТ ГЯЗНЫХ ПОДГУЗНИКОВ В ПЕРВЫЕ ДНИ И НЕДЕЛИ

Если ребенок покакал, значит, он высосал молоко — при условии, что вы не докармливаете смесью. Считайте только грязные подгузники, где количество стула как минимум с кружок как жест «о'кей!» (когда вы сомкнули указательный и большой пальцы). Мокрые подгузники можно не считать. Если ребенок какает, он обычно и писает. Грязные подгузники дают более точное представление о кормлении грудью в первые недели, чем мокрые.

Обведите X кружочком, если малыш покакал «о'кей» (хорошо)

Малышу \_\_\_\_\_, значит он покакает минимум

**0–1 дня (первые 24 часа)**

черный липкий стул	X	1
--------------------	---	---

**1–2 дня (24–48 часов или вторые сутки)**

коричневый липкий стул	XX	2
------------------------	----	---

**2–3 дня (48–72 часа или третьи сутки)**

зеленоватый стул	XXX	3
------------------	-----	---

**3–4 дня (72–96 часов или четвертые сутки)**

зеленоватый или желтоватый стул	XXX	3
---------------------------------	-----	---

**4–5 дней (96–122 часа)**

желтый стул	XXX	3
-------------	-----	---

### Кто поможет мне кормить грудью:

Ла Лече Лига \_\_\_\_\_

Консультант по грудному вскармливанию \_\_\_\_\_

Педиатр \_\_\_\_\_

Терапевт \_\_\_\_\_





## КАК РАЗБУДИТЬ СОННОГО МАЛЫША

Если ваш малыш спит дольше трех часов подряд, при этом:

- ☉ вам не давали лекарства в родах;
- ☉ малыш лежит на вас;
- ☉ малыш хорошо сосет грудь;
- ☉ у него достаточно грязных подгузников (см. «Учет грязных подгузников»).

Скорее всего, это особенность вашего малыша. Следите за грязными подгузниками и набором веса.

Если малыш плохо набирает вес и спит дольше трех часов подряд, старайтесь давать ему грудь *минимум* десять раз в сутки до тех пор, пока малыш не начнет просыпаться сам и просить грудь, а также у него будет минимум четыре значительных «покака» ежедневно.

Малыша легче разбудить тогда, когда он подает знаки, что готов к кормлению (см. следующий отрывной листок). Его трудно разбудить, если вы поднимаете и отпускаете его руку, и она падает, как камень. Проведите такой же эксперимент через двадцать минут, — может быть, к тому времени малыш будет не так крепко спать.

- ☉ Приглушите свет и задерните шторы. Детям легче проснуться, если не надо жмуриться от яркого света.
- ☉ Разденьте малыша частично или полностью. Положите его на свою оголенную грудь.
- ☉ Поглаживайте его по спинке, трите ножки и обращайтесь к нему по имени.
- ☉ Положите его на кровать. *Осторожно* переверните на левую сторону, а потом на правую, как будто качаете лодку.
- ☉ Положите малыша на руки так, чтобы его головка была в ваших ладонях, а ноги у ваших локтей. Приподнимайте его аккуратно почти до вертикального положения, а затем осторожно опускайте до положения лежа.
- ☉ Разговаривайте с ним.
- ☉ Протрите личико малыша влажным полотенцем.
- ☉ Сцедите *несколько капель* молозива или молока малышу в ротик. Подождите, пока он сглотнет. Сцедите еще немного.

Малыш-соня может приложиться к груди и во сне в расслабленном положении для кормления (см. отрывной листок). Его можно докормить с ложки.





## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МАЛЫШ ПРОСИТ ГРУДЬ

- ◎ Сначала малыш едва уловимо дает понять, что готов сосать: заметно движение глаз под веками, дрожание век, малыш подносит руки к лицу и открывает ротик.
- ◎ Затем он подает более очевидные знаки — ищет грудь и попискивает.
- ◎ Если вы дадите ему грудь сейчас, малыш осторожно и легко приложится к ней.
- ◎ По мере нарастания страстей, тельце и ротик малыша напрягаются. Он быстрее дышит и, в конце концов, начинает плакать.
- ◎ Когда малыш заплакал, ему сложнее взять грудь. Плач — поздний признак готовности к сосанию груди. Успокойте малыша, прежде чем давать ему грудь.
- ◎ Кормить грудью намного легче, если давать грудь в ответ на просьбы малыша, не дожидаясь громких требований.
- ◎ Не дожидайтесь, пока грудь наполнится. Чем больше молока накопилось в груди, тем медленнее оно вырабатывается.
- ◎ Давайте грудь, даже если малыш не просит, в любое удобное для вас время. Просто так.





## КОРМЛЕНИЕ МАЛЫША, КОТОРЫЙ НЕ БЕРЕТ ГРУДЬ

Здоровому доношенному ребенку не нужна никакая еда или жидкость по крайней мере первые 24–36 часов. Дети рождаются с запасами, которые дают мамам и детям время приноровиться кормить. Если сегодня у малыша не получается сосать, то вполне возможно, что завтра вы проснетесь и за пару минут приложите его к груди. Если ребенок находится с вами, старайтесь бросить все усилия на то, чтобы научиться кормить грудью, а не на то, чтобы научиться сцеживаться.

### Один из возможных сценариев:

**Роды — 6 часов после родов — малыш в одном подгузнике лежит на голой маминой коже.**

- ☉ Полный телесный контакт мамы и малыша, ненавязчивая помощь по мере необходимости.
- ☉ Если при родах применялись лекарства, сцедите молозиво через два часа после родов малышу в ротик или в шприц, чтобы снизить риск докорма смесью.

**6 часов после родов — если малыш не с вами, начинайте сцеживаться регулярно.**

- ☉ Держите малыша в одном подгузнике на своей голой груди или животе.
- ☉ Если в родах применялись лекарства, сцеживайте молоко в ложку и кормите малыша с ложки минимум каждые 2–3 часа днем и когда вы или малыш проснетесь ночью.
- ☉ Важно сцеживать молоко не только для того, чтобы накормить малыша. Важен сам процесс опорожнения груди, так как это задает объем выработки молока.

**До истечения 24 часов или раньше — продолжайте держать малыша на себе, а если он не с вами, продолжайте сцеживаться**

- ☉ Малыш лежит на оголенной маминой груди.
- ☉ Опустошение груди подготавливает грудь для выработки молока в будущем.
- ☉ Продолжайте предлагать грудь. Сцедите немного молока, чтобы заинтересовать малыша в сосании.
- ☉ Продолжайте сцеживаться.
- ☉ Кормите малыша из пипетки, шприца или чашки.



**По мере увеличения объема молока сцеживайтесь и кормите малыша при помощи накладки на грудь, с пальца или из бутылки.**

- ☉ Кладите голенького малыша себе на голую грудь или живот. Держите ребенка как можно больше на руках .
- ☉ Сцеживайтесь минимум восемь-десять раз в сутки и хотя бы один раз ночью.
- ☉ Рассмотрите вариант прикладывания к груди с накладкой.
- ☉ Докормливайте малыша сцеженным молоком приемлемым для вас способом: из чашки, из пипетки, с пальца (пальцевое кормление с трубочкой системы докорма) или из бутылки.
- ☉ Если объем молока не увеличился, сцеживание руками эффективнее сцеживания молокоотсосом.
- ☉ Если вы сцеживаетесь молокоотсосом, массируйте время от времени грудь и чередуйте со сцеживанием руками.

**К концу первой недели — помощь, терпение и уверенность.**

- ☉ Как можно больше телесного контакта, держите малыша на руках или в слинге.
- ☉ Сцеживайтесь минимум восемь-десять раз в сутки, постепенно уменьшая число сцеживаний, когда малыш возьмет грудь.
- ☉ Постепенно запасите молока на одно, потом на два кормления больше, чем нужно, чтобы вам было спокойно на душе.
- ☉ Несколько дополнительных сцеживаний в день помогут отложить молоко про запас.
- ☉ Свяжитесь с опытной кормящей мамой, лидером Ла Лече Лиги или консультантом по грудному вскармливанию, которые помогут вам разобраться, почему малыш не берет грудь и как решить эту проблему.
- ☉ Если вы сцеживаете более 900 мл за сутки спустя две недели после родов, попробуйте немного уменьшить объем сцеживаний.

Иногда малышу нужно несколько недель или месяцев, чтобы научиться сосать грудь. А пока что надо поддерживать объем молока сцеживаниями. Женщины кормят грудью даже приемных детей. И у вас получится приложить малыша к груди.



## СЦЕЖИВАНИЕ РУКАМИ

Перед сцеживанием «разбудите» грудь — аккуратно потрясите ее, помассируйте.

1. Возьмите грудь в руку так, чтобы ваши пальцы легли на нее буквой «С». Пальцы лежат рядом с ареолой, но не прикасаются к ней.

2. **НАДАВИТЕ** на грудь пальцами по направлению к грудной клетке (к себе, внутрь). Затем...

3. **СОЖМИТЕ** грудь между большим и остальными пальцами и, не отпуская грудь, продвиньте пальцы по направлению к соску. Рука не елозит по коже, а лишь движет железистую ткань.

4. **ОСЛАБЬТЕ** давление, не отпуская грудь.

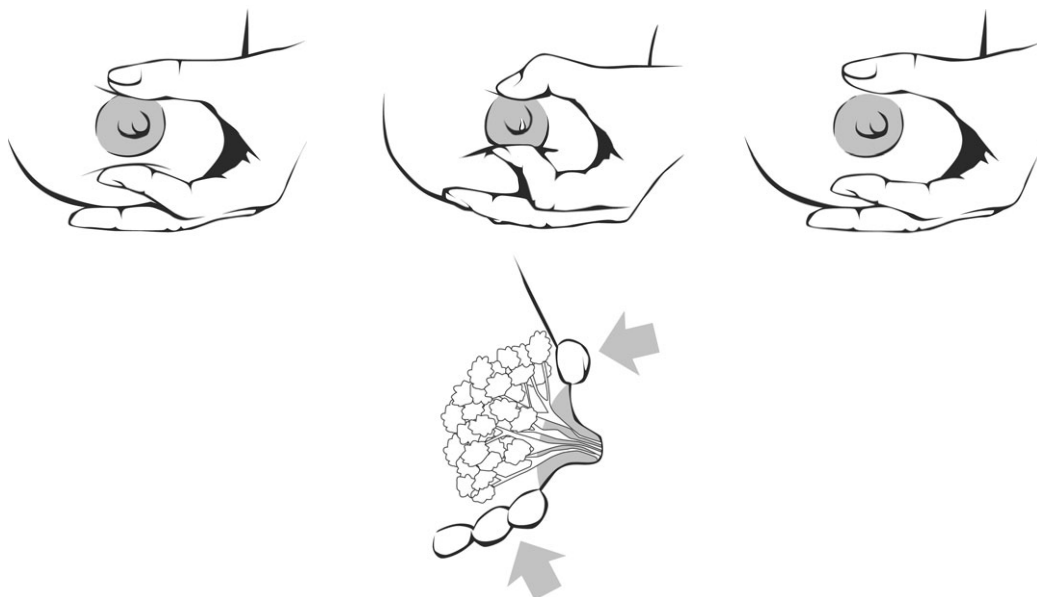
5. **ПОВТОРИТЕ** шаги надавить — сжать — ослабить.

Когда молоко перестанет течь или после нескольких сжатий, передвиньте руку в другое положение, чтобы сцедить молоко из разных долей груди.

Молозиво: собирайте по каплям в ложечку и сразу же давайте малышу. Или собирайте сцеженное молозиво в одноразовый шприц или пипетку.

Молоко: сцеживайте в воронку, которая вставлена в бутылку, большую миску или другую посуду.

См. видео на веб-сайте <http://www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>





## НАМ БУДЕТ ПРИЯТНО, ЕСЛИ ВЫ НАМ ПОМОЖЕТЕ

Мы очень заняты, поэтому мы были бы благодарны за любую помощь.

Купить продукты: \_\_\_\_\_

---

---

---

Приготовить еду: \_\_\_\_\_

---

---

---

Работа по дому: \_\_\_\_\_

---

---

---

Другие дела: \_\_\_\_\_

---

---

---





## КАК УСПОКОИТЬ БЕСПОКОЙНОГО МАЛЫША

Проводите много времени вместе, носите малыша на себе в слинге, ходите и заговаривайте ребенка.

Также мамы беспокойных детей советуют:

- ☉ Носите малыша «самолетиком».
- ☉ Приглушите свет. Обращайтесь с малышом подчеркнуто осторожно и мягко.
- ☉ Примите теплую ванну вместе с малышом при приглушенном свете. Попросите кого-то помочь вам залезть и вылезти из ванны вместе с малышом. Если рядом никого нет, постелите полотенца на пол и перед тем, как выходить из ванны, положите малыша на пол. Будьте осторожны, чтобы не поскользнуться. Подходит для беспокойного малыша, который не бьется в истерику.
- ☉ Ходите по комнате, слегка подпрыгивая.
- ☉ Танцуйте с малышом. Попробуйте разную интенсивность танца. Попробуйте танцевать с музыкой или без, в зависимости от того, что нравится малышу.
- ☉ Включите воду, пылесос или радио (не настраивайте его, пусть оно тихо шипит). Детям нравится «белый шум».
- ☉ Смените обстановку: пойдите в другую комнату, другой угол или на улицу.
- ☉ Сходите в магазин! Многие беспокойные малыши перестают капризничать среди других людей.
- ☉ Попрыгайте на гимнастическом шаре вместе с малышом. Осторожно, чтобы не упасть.
- ☉ Сходите на прогулку вместе с малышом в слинге. Малыш может сосать грудь прямо в слинге.
- ☉ Дайте малышу грудь еще раз. Грудью утоляют не только голод, но и развеивают почти все детские печали. Даже если малыш не искал грудь, в конце концов, он успокоится именно ее сосанием.

Что нравится вашему малышу? \_\_\_\_\_

---



---



---





## А КАК ЖЕ ПАПЫ?

Итак, мама кормит грудью. Что же должен делать папа? Все, чего душа желает.

Папа охраняет маму и малыша. Малыш узнает вас и знает, что вы не мама, и именно по этой причине вы удивительно привлекательны. У вас другой голос, руки, запах. Вы держите малыша уникально, вашим способом, учите его другим вещам. Иногда, когда малыш плачет, именно вы можете успокоить его.

- ☉ Носите малыша в слинге и ходите с ним гулять.
- ☉ Читайте малышу или рассказывайте ему о своей работе. Малышу интересно все.
- ☉ Смените малышу подгузник.
- ☉ Положите его себе на грудь и поспите вместе.
- ☉ Обойдите свои владения (квартиру). Посмотрите вместе, где что происходит. Расскажите ему о том, что вы видите.
- ☉ Выкупайтесь вместе.
- ☉ Принесите его маме, когда малыш просится к ней.
- ☉ Спите вместе (см. главу 12).
- ☉ Носите малыша «самолетиком»: возьмите малыша так, чтобы его спина была прижата к вашей груди. Вы оба смотрите вперед. А теперь держите малыша левой рукой так, чтобы он лежал на животе, сгиб локтя поддерживал его головку, ваша рука шла вдоль всего его тела и ладонь держала его бедро. Руки малыша оказываются по бокам вашей руки. Не обязательно держать малыша лицом вниз. Можно прижать его спинку к своему животу, чтобы он смотрел вперед. Можно опереть локоть о свое бедро. Ваши плечи расслаблены, вторая рука полностью свободна.
- ☉ Качайтесь из стороны в сторону. Танцуйте вместе.

Вы помогаете маме малыша наладить кормление. Очень часто помощь заключается в том, что вы просто не вмешиваетесь. А иногда приходится встать на защиту мамы, когда окружающие критикуют ее или сомневаются в том, что мама вашего малыша может его кормить. Или прочитать книгу о том, как приложить его к груди и направлять маму, когда у нее голова идет кругом. Или просто скажите ей: «Я знаю, что у тебя все получится!»

- ☉ Защищайте маму от критики.
- ☉ Приготовьте еду и следите за тем, чтобы мама малыша была накормлена и напоена.
- ☉ Помогите ей найти лидера Ла Лече Лиги или консультанта по грудному вскармливанию (<http://www.llli.org> или <http://www.akev.ru/> или <http://www.lllru.org>).
- ☉ Заботьтесь о ней, чтобы она могла заботиться о малыше.



## ВАШЕГО ВНУКА КОРМЯТ ГРУДЬЮ?

Поздравляем! У вас такая замечательная дочь или невестка! Иногда очень трудно найти золотую середину — помочь нашим детям быть родителями и при этом заботиться о внуках так, чтобы это не приводило к раздорам в семье. Очень часто самые жаркие споры возникают на почве кормления грудью.

### Что вы могли не знать о кормлении грудью

Кормление грудью отличается от кормления сцеженным молоком из бутылки и кормления смесями. Это не одно и то же. Кормить грудью важно не только для здоровья малыша, но и для здоровья его мамы.

Чтобы молоко не пропало, малыша надо прикладывать к груди тогда, когда он ищет грудь, а не по режиму. Грудного ребенка невозможно перекармливать грудью. Новорожденный может просить грудь каждые 15 минут.

Трещины сосков — ненормальное явление во время кормления грудью. Кормление грудью не должно травмировать грудь или причинять боль. Небольшие изменения в положении при кормлении или прикладывании обычно помогают избавиться от трещин.

Медики практически единогласны во мнении (ВОЗ, Американская академия педиатрии, Канадское педиатрическое общество и т. д.), рекомендуя кормить исключительно грудью без допаивания, докорма или прикорма примерно полгода. После введения прикорма обычными продуктами с семейного стола детей кормят грудью до двух лет и более.

### А об этом вы и так знаете

Молодых мам нужно любить, оберегать и заботиться о них. Им нужна помощь по хозяйству и участие в воспитании детей. Бабушки и дедушки очень нужны маленьким и большим детям.





## КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ — ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ

Вы знаете, что кормить грудью лучше, чем искусственными заменителями грудного молока. Возможно, вы не знали, что когда кормить не получается, это не повод бросать кормить. Вот краткий список причин, почему за кормление стоит побороться.

Кормление грудью	Кормление смесью
Может стать одним из самых ярких переживаний и гармоничных отношений во всей жизни	Способ кормления (всего лишь).
Мгновенно, просто и почти бесплатно	Требует расходов на бутылки, соски, саму смесь, дополнительных расходов в связи с болезнями, а также времени на приготовление смеси
Естественное начало жизни малыша на белом свете	Искусственно и сопряжено с рисками для здоровья, развития и жизни
Способствует нормальному развитию челюстей	Повышает вероятность ортодонтического лечения
Естественное продолжение цикла беременность-роды	Повышает риск развития некоторых видов рака репродуктивной системы
Стимулирует выработку гормонов материнского поведения	Гормоны материнского поведения вырабатываются в недостаточном количестве
Малыш сам ест, когда хочет, и не ест, когда не хочет.	Может привести к перекармливанию и ожирению
Способствует нормальному развитию челюстно-лицевого аппарата и речи	Способствует неправильному формированию прикуса и, как следствие, дефектам речи
Экономит деньги семьи	Отдает деньги в руки производителей смесей, фармацевтических компаний и врачей



## Преимущества грудного молока перед смесями

Грудное молоко	Искусственный заменитель
В грудном молоке содержатся сотни известных и неизвестных компонентов, включая интерферон, лейкоциты, противобактериальные и противовирусные вещества, гормоны роста и вещества, способствующие развитию желудочно-кишечного тракта, легкоусвояемые питательные вещества и все-все-все, что малышу нужно, знаем мы об этом или нет	В искусственных смесях содержится значительно меньше компонентов, многие из них экспериментальные, содержат дешевые тропические масла, плохо перевариваемые питательные вещества и раздражители желудочно-кишечного тракта. У смесей нет противоионфекционных свойств. В них нет всех даже известных компонентов грудного молока, не говоря уже о неизвестных
Вкус, консистенция, состав молока во время каждого кормления — новые.	Состав смеси меняется в результате ошибок производства и приготовления, что случается очень часто
Состав молока меняется по мере роста ребенка и изменения его состояния	Есть смеси для разных возрастов, но это деление очень грубое и условное
Неаллергенно	Обычно содержит один из двух распространенных аллергенов — коровье молоко или сою
Нормальное питание для человеческого детеныша	Смесь — попытка накормить ребенка тем, что нам кажется нужным для детей на основании данных о том, что мы знали о грудном молоке несколько лет назад, при этом затратив как можно меньше денег на производство смеси. Смеси делают из коровьего молока и сои не потому, что они больше всего схожи с грудным молоком, а потому, что их можно дешево купить в больших количествах
Способствует нормальному росту мозга	Связана с более низкими показателями IQ
Всегда чистое и готовое к употреблению	Легко портится, часто заражена или загрязнена
Способствует нормальному здоровью в детстве и взрослом возрасте	Повышает риск синдрома внезапной детской смерти и многих заболеваний, таких как желудочно-кишечные, респираторные заболевания, рак груди, детская лимфома, плохое зрение и диабет
Хорошо пахнет как «на входе», так и «на выходе»	Плохо пахнет

Если у вас не получается или вам не нравится кормить грудью, обратитесь за помощью! Кормление грудью слишком важно, чтобы, не раздумывая, от него отказаться.



## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ МАМАМ ДО ТОГО, КАК ОНИ СТАЛИ МАМАМИ

Напутственные слова бывалых кормящих мам

- ◎ Новорожденные не похожи на детей в журналах.
- ◎ Нет правильных ответов.
- ◎ «Я бы более ответственно подготовилась к родам».
- ◎ «Начала бы искать «мамские группы» и организации и знакомиться с беременными и недавно родившими еще до родов».
- ◎ Люди говорят разные вещи, чаще всего не с целью задеть вас.
- ◎ «Больше бы разузнала про послеродовой период именно для мамы».
- ◎ В неубранной квартире укрепляется иммунитет.
- ◎ «Вышила, оформила бы в красивый багет и повесили на двери китайскую поговорку: “В этом доме достаточно чисто, чтобы быть здоровыми, и достаточно грязно, чтобы быть счастливыми”.
- ◎ Иногда быть мамой трудно и неинтересно.
- ◎ «Надо» — ядовитое слово, которое легко опровергнуть реалиями настоящей жизни.
- ◎ Важно видеть других малышей, чтобы знать, что нормально для обычных детей.
- ◎ Часто в книгах записана неправильная информация.
- ◎ «Я бы больше прислушивалась к себе».
- ◎ «Больше бы смотрела на своего ребенка и доверяла его интуиции. Дети сами подсказывают, что им надо».
- ◎ Морально трудно оставить ребенка и куда-то от него уйти.
- ◎ «Прикладывала бы к груди без задней мысли “А не часто ли?” и обошлась бы без пустышки».
- ◎ Найдите подругу, которая выслушает вас без осуждения.
- ◎ Идеальные мамы не существуют в природе.
- ◎ «Выключила бы телефон на две недели, а то и месяц».
- ◎ Не надо подметать пол, пока кто-то занимается ребенком. Лучше пусть этот кто-то подметет пол, пока вы забавляете малыша или вместе спите.
- ◎ Когда ответа на вопрос не находится, подождите. Часто или ответ находится сам по себе, или вопрос отпадает за ненужностью.
- ◎ Отвечайте вопросом на вопрос: «А зачем вы спрашиваете?»
- ◎ «Не торопилась бы покупать вещи, которые мне никогда не пригодятся: детская кровать, коляска или пеленальный стол». Покупка вещей и трата денег — не подготовка к рождению детей. Не поддавайтесь на рекламу детских товаров. Боль-



шинство из них вам никогда не понадобятся. Потратьте эти деньги на роды, семейный отпуск, массаж, фотосессию или отложите на черный день.

- ◎ В первые недели идеальное соотношение взрослых и детей — трое взрослых на одного малыша. Но даже если вы останетесь один на один с малышом, вы не пропадете.
- ◎ Когда вам предлагают помощь — не отказывайтесь.
- ◎ Найдите мам с детьми-ровесниками вашего малыша. Гуляйте вместе, ходите друг к другу в гости.
- ◎ Не засиживайтесь дома. Мама не должна сидеть взаперти в четырех стенах. Со слингом вы можете пойти куда угодно.
- ◎ Ходите гулять, дышите воздухом, рассматривайте небо, деревья, птиц.
- ◎ «Я бы научилась пользоваться слингом до родов и купила красивый слинг».
- ◎ «В более категоричной форме бы сообщала родным о моих взглядах на уход и воспитание, не терпела бы их попытки сделать по-своему и не шла бы на компромиссы».
- ◎ Нельзя сделать больше, чем возможно.
- ◎ «Я бы перестала строить нереалистичные планы и жила бы, как живет».
- ◎ «Приятно — не значит, что это важно сейчас».



## ЭТО СОВСЕМ НЕ ЕДА

«Это не только еда». Нет. Не так.  
Это совсем не еда. Это — я.  
Каждый мой вдох, каждый жест, каждый шаг.  
В этот момент для одной — для тебя.  
Ты пьешь любовь и тепло — наш покой,  
Уберегающий от суеты.  
Самый надежный приют — наш с тобой.  
Это совсем не еда. Это — ты.  
Теплыми пальцами в пряди волос,  
Нежные взгляды и сладкие сны,  
Пухлые щечки и маленький нос.  
Это совсем не еда. Это — мы.

*Ольга Богуславская, 2011*



## ЛЕКАРСТВА И КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Вам прописали лекарство. Нужно ли прерывать кормление или отлучать от груди на время его приема? Нет! Некоторые ошибочно считают, что на одной чаше весов лежит потенциальный риск от приема лекарства, а на другой — якобы абсолютно безопасная смесь. Совершенно неверный ход мысли! На самом деле риск от минимальной дозы лекарства, которую получит малыш, только предполагаемый, а риск от применения смеси — вполне ощутимый. Всего одна бутылка смеси нарушает работу пищеварительной системы на срок до месяца и предрасполагает ребенка к аллергии, не говоря уже о том, что кормление бутылкой ставит под удар кормление грудью. Малыш может навсегда отказаться от груди; у мамы может стать меньше молока; маме приходится тратить больше сил и времени на уход за малышом (не только на приготовление смеси и кормление, но и на сцеживание); в доме нарастает напряжение от того, что малыша нельзя успокоить грудью, и его труднее уложить спать. Преждевременное отлучение от груди повышает риск возникновения целого ряда заболеваний у ребенка и у матери. Таким образом, безопасный выход на время лечения — продолжать кормить грудью, а не отлучать от нее, пусть даже на сутки.

Кроме того, кормление грудью во время лечения не так страшно, как это кажется на первый взгляд. Риск при этом только теоретический, а доза лекарства настолько мала, что можно особо не переживать по этому поводу.

- ☉ Даже если уровень содержания лекарства в крови матери высокий, малышу достается лишь его незначительная часть. Кроме того, не все лекарства усваиваются, попадая в желудок, поэтому в кровь малыша проникают совсем микроскопические дозы, которые не имеют клинического значения.
- ☉ Возраст малыша. Некоторые лекарства могут быть вредны недоношенным детям, а для доношенных они безопасны. Чем старше ребенок, тем меньше риск. Если лекарство назначают детям, его можно пить кормящей маме.
- ☉ Вес малыша. Чем больше весит малыш, тем меньше лекарства приходится на килограмм его веса.
- ☉ Если вам нужно принимать лекарство постоянно, можно сдать анализ крови, чтобы проверить уровень его в крови у малыша. Следите за известными и очевидными побочными симптомами, такими, как беспокойство или понос.
- ☉ Временное отлучение — огромный физический и эмоциональный стресс во время болезни, который совсем не нужен маме. Не говоря уже о том, что нужно



дополнительно сцеживаться, смешивать смесь, мыть бутылки и успокаивать несчастного и раздавленного отлучением от груди малыша.

- ⊙ Резкое и внезапное отлучение от груди может привести к необратимой потере молока.
- ⊙ Принимайте лекарство сразу перед кормлением. Обычно есть возможность выбрать между несколькими препаратами, поэтому всегда можно принимать лекарство, которое меньше всего влияет на ребенка. Лекарство полностью выводится из организма за время полувывода, умноженное на пять (например, если время полувывода один час, то через пять часов лекарство полностью вышло из вашего организма). Чтобы избежать временного отлучения от груди, можно кормить смешанно (грудью и донорским молоком, или грудью и смесью).
- ⊙ В инструкциях к лекарствам и лекарственных справочниках фармацевтических компаний пишут, что принимать лекарства во время кормления грудью не следует. Таким образом производители всего лишь ограждают себя от потенциальных судебных исков. В большинстве случаев исследования показывают, что лекарства совместимы с кормлением грудью.

*Информация о совместимости лекарственных препаратов с грудным вскармливанием:*

- ⊙ <http://www.llli.org> или <http://www.lllruussia.org> — статьи о кормлении во время лекарственной терапии
- ⊙ Книга Hale, Thomas. *Medications and Mothers' Milk*
- ⊙ LactMed, База данных о лекарственных препаратах и лактации Национального института здоровья США (<http://www.toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT>)
- ⊙ Веб-сайт доктора Хейла (<http://www.neonatal.ttuhscc.edu/lact>)
- ⊙ Краткий справочник лекарственных препаратов в грудном молоке Государственной службы здравоохранения Великобритании ([http://www.ukmicentral.nhs.uk/drugpreg/qrg\\_p1.htm](http://www.ukmicentral.nhs.uk/drugpreg/qrg_p1.htm))
- ⊙ База данных педиатрической службы больницы провинции Марина Альта (Испания) о применении лекарственных препаратов и трав во время кормления грудью (<http://www.e-lactancia.org/ingles/inicio.asp>)
- ⊙ [http://www.gvinfo.ru/proverit\\_lekarstvo\\_elact](http://www.gvinfo.ru/proverit_lekarstvo_elact) — как пользоваться ресурсом E-Lactacia



## ИНФОРМАЦИЯ О КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ В ИНТЕРНЕТЕ

Ла Лече Лига	<a href="http://www.llli.org">http://www.llli.org</a> или <a href="http://www.lllrussia.org">http://www.lllrussia.org</a>
Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию	<a href="http://www.akev.ru">http://www.akev.ru</a>
Грудное вскармливание	<a href="http://www.gvinfo.ru">http://www.gvinfo.ru</a>
Подсказки для кормящих мам	<a href="http://www.breastfeeding.narod.ru">http://www.breastfeeding.narod.ru</a>
«Лялечка» — сообщество поддержки кормящих мам	<a href="http://www.community.livejournal.com/lyalechka">http://www.community.livejournal.com/lyalechka</a>
Всемирная организация здравоохранения	<a href="http://www.who.int/ru/index.html">http://www.who.int/ru/index.html</a>
ЮНИСЕФ	<a href="http://www.unicef.ru">http://www.unicef.ru</a>

Кормление приемных детей	<a href="http://www.fourfriends.com/abrw">http://www.fourfriends.com/abrw</a>
Кормление грудью после операций на груди	<a href="http://www.bfar.org">http://www.bfar.org</a>
Общая информация о кормлении	<a href="http://www.kellymom.com">http://www.kellymom.com</a>
Кормление с точки зрения здравого смысла	<a href="http://www.normalfed.com">http://www.normalfed.com</a>
Сайт доктора Ньюмана (см. русский раздел)	<a href="http://www.drjacknewman.com">http://www.drjacknewman.com</a>
Ресурс для тех, кто страдает нехваткой молока	<a href="http://www.lowmilksupply.org">http://www.lowmilksupply.org</a>
Здоровье зубов и рта (уздечки, кариес и пр.)	<a href="http://www.brianpalmerdds.com">http://www.brianpalmerdds.com</a>
Академия медицины грудного вскармливания	<a href="http://www.bfmed.org">http://www.bfmed.org</a>
Лаборатория сна матери и ребенка при университете Нотр-Дам (США)	<a href="http://www.nd.edu/~jmckenn1/lab">http://www.nd.edu/~jmckenn1/lab</a>
Доктор Хейл о лекарствах и грудном молоке	<a href="http://www.neonatal.ttuhsc.edu/lact">http://www.neonatal.ttuhsc.edu/lact</a>
Международная ассоциация консультантов по лактации	<a href="http://www.ilca.org">http://www.ilca.org</a>
О послеродовой депрессии	<a href="http://www.granitescientific.com">http://www.granitescientific.com</a>





## ЗАКУПОРКА МЛЕЧНЫХ ПРОТОКОВ И МОЛОЧНЫЕ ПУЗЫРЬКИ

### Кормление

- ⊙ Кормите как можно чаще, чтобы больная грудь оставалась мягкой.
- ⊙ Малыш лежит на спине на полу или на кровати. Можно подложить ему под шею сложенное одеяло. Встаньте на четвереньки и кормите свисающей грудью в таком положении. Перемещайтесь вокруг малыша, чтобы его нижняя челюсть стимулировала разные доли груди.

### Руки

- ⊙ Сцедите грудь и покрутите сосок между пальцами так, чтобы разработать молочный пузырек.
- ⊙ После ванны или отмачивания соска аккуратно потрите сосок махровым полотенцем, чтобы молочный пузырек прорвало.
- ⊙ Стерилизованной на огне иглой подденьте самые верхние слои кожи молочного пузырька. Остатки кожицы можно снять щипчиками для бровей. Смазывайте антисептической мазью несколько раз в день после кормления в течение нескольких дней.
- ⊙ Осторожно надавите за соском или за уплотнением в груди, а затем массируйте грудь и сосок.

### Отмачивание

- ⊙ Приложите ватку или марлечку, смоченную в оливковом масле, на сосок.
- ⊙ Смочите прокладку для груди в растворе уксуса (растворяет отложения кальция).
- ⊙ Отмачивайте грудь в растворе поваренной соли (2 ч. л. на стакан теплой воды) четыре раза в день.
- ⊙ Прикладывайте влажные теплые компрессы.

### Грудь

- ⊙ Не носите лифчик, не носите лифчик на косточках или наденьте лифчик пуш-ап с подушечками, чтобы уменьшить давление на доли груди. Разные женщины по-разному реагируют на ношение бюстгалтеров. Определите, что подходит вам.
- ⊙ Не пользуйтесь антиперспирантами.
- ⊙ Сделайте УЗИ груди. Обычно достаточно одной процедуры.
- ⊙ Помассируйте место закупорки массажными шариками, электрической зубной щеткой или прижмите грудь к вибрирующей стиральной машинке, когда она выжимает белье.
- ⊙ Приложите капустные листья на место уплотнения.





## **Питание**

- ◎ Больше пейте.
- ◎ Не злоупотребляйте молочными продуктами, сахаром, жирами, шоколадом, продуктами с кофеином (кофе, чай, кока-кола и т.п.) и декофеинизированными.
- ◎ Уменьшите потребление соли, если вы едите много соленого. Если же вы ограничиваете содержание соли в своем питании, ешьте чуть побольше соли.
- ◎ Ешьте побольше продуктов с витамином С.
- ◎ Принимайте по 2 столовые ложки лецитина (пищевой добавки) в день.

## **Другие идеи**

- ◎ Чаще бывайте на солнце, но соблюдайте меру.
- ◎ Узнайте, нет ли у вас анемии.
- ◎ Проверьтесь на герпес. Иногда от него бывают пузырьки на сосках.
- ◎ Найдите время расслабиться и заняться собой.
- ◎ Позвоните лидеру Ла Лече Лиги или консультанту по грудному вскармливанию.



## МАСТИТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не паникуйте! Мастит — это воспаление груди, которое не всегда связано с инфекцией.

### Симптомы мастита

- ☉ Чаще всего одна грудь на ощупь теплая или горячая, иногда болит. На груди может быть заметно покраснение или красноватые полосы.
- ☉ Иногда мастит сопровождается температурой, ознобом и ломотой, как при гриппе.

Откуда эта напасть? Чаще всего ответа на этот вопрос нет. Может быть, в грудь попала инфекция через повреждения на сосках. Часто мастит бывает при редких кормлениях или если малыш плохо опорожняет грудь. Давление от лифчика, slinga, лямки сумки или ремня безопасности могут привести к маститу. Иногда женщины заболевают от стресса и перенапряжения, например, после подготовки к праздникам.

### Что делать?

- ☉ Ни в коем случае не бросайте кормить. Это только усугубит ситуацию. Опорожняйте грудь и как можно больше отдыхайте. Кормите грудью и сцеживайте больную грудь до опустошения. Лежите и болейте. Не геройствуйте.
- ☉ Прикладывайте холодные компрессы к воспаленной груди между кормлениями и теплые компрессы перед кормлением. Или чередуйте тепло и холод, ориентируясь на свои ощущения.
- ☉ Обезболивающие или противовоспалительные средства помогают, если вам невмоготу, хотя часто можно обойтись без лекарств.

Если через сутки вам не хуже, продолжайте в том же духе. Если вам становится хуже, возможно, стоит сходить ко врачу за рецептом на антибиотики. Во время лечения обязательно нужно и можно продолжать кормить грудью.





## МАЛЫШ ДАВИТСЯ И КОРЧИТСЯ ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЙ

Малыш отлично набирает вес, но кормления — сплошная пытка для вас и для него? Похоже ли следующее описание на вашу ситуацию?

1. Малыш давится и громко глотает, особенно в начале кормления.
2. Грудь постоянно полная. Во время прилива молоко брызжет.
3. Малыш «борется» с грудью: берет и бросает ее, остервенело хватается снова, опять бросает и плачет, выгибается.
4. Малыш много писает и какает, иногда в какашках заметны прожилки крови.
5. У малыша сильные газики, колики, он много срыгивает.
6. У малыша иногда или всегда зеленый или пенистый стул.
7. Малыш отлично набирает вес. Или сначала набирал помногу, а потом, по мере возрастания беспокойства, стал набирать значительно хуже.
8. Малыш редко засыпает у груди. Кормление — не приятное занятие, а скорее похоже на соревнования гимнастов.
9. Малыш берет грудь только поесть и совсем не просит грудь, чтобы успокоиться.
10. Малыш корчит рожи, когда сосет грудь, как будто ему что-то не нравится.
11. Малыш мучается животиком.
12. Вы специально стараетесь кормить обеими грудями в одно кормление.
13. Если малыш беспокоится, но прошло менее двух часов с прошлого кормления, вы не прикладываете к груди, а стараетесь найти причину беспокойства, отличную от голода.

Любой набор из вышеописанных признаков может означать, что малыш ест много «первого», а десерт не доедает. У большинства женщин молоко приходит с избытком, и требуется какое-то время, чтобы молока стало ровно столько, сколько нужно малышу.

В молоке, которое накапливается между кормлениями, обычно мало жира. Когда малыш прикладывается к груди, он насасывает более жирное молоко. Можно сказать, что за одно кормление состав молока меняется от «первого» ко «второму», а потом на закуску малыш ест и десерт. Когда ребенок наелся, скопившийся близко к соску жир постепенно отходит «назад», а потом снова притягивается во время следующего кормления после того, как малыш доест «первое» — молоко с низким содержанием жира.

Если у нас молока больше, чем нужно малышу, он не может доест «суп» за один присест. Если сменить грудь во время кормления специально, чтобы малыш пососал вторую грудь, или если стараться выдерживать режим, то малыш будет есть один «суп» и лишь крохи «десерта». Это никак не отражается на росте и наборе веса. Тут все в порядке. Но без жира молоко слишком быстро пролетает по желудочно-кишечному тракту и полностью не переваривается, вызывает брожение в толстой кишке, что выливается в газы, рези в животе и зеленый пенистый стул.



А может быть, проблема в другом: молоко бьет как из брандспойта, сильными струями попадает в горло малышу, и он захлебывается. Малышу, как и нам всем, хочется, чтобы процесс кормления был приятным.

Страдания и беспокойство малыша проходят, как по мановению волшебной палочки, если он досасывает до «десерта», а молоко течет так, что он успевает его глотать. Что надо делать? Три простых шага:

- ☉ Давайте грудь малышу, когда он просит, даже если прошло всего несколько минут после кормления. Чем меньше времени прошло с последнего прикладывания, тем больше молока с более высоким содержанием жира высосет малыш. Если вы даете грудь по своему разумению, только тогда, когда думаете, что малыш голоден, а в остальное время развлекаете его баснями, больше вероятность, что у вас не получится кормить совсем или с кормлением будут проблемы.
- ☉ Если малыш с удовольствием сосет грудь, не мешайте ему. Ни одному млекопитающему в мире не придет в голову отрывать умиротворенно сосущего детеныша от соска, чтобы дать ему другой. Совет кормить обеими грудями в одно кормление пошел со времен, когда порицались «слишком частые» прикладывания.
- ☉ Если в конце кормления грудь плотная и твердая, в следующий раз приложите малыша к той же самой груди. Чаше всего кормление одной и той же грудью в течение нескольких часов мгновенно решает все ваши проблемы. Как только молока стало столько, сколько нужно малышу, про это правило можно забыть, хотя многие кормящие взвешивают грудь рукой, чтобы решить, какую грудь дать в этот раз. Если у вас было очень много молока, и малыш очень сильно страдал, вам может понадобиться кормить одной и той же грудью в течение четырех-шести часов, прежде чем менять грудь. Полагайтесь на свою интуицию и поменьше смотрите на часы.

А как же вторая, «простаивающая», грудь? Когда она переполняется, выработка молока в ней замедляется, что нам и нужно. Если грудь болезненно набухла, покормите ею или сцедите немного молока до облегчения, при этом продолжайте кормить первой грудью.

Когда супермолочная грудь утомонится, и молока станет впору, не переживайте, что молоко пропало. Оно никуда не исчезло. Просто вы привыкли к тяжелой, переполненной и подтекающей груди и давящемуся во время кормлений ребенку. Спокойное кормление мягкой грудью сначала кажется необычным. Чтобы развеять свои сомнения, посмотрите на подгузники. Наверняка, малыш писает и какает, при этом он не корчится, не изгибается и спокойно засыпает под конец кормления. Все это указывает на то, что молока у вас достаточно, но не слишком много.

Как только малышу понадобится больше молока, все, что для этого нужно — почаще просить у мамы грудь. Или попросить дать вторую грудь после того, как опустошил первую. Доверяйте малышу: он знает, что ему нужно. И верьте, что вы можете кормить грудью.

В большинстве случаев уменьшить количество молока просто и занимает не более нескольких дней. Если вы не справляетесь, позвоните лидеру Ла Лече Лиги или консультанту по грудному вскармливанию за дополнительной помощью



## ГРАФИК СЦЕЖИВАНИЙ

Обведите кружком каждый час, когда вы сцедились.

Для начала сцеживайте каждую грудь по 20 минут. Со временем вы поймете, сколько нужно сцеживать лично вам.

Старайтесь сцеживаться равномерно и днем, и ночью.

Если малыш не берет грудь, сцеживайтесь десять раз в сутки.

Многие мамы стараются сцеживаться не меньше восьми раз в сутки. Это особенно важно в первые две недели.

Сцеживайтесь руками или чередуйте сцеживание руками и молокоотсосом.

Дата	Число сцеживаний желаемое/реальное																					
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___																				
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___																				
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___																				
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___																				
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___																				
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___																				
___ Полночь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Полдень 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	___	___																				





## ХРАНЕНИЕ СЦЕЖЕННОГО ГРУДНОГО МОЛОКА ДЛЯ ЗДОРОВОГО ДОНОШЕННОГО МАЛЫША

Где	Температура	Время	Заметки
На столе	19 °C – 26 °C	4–6 часов	Посуда с молоком должна быть закрыта и храниться в самом прохладном месте. Можно накрыть ее влажным холодным полотенцем.
Термоизолированная сумка-холодильник	–15 – 4 °C	24 часа	Не открывайте сумку слишком часто. Хладоэлементы должны соприкасаться с емкостью с молоком.
Холодильник	4 °C	8 дней	Соблюдайте правила гигиены во время сбора молока, чтобы уменьшить вероятность скисания молока. Храните молоко подальше от двери.
Морозильная камера холодильника	–15 °C	2 недели	Храните молоко подальше от дверцы и стенок в центре морозильной камеры, где сохраняется более стабильная температура. Молоко может храниться и дольше и, как правило, пригодно к употреблению, но некоторые жиры со временем распадаются.
Морозильная камера холодильника с отдельной дверью	–18 °C	3–6 месяцев	
Морозильная камера глубокой заморозки	–20 °C	6–12 месяцев	



## КОРМЛЕНИЕ ГРУДНОГО МАЛЫША БУТЫЛКОЙ

### *Памятка для родственников или няни*

- ☉ Наш малыш любит, чтобы его держали на руках. Тесный контакт с воспитателем очень важен для нормального развития любого ребенка. Держите малыша как можно больше на руках. Он скучает по маме, а не избалован.
- ☉ Кормите малыша, когда он хочет, а не по режиму.
- ☉ Крепко держите малыша в почти вертикальном положении, чтобы он мог сам контролировать поток молока из бутылки.
- ☉ Перед кормлением приложите соску к губам малыша, как будто говорите «тс-с-с» (тихо). При этом держите бутылку в вертикальном положении. Когда малыш начнет открывать рот, наклоните бутылку горизонтально. Позвольте малышу самому взять соску в рот так, чтобы рот сомкнулся на ее широкой части, а не на самом кончике соски.
- ☉ Держите малыша почти вертикально, а бутылку примерно горизонтально. В таком положении молоко не будет само литься в ротик, и малышу надо будет самостоятельно сосать, таким образом управляя процессом еды. Заглатываемый воздух автоматически выходит носом.
- ☉ Если малыш напрягся или стал громко глотать, наклоните его вместе с бутылкой немного вперед. Молоко оттечет от соски, и малыш перестанет захлебываться. Со временем он сам научится делать перерывы во время еды.
- ☉ Когда малыш перестал сосать, не пытайтесь заставить его есть дальше. Не теребите бутылкой во рту, не наклоняйте бутылку под углом, чтобы молоко текло само по себе. Малыш сам решает, когда ему остановиться, а когда сосать.
- ☉ Когда он почти наелся, прокрутите соску и выньте бутылку изо рта. Тотчас же предложите бутылку снова. Если малыш с удовольствием ее взял, дайте ему сделать еще десять сосательных движений, а затем снова выньте бутылку изо рта, затем повторите то же самое: предложите бутылку, десять сосательных движений, заберите. В конце концов, когда малыш наестся, он откажется от бутылки. Этот прием позволяет не перекармливать малыша. Если он обычно не доедает до конца, наливайте в бутылку поменьше молока.
- ☉ Если малыш не доел, не выливайте молоко! Оно прекрасно сохранится в холодильнике до следующего кормления.
- ☉ Когда до маминого возвращения останутся считанные минуты, отвлеките малыша или покормите его самую малость. К приходу мамы малыш с радостью возьмет грудь.
- ☉ Грудное молоко безопасно и не требует специальных правил предосторожности.





## СЦЕЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

### Сцеживание молока

- ⊙ Перед сцеживанием вымойте руки.
- ⊙ Молоко для здоровых доношенных детей можно сцеживать в любую чистую посуду. Большинство мам сцеживается в чашку, миску, бутылку или пакет для грудного молока.
- ⊙ Для хранения молока лучше всего использовать стеклянную тару. Избегайте токсичных контейнеров и бутылок, на которых стоит цифра 3 или 7 (с содержанием бисфенола А (BPA), который вызывает нарушения в работе эндокринной системы). Более безопасен полипропилен — мягкий, полупрозрачный материал, который обозначается цифрой 5 и/или буквами PP.
- ⊙ Надпишите дату на бутылке или пакете с молоком водостойчивым фломастером.

### Хранение грудного молока

- ⊙ Если вы собираетесь покормить сцеженным молоком в течение нескольких часов, храните его в холодильнике.
- ⊙ Если «сливки» всплыли наверх, не трясите бутылку, а осторожно вращайте ее вокруг своей оси.
- ⊙ Холодное к холодному. Молоко, сцеженное в разное время, можно хранить в одной посуде, при условии, что свежее сцеженное молоко охлаждено прежде, чем вы добавите его к уже холодному молоку.
- ⊙ При замораживании объем молока увеличивается. Не наполняйте посуду с молоком доверху, если вы будете его замораживать.
- ⊙ Храните молоко небольшими порциями по 60 мл, чтобы как можно меньше выливать молока, если малыш его не съест за несколько раз.
- ⊙ Излишки молока можно заморозить на будущее.
- ⊙ Храните молоко в середине морозильной камеры, подальше от дверцы и стенок. Там поддерживается наиболее постоянная температура.
- ⊙ Если вы храните молоко в пакетиках для грудного молока, положите их во второй полиэтиленовый пакет (обыкновенный, не для грудного молока).
- ⊙ Храните молоко горизонтально для экономии места или вертикально, чтобы у молока не появился типичный замороженный вкус или морозный ожог.
- ⊙ Используйте более старое молоко в первую очередь, чтобы оно не пропало.





### **Размораживание грудного молока**

- ☉ Переложите на ночь замороженное молоко из морозильной камеры в холодильник или положите его под струю прохладной воды, постепенно увеличивая ее температуру, чтобы нагреть молоко для кормления. Или подогрейте его, поставив пакет с молоком в кастрюлю с очень теплой, но не горячей водой.
- ☉ Никогда не грейте грудное молоко прямо на плите.
- ☉ Не нагревайте молоко в микроволновой печи.
- ☉ Некоторые дети любят пить холодное молоко.
- ☉ Размороженное молоко может храниться в холодильнике до суток. Если оно не было использовано, его придется заново заморозить или вылить.



## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МЕДРАБОТНИК МЕШАЕТ КОРМИТЬ ГРУДЬЮ

**Доктор Джек Ньюман**

Все медработники *говорят*, что они двумя руками за грудное вскармливание. Если вы без проблем кормите, никто вам мешать не будет. Или будет, несмотря на то, что у вас все в порядке. Но как только вы столкнулись с какой-либо проблемой, например, у вас не получается кормить, вы устали или не ладите с мужем, врач обязательно посоветует отлучить ребенка от груди или начать докармливать его смесью. Как понять, что медработник поможет кормить грудью и поддержит в трудную минуту, или хотя бы не будет вам мешать? Вот краткий список признаков, который поможет вам быстро разобраться, поддерживает ли врач кормление на деле или только на словах.

**Медработник мешает грудному вскармливанию, если:**

**1. Во время беременности или сразу после рождения ребенка врач предлагает вам пробники смесей или брошюры производителей искусственного питания.** И пробники смесей, и рекламные материалы заманивают маму кормить ребенка искусственными смесями. Когда врач раздает литературу или товары производителей искусственного питания, он рекламирует их товар. На сегодняшний день нет никаких данных о том, что для здорового ребенка одна марка смеси лучше другой. Любые рекламные материалы (бумажные, аудио или видео), которые прилагаются к пробникам смесей, исподволь или открыто подрывают веру в то, что у вас получится кормить, и напропалую нахваливают искусственное питание. Все еще не верите в злые умыслы производителей смесей? Тогда подумайте, зачем они всеми правдами и неправдами завоёвывают право распространять именно свою продукцию и литературу через врачей и роддома? Почему медработники не рекламируют грудное вскармливание?

**2. Врач считает, что грудное и искусственное вскармливание ничем не отличаются.** Многие искусственники вырастают здоровыми и довольными жизнью людьми. Не все груднички вырастают здоровыми и счастливыми. И тем не менее, это не доказательство того, что между грудным и искусственным вскармливанием нет разницы. Искусственная смесь лишь отдаленно напоминает грудное молоко. Более того, сегодняшняя смесь — это попытка воспроизвести то, что мы знали, вернее, о чем мы только начинали догадываться относительно состава грудного молока, несколько лет назад. Например, давным-давно было известно, что докозагексаеновая и арахидоновая кислоты важны для развития мозга ребенка. И только недавно эти кислоты стали добавлять в искусственные смеси. Значит ли это, что смеси стали лучше? Нет, потому что неизвестно, усваиваются ли эти добавки должным образом. Похожие вещества из грудного мо-



лока и смесей всасываются совершенно по-разному. Эти различия существенно влияют на здоровье детей и отражаются на нем, когда дети вырастают. Я уже не говорю о всем разнообразии составляющих грудного молока, которых вообще нет в смесях, хотя всем известно, как они важны в первые годы жизни ребенка! Как вы уже, наверное, догадались, речь идет об антителах и клетках, которые защищают ребенка от инфекций, о факторах роста, которые помогают дозреть иммунной системе, мозгу и другим органам. Во время кормления грудью завязываются качественно иные отношения между мамой и ребенком. Кормление смесью из бутылки совсем не похоже на отношения на основании грудного вскармливания. Очень грустно, если у вас не получилось кормить грудью, хотя в большинстве случаев проблемы с кормлением *можно* было предупредить. Однако это не повод снисходительно обманывать вас. Грудное вскармливание не гарантирует здоровья и счастья ребенка, но нельзя и отрицать то, что оно *сильно влияет* на вероятность вырастить благополучного и здорового человека.

**3. Врач говорит, что нет ничего лучше смеси марки X.** Подобные утверждения означают, что врач слишком много общался с распространителями этой смеси или наслушался рекламы. А может быть, именно эта смесь подошла собственным детям врача больше, чем другие. Попросту, вместо научно обоснованной рекомендации врач дает вам предвзятый совет.

**4. Врач не советует кормить сразу после рождения малыша,** потому что вы устали после родов или потому, что врач думает, что дети не хотят сосать грудь сразу после рождения. Если ребенок лежит на вас и сам не хочет сосать — не беда. Тем не менее, многие дети начинают сосать вскоре после рождения. Во время кормления не обязательно сидеть. Дети чудесно сосут грудь, пока мама лежит и отдыхает или даже спит. Новорожденные могут взять грудь не сразу, но это не значит, что надо лишать их возможности добраться до груди, когда они захотят. Важно не пропустить этот момент. Большинство детей хотят сосать и лучше всего берут грудь через час-два после рождения. Если в это время унести ребенка от матери, можно упустить время, когда наладить кормление легче всего. Как только ребенок родился, нет ничего важнее, чем научиться кормить грудью. Если ребенка взвешивают, делают ему уколы, закапывают в глаза, и у вас совсем нет времени попробовать приложить малыша к груди, — медработники мешают вам кормить.

**5. Врач уверяет, что путаницы сосков не существует, и советует как можно раньше дать ребенку бутылку, чтобы малыш привык к соске.** Зачем давать ребенку бутылку, если путаницы сосков не существует? Ведь тогда ребенок сможет научиться сосать бутылку в любое время, не так ли? Если врач отрицает, что ребенок может отказаться от груди в пользу бутылки, он путает причину и следствие. Нужно еще доказать, что искусственные соски безвредны. Ни одно млекопитающее в дикой природе никогда не сосало из соски. Человек первый придумал соску, но до недавнего времени люди почти не кормили детей из бутылки. До сих пор не доказано, что искусственные соски безопасны для кормления грудью. Медработник, который всю жизнь прожил среди людей, которые кормят из бутылки, принимает за физиологическую норму кормление

из бутылок и сосок, а не грудное вскармливание. Поэтому он ошибочно думает, что искусственные соски совершенно безвредны и безопасны. Не все дети путаются между грудью и соской, не все дети плохо сосут, потому что они не могут переключиться между сосанием груди и соски. Однако некоторые дети отказываются от груди после того, как им дали соску. Искусственные соски — один из факторов, который приводит к тому, что кормить не получается.

**6. Врач советует отлучить ребенка от груди, если вы или ребенок заболели, если вам нужно пить лекарства, сдать анализы, делать рентген или пройти лечение.** Очень часто врачи ошибочно считают, что ребенка надо отлучить от груди. Крайне редко лечение, процедура или заболевание действительно несовместимы с кормлением. Врач, который поддерживает кормление, постарается найти возможность не прерывать грудное вскармливание на время лечения. В фармакологических справочниках для врачей и вкладышах к лекарственным препаратам почти всегда пишут, что прием препарата противопоказан при грудном вскармливании. Фармацевтические компании боятся судебных исков, поэтому их меньше всего волнуют интересы матерей и детей. Если матери надо пить лекарства, врач должен подобрать препарат, совместимый с кормлением. *Большинство* лекарств совместимы с кормлением. Во многих случаях есть несколько препаратов, которыми можно лечить данное заболевание. Если врач прописывает лекарство, несовместимое с кормлением, — он считает, что кормление не важно.

**7. Врач крайне удивлен, что вы все еще кормите шестимесячного малыша.** Многие медработники думают, что детей нужно кормить искусственными смесями до 9–12 месяцев. Сегодня уже есть смеси для кормления 18-месячных и даже трехлетних детей! Неудивительно, если медики скоро начнут советовать кормить детей смесями до трех лет. В то же время врачи считают, что грудное молоко и грудное вскармливание после шести месяцев — блажь или даже вредная привычка. Почему же суррогатное питание лучше нормального? Откуда появились такие странные идеи? Кормление грудью два-три года считается обычным и нормальным почти во всем мире. Вездесущая реклама искусственного питания привела к тому, что нормальное грудное вскармливание становится редкостью.

**8. Врач рассказывает, что после шести месяцев в грудном молоке нет ничего полезного.** Даже если бы это было так, *грудное вскармливание (сам процесс)* без молока ценно само по себе как неповторимые отношения между матерью и ребенком. И все же молоко есть молоко, с жирами, белками, калориями, витаминами, антителами и другими защитными факторами. По мере взросления ребенка некоторых веществ в молоке даже становится больше, чем когда ребенок был маленький. Если кто-то утверждает, что после шести месяцев в молоке нет ничего полезного или питательного, он ничегошеньки не смыслит в грудном вскармливании.

**9. Врач учит ни в коем случае не давать ребенку засыпать у груди.** Зачем усложнять себе жизнь? Хорошо, если ребенок может уснуть без груди. И все же прелесть



кормления заключается в том, что ребенка легко убаюкать у груди. Испокон веков, всегда и везде дети мирно засыпали, посасывая грудь. Какая мать не растает, когда теплый комочек спокойно, без слез засыпает у ее груди? Кормление грудью помогает быстро уложить ребенка спать: маме легко, а ребенку спокойно.

**10. Врач советует оставить больного ребенка в больнице под предлогом, что вам лучше отдохнуть без него дома.** Несомненно, вам нужно побольше отдыхать, особенно когда вы ухаживаете за больным малышом. Роддом или больница, которые поддерживают кормление на деле, должны сделать так, чтобы вам было удобно в больнице, где лежит ребенок. Больным детям нужно кормление даже больше, чем здоровым.

**11. Если у вас не получается кормить, и врач не знает, как вам помочь, он не направляет вас за помощью к другим специалистам.** Почти все сложности с кормлением легко предупредить или решить по ходу дела. Введение докорма искусственной смесью чаще всего мешает, а не помогает наладить кормление. К сожалению, *большинство врачей (и особенно педиатров)* не знают, как помочь кормящей женщине. Зато вокруг есть другие специалисты, которые знают, как справиться с трудностями. Не сдавайтесь! Ищите квалифицированную помощь для того, чтобы научиться кормить грудью. «Для того, чтобы быть хорошей мамой, не обязательно кормить грудью», — верное утверждение, но от него не легче, если вы хотите кормить, а у вас не получается.

**12. Врач утверждает, что рекомендации ВОЗ разработаны для стран «третьего мира».** Кормление смесями даже в благополучных странах приводит к тому, что дети больше болеют и даже умирают. Недавние исследования показали, что из-за кормления смесями в США ежегодно умирает около тысячи детей, и еще больше страдают от заболеваний, которые можно предотвратить кормлением грудью. Благополучие защищает от болезней лишь до определенного момента. Помимо этого, в каждой стране, какой бы богатой она не была, есть очаги «третьего мира». Например, в канадском городе Торонто есть дети, у которых высокий риск не просто заболеть, но и умереть, если их кормить смесями. ВОЗ рекомендует минимальные правила, которые подходят для всех стран мира, вне зависимости от уровня достатка и развития в стране. Природные катаклизмы происходят в самых благополучных странах, так же, как и в развивающихся. Никто не застрахован от перебоев в водоснабжении, питании, электроэнергии и здравоохранении. Если врач говорит, что ВОЗ рекомендует кормление грудью только для детей из стран «третьего мира», это звучит ровно так же, как реклама смесей и выступления производителей искусственного питания против рекомендаций ВОЗ. ВОЗ/ЮНИСЕФ всегда четко заявляли, что рекомендации по грудному вскармливанию, инициатива «Больница, дружелюбная к ребенку» и Международный свод правил маркетинга заменителей грудного молока распространяются на все страны мира.

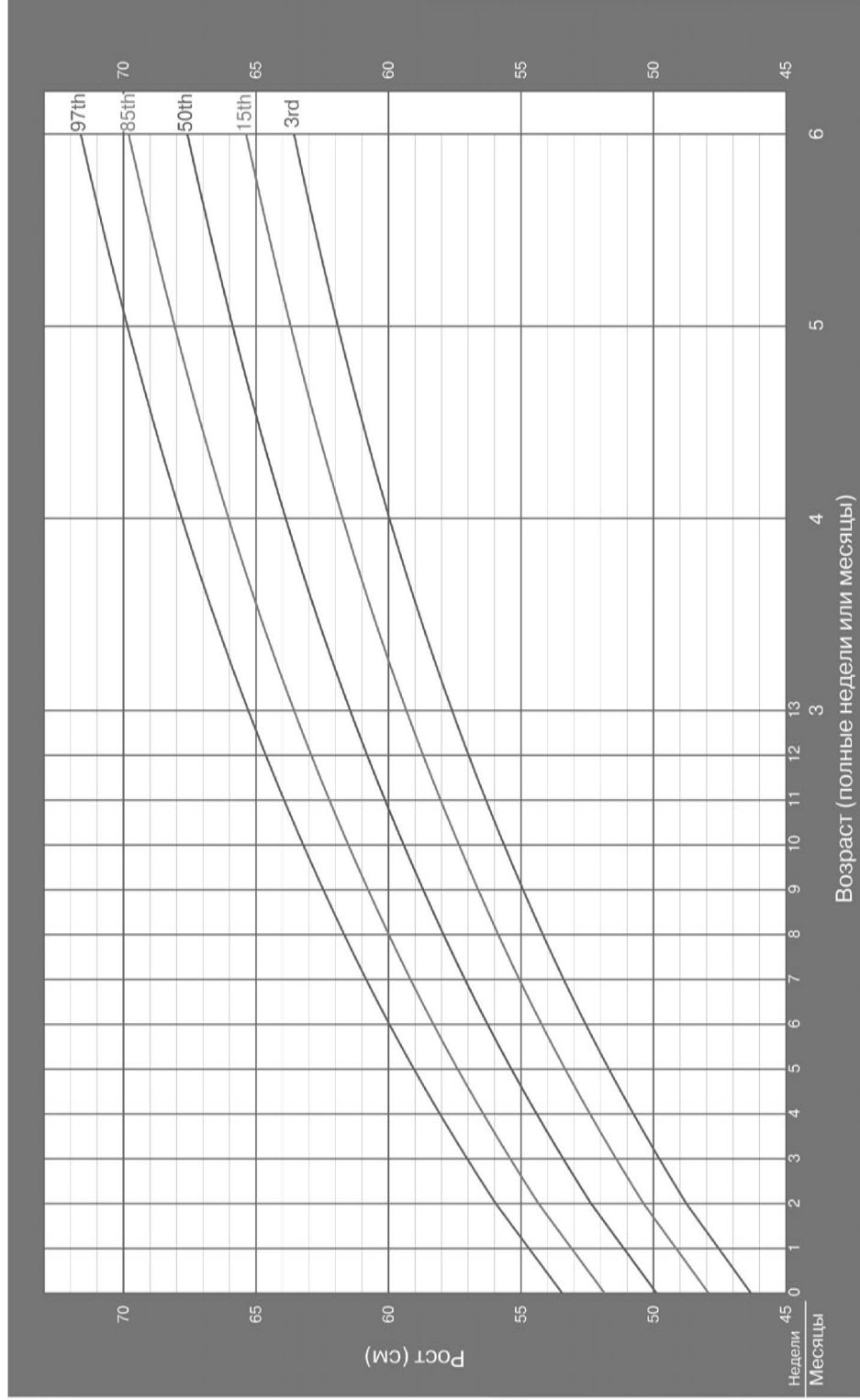
Редакция 2011 года

Автор Джек Ньюман, врач-педиатр,  
консультант ЮНИСЕФ по инициативе «Больница, дружелюбная к ребенку».



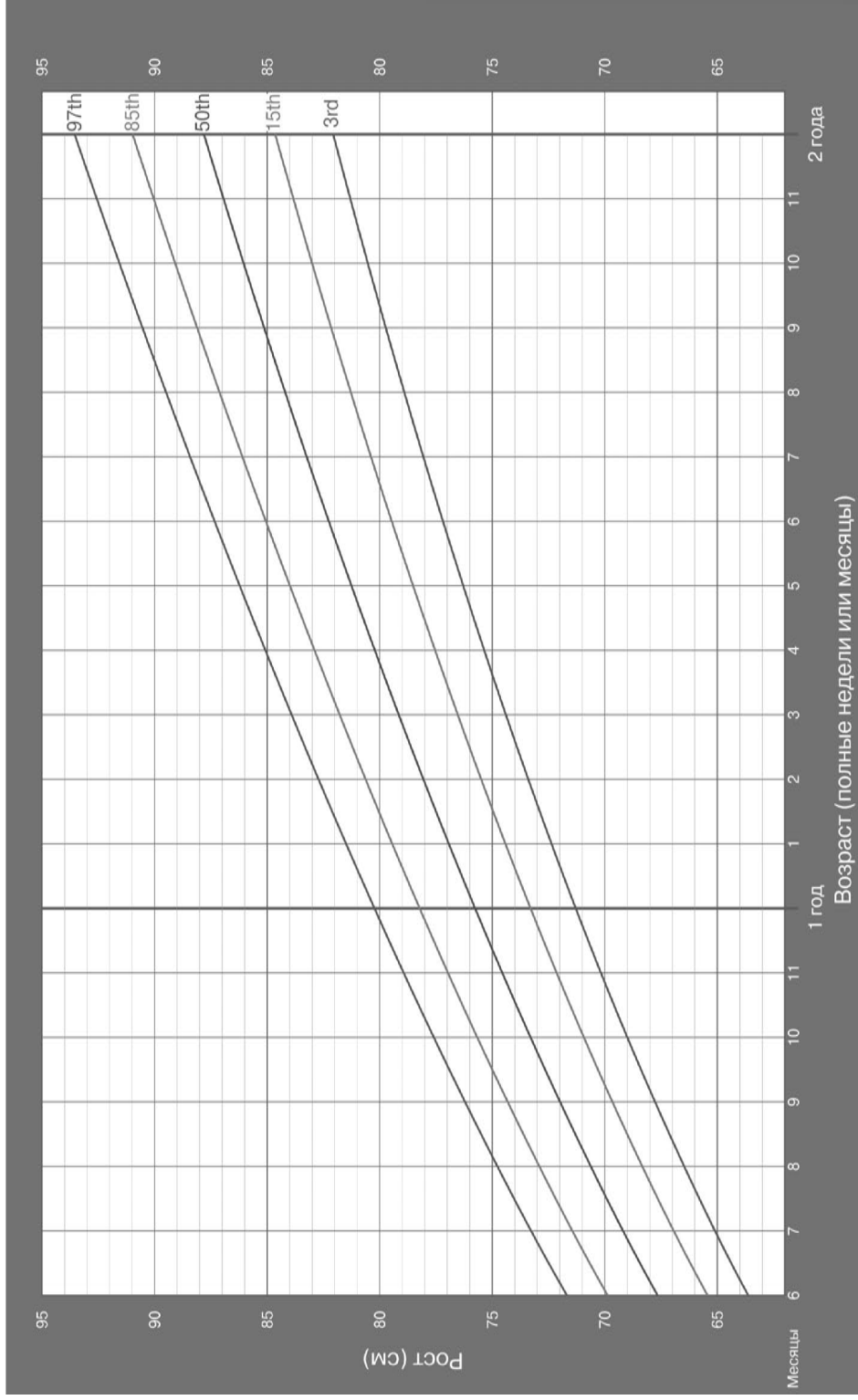
## Нормы роста для мальчиков по рекомендации ВОЗ

От рождения до 6 месяцев



## Нормы роста для мальчиков по рекомендации ВОЗ

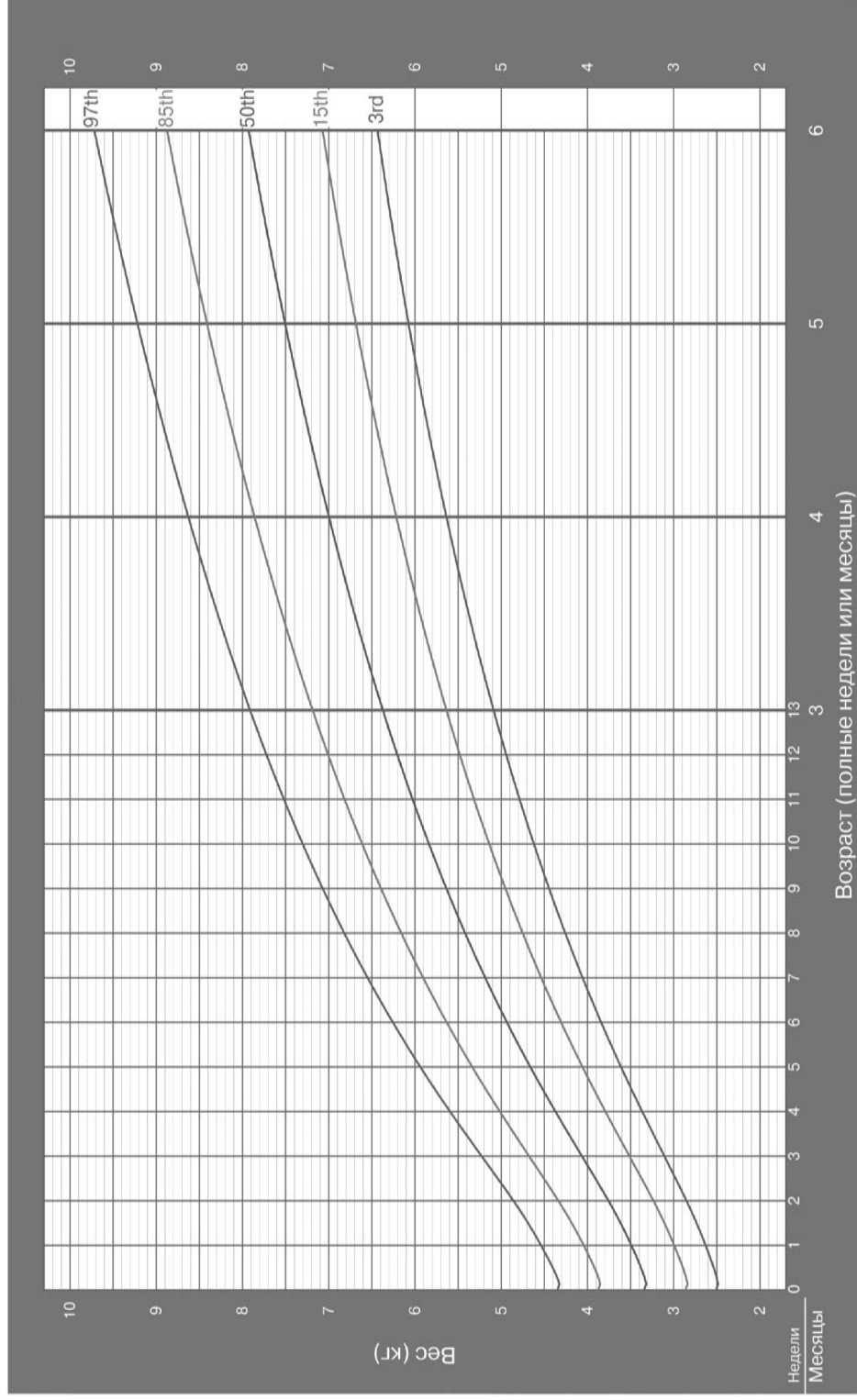
От 6 месяцев до 2 лет





## Нормы веса для мальчиков по рекомендации ВОЗ

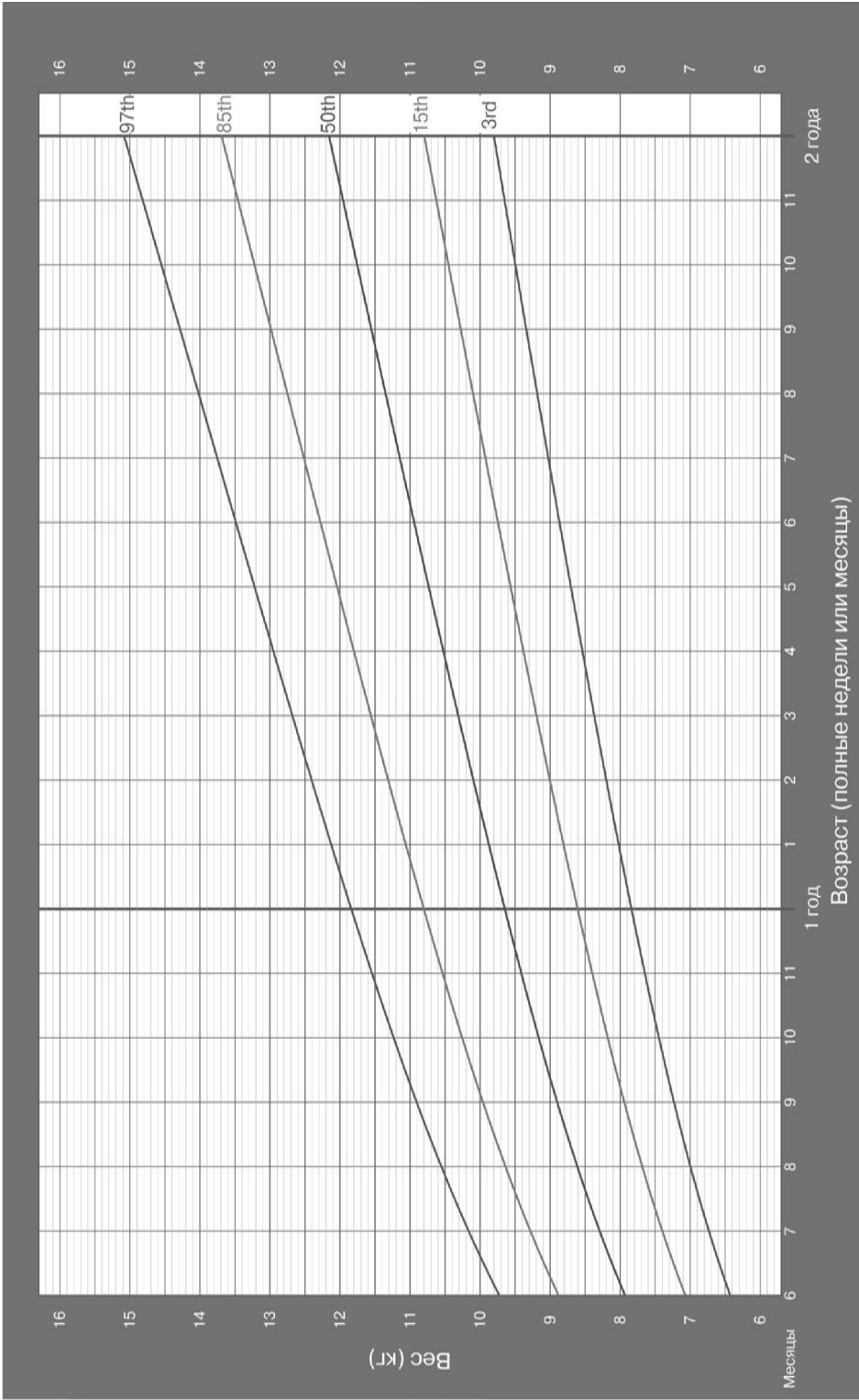
От рождения до 6 месяцев





# Нормы веса для мальчиков по рекомендации ВОЗ

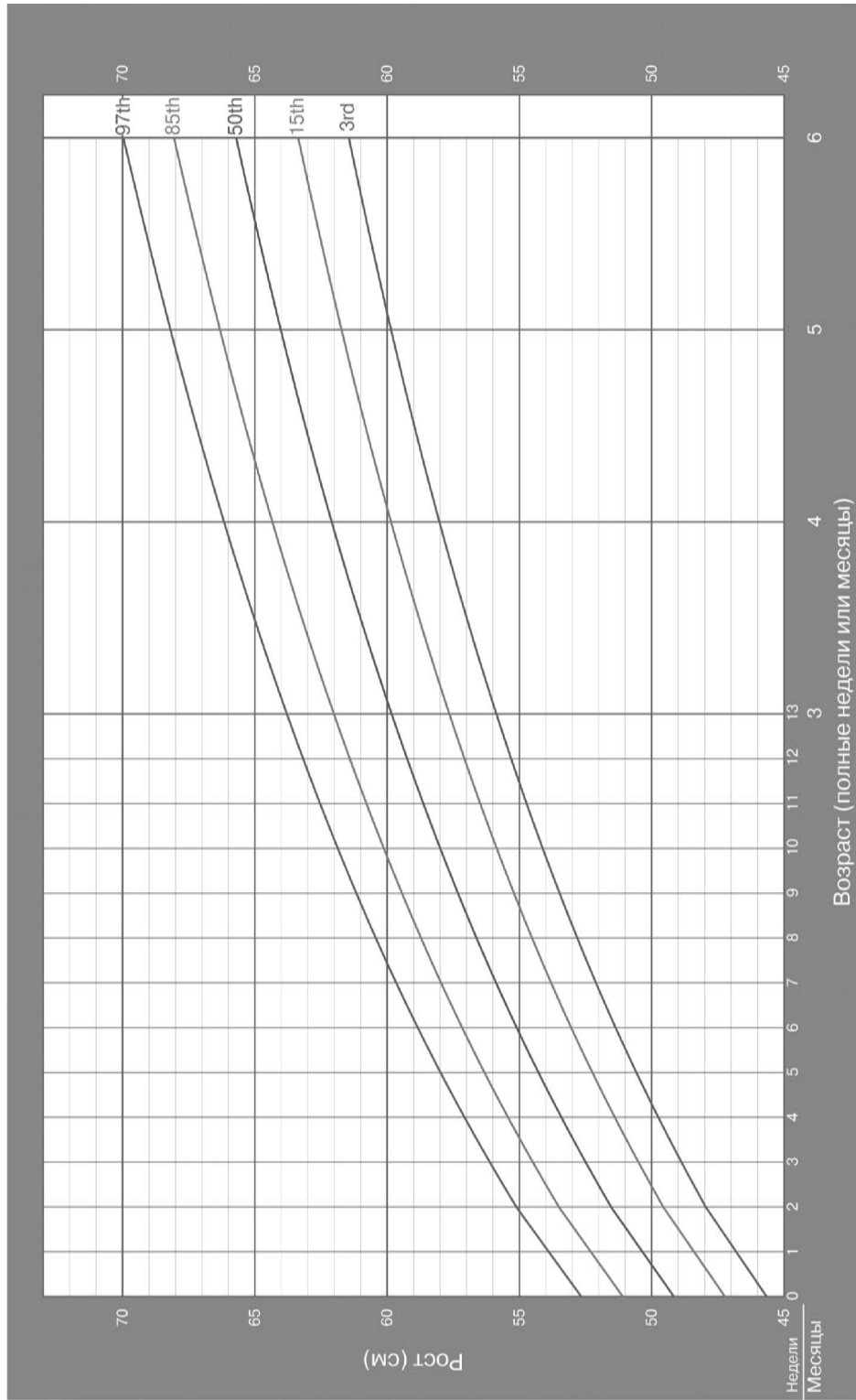
От 6 месяцев до 2 лет





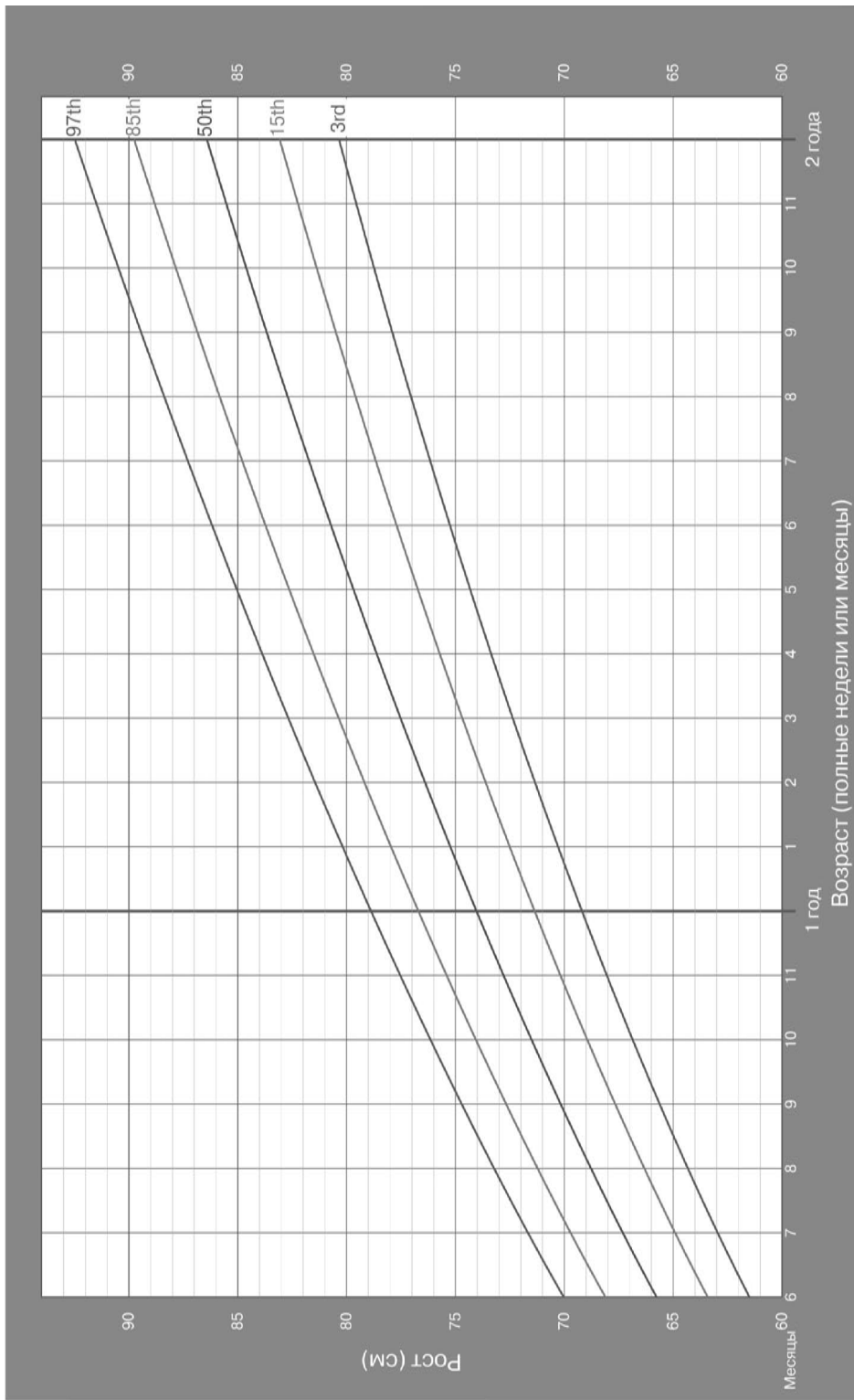
## Нормы роста для девочек по рекомендации ВОЗ

От рождения до 6 месяцев



## Нормы роста для девочек по рекомендации ВОЗ

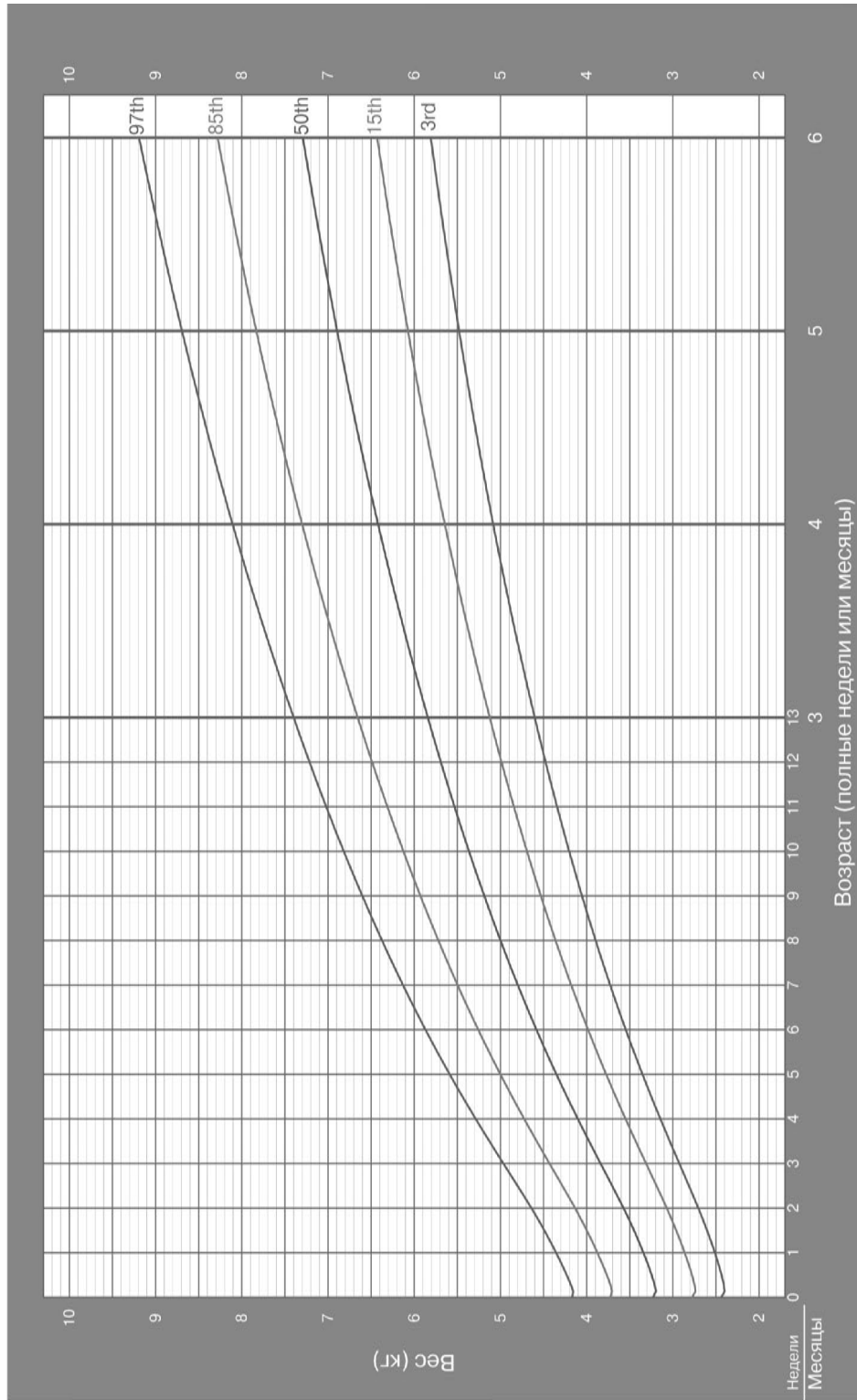
От 6 месяцев до 2 лет





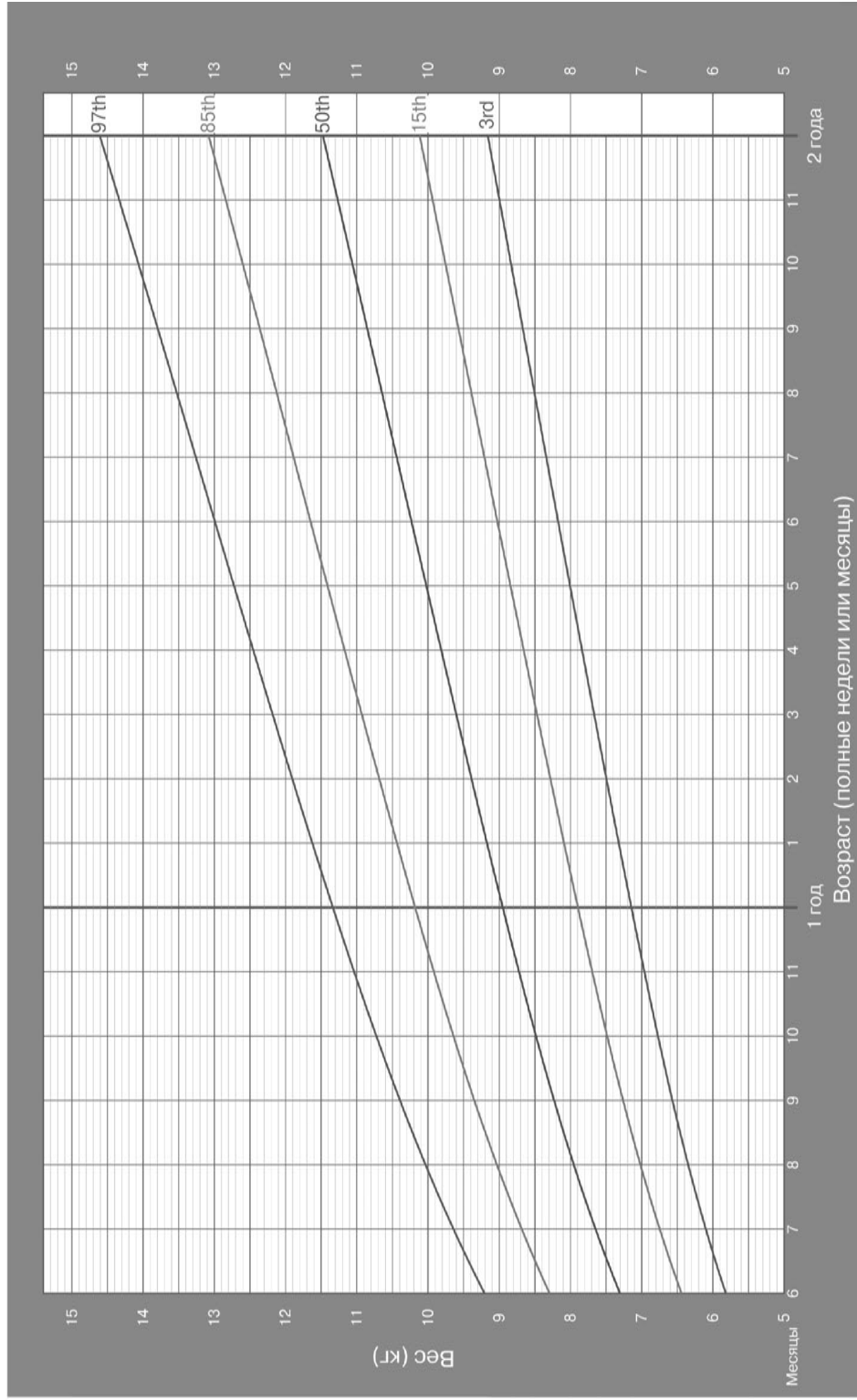
## Нормы веса для девочек по рекомендации ВОЗ

От рождения до 6 месяцев



## Нормы веса для девочек по рекомендации ВОЗ

От 6 месяцев до 2 лет



## Благодарности

В первую очередь мы хотим поблагодарить литературного агента Наталью Санину, которая нашла для нашей книги прекрасное издательство «Эксмо», и редактора издательства «Эксмо» Татьяну Решетник, которая взяла шефство над нашим проектом. Благодарим Оксану Журбий за редакцию книги. Спасибо Дайен Виссингер и Диане Вест за то, что они помогли нам издать книгу как можно быстрее. Спасибо Ла Хуане Освальт за переговоры с литературным агентством. Отдельно хотим поблагодарить литературного агента Джули Виллар, которая работала в рождественские праздники, чтобы наши мамы как можно быстрее увидели книгу.

Огромное спасибо Международному отделу публикаций Ла Лече Лиги, члены которого щедро делились с нами опытом издания книги на своих языках. Особо хотим поблагодарить директора отдела Кармен Ванденабиль (Франция), а также Лидию де Раад (Нидерланды), Таню Русеву (Болгария), Рут Анну Матер (Япония), Антонеллу Сагон (Италия), Идит Боксман (Израиль) и Рейчел О'Лири (Великобритания).

Спасибо нашим консультантам Александре Казачок, Алии Васильченко, Алене Базаровой и Виктории Нестеровой.

От всей души благодарим всех мам, которые поделились своими проникновенными историями, воспоминаниями, переживаниями и фотографиями. «Конечно же, берите мою историю или фотографию, если это кому-то поможет», — говорила каждая из них. Именно опыт наших мам стал душой этой книги.

Спасибо Александре Панасюк, Алии Васильченко, Татьяне Манковой, Ольге Сапожниковой и Марианне Ильиной, которые чуть ли не круглосуточно редактировали и корректировали текст в последние недели перед сдачей книги издательству.

Эта книга никогда бы не увидела свет в том виде, в котором вы держите ее в руках, если бы не труд команды русскоязычной Ла Лече Лиги, которая искала истории наших мам и редактировала текст в соответствии с реалиями нашей жизни. В это же время кто-то из них похоронил отца, кто-то — бабушку, кто-то родил дочку, кто-то переезжал, болел и ездил помогать только что родившей подруге, не говоря уже об обычной ежедневной заботе о своих детях и своей семье. Вот их имена: Наталья Арслантюрк (Россия-Турция), Наталья Полижак (Украина), Мария Яснова (Россия-Великобритания), Екатерина Локшина (Россия), Антонина Высланко (Россия), Мария Сорокина (Россия), Марина Копылова (Россия-США) и Наталия Гербеда-Вилсон (Украина-США). Большое им спасибо!!!

**От Наталии Гербеда-Вилсон:** «Хочу сказать огромное спасибо лидерам ЛЛЛ штата Северная Каролина, которые в течение десяти лет поддерживали развитие ЛЛЛ для русских мам, и особенно Кэрол Бекхем, Энн Каландро, Шарлин Дженкинз и Джинджер Солл. Спасибо Мэри Берд и Рите Шродер за поддержку развития ЛЛЛ в России и Украине.

Спасибо Сьюзен Карр за то, что она привела меня на встречу Ла Лече Лиги, подарила мне книгу «Искусство грудного вскармливания» и мой первый слинг.

Спасибо Пейдж Хол Смит и Мириам Лаббок, организаторам симпозиума «Грудное вскармливание и феминизм», который питал мой ум и душу в последние пять лет. Бла-



годаря полученным на симпозиумах знаниям, русские мамы прочтут информацию, которой нет в американском издании.

Спасибо другу, пожелавшему остаться анонимным, который критиковал мои идеи и просто поддерживал меня во время работы над этой книгой.

Отдельное спасибо Марине Копыловой, с которой мы рука об руку шли к изданию этой книги в течение многих лет.

Спасибо добрейшей Мирьям Тиел, голландской патронажной сестре, которая научила меня прикладывать ребенка к груди. Без ее помощи я бы не кормила грудью ни разу.

И спасибо Вилии Тосио и безымянному лидеру ЛЛЛ в Нидерландах, которые отвечали на мои вопросы о кормлении по телефону, в том числе и рано утром, когда я заливалась слезами, потому что у меня «пропало» молоко.

Спасибо моему мужу и всей моей семье за то, что они много лет стойчески переносят огромные дозы бесед о грудном вскармливании в нашем доме. Спасибо моей маме за то, что она рассказывала мне о том, как она была рада моему рождению, несмотря на ужасы советских роддомов, а папе — за то, что он был несказанно рад рождению девочки и всегда был на моей стороне. Спасибо моей бабушке, Анне Васильевне Пузыревой, за то, что она самая лучшая бабушка в мире. И, конечно же, я не могу не сказать спасибо своим детям, Никите и Наташе, которые научили меня быть мамой».

**Редакция благодарит за предоставленные фото:**

Анну Гузь и фотографа Анну Штольц — Вступление  
Веру и Владимира Таран, фотографа Ирину Осташкову — шмуц «Часть I. Начало новой жизни», глава 7

Екатерину Андрееву и фотографа Ирину Осташкову — глава 1

Фотографа Ирину Осташкову — глава 5, глава 15

Галину Марченко и фотографа Наталью Гербеду-Вилсон — глава 2

Алину Гламоздинову и фотографа Андрея Глама — глава 3

Ольгу Виноградную и фотографа Владимира Бажукова — глава 4

Фотографа Елизавету Фролову — шмуц «Часть II. Растем»

Катерину Сутягину и фотографа Константина Сутягина — глава 6, глава 18

Елизавету Фролову — глава 8

Елену Подлесных и фотографа Синдюкову Светлану — глава 9

Татьяну Русситу и фотографа Юлию Кузнецову — глава 10

Наталию Гербеду-Вилсон — глава 11

Веронику Нефедову и фотографа Анастасию Маркову — шмуц «Часть III. Насущные вопросы»

Кристину Боброву и фотографа Евгения Вергазова — глава 12

Фотографа Наталью Полижак — глава 13

Ольгу Бойцову и фотографа Константина Суториуса — глава 14

Ольгу Московскую и фотографа Алесю Новикову — глава 16

Амиру Шихи и фотографа Алену Базарову — глава 17

Фотографа Светлану Жаворонкову — глава 19, главное фото на переплете

Катерину Славину и фотографа Наталию Василькову — глава 20

Ольгу Московскую — фото на четвертой стороне переплета

А также:

Викторию Нестереву за оригинал фото для четвертого рисунка на странице 309

Алену Базарову за оригинал фото для рисунка 2 на странице 43

Проект здоровья матери и ребенка (Украина, <http://mihp.com.ua/ukraine/Photoukr/fotoukr.html>) за оригинал фото для рисунка 16 на странице 108

Спасибо вам! Именно ваши фото создали в этой книге ту атмосферу, которая так необходима мамам, папам и их семьям в ожидании малыша!





## Библиография

### **27 Неужели кормление по-прежнему важно в XXI веке?**

Gartner, L.M. et al. 2005. Breastfeeding and the use of human milk; American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. *Pediatrics* 115(2):496–506.

Ip, S. et al. 2007. Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries. *Evidence Rep Tec Assess (Full Rep.)* 153:1–186.

Kramer, M.S. et al. 2001. Promotion of breastfeeding Intervention Trial (PROBIT): A randomized trial in the Republic of Belarus. *JAMA* 285(4):413–420.

Lönnerdal, B. 2003. Nutritional and physiologic significance of human milk proteins. *Am J Clin Nutr* 77(6):1537S–1543S.

Stuebe, A.M. and E.B. Schwarz. 2009. The risks and benefits of infant feeding practices for women and their children. *J Perinatology* Jul 16 1–8.

Turck D. 2005. Comité de nutrition de la Société française de pédiatrie [Breastfeeding: health benefits for child and mother] [Article in French] *Arch Pediatr* 12 Suppl 3:S145–65. (Epub 2005 Nov 21).

### **29 кормление определяется не только анатомией с физиологией, но и культурными и социальными условиями**

Maier V. Anthropology of Breast-Feeding: Natural Law or Social Construct. *Cross-Cultural Perspectives on Women*. Berg Publishers.

### **31 После родов кормящие грудью сильнее, чем кормящие смесью, реагируют на своих детей**

Dvoskin, R. Mother's Milk. Does breastfeeding tune your brain to your baby. *Scientific American*. 2008.

### **32 помогает уже взрослому человеку справляться с тяготами жизни**

Montgomery, S.M. 2006. Breast feeding and resilience against psychosocial stress. *Arch Dis Child* 91:990-994.

### **32 пережившие в детстве сексуальное насилие, рассказывают о целительном влиянии грудного вскармливания на психику и восприятие своего тела**

Coles, J. 2009. Qualitative study of breastfeeding after childhood sexual assault. *J Hum Lact* 25(3):317–324.

### **32 в нем содержатся все питательные вещества, витамины и минералы, которые нужны ребенку для роста и развития**

James, D.C. and R. Lessen. 2009. Position of the American Dietetic Association: promoting and supporting breastfeeding. *JAmDietAssoc*. 109(11):1926–42.

### **32 Живые клетки молока каждой женщины уникальны**

Goldman, A.S. et al. 1990. Anti-inflammatory systems in human milk. *Adv Exp Med Biol*; 262:69–76.

Interferon and interleukins are powerful anti-infectives. Buescher, E.S. 2001. Anti-inflammatory characteristics of human milk: how, where, why. *Adv Exp Med Biol*. 501:207–22.



Chien, P.F. and P.W. Howie. 2001. Breast milk and the risk of opportunistic infection in infancy. *Adv Nutr Res* 10:69–104.

Hamosh, M. 2001. Bioactive factors in human milk. *Pediatr Clin North Am* 48(1): 69–86.

**33 [молоко] живая жидкость, которая слегка меняется в зависимости от потребностей ребенка во время каждого прикладывания к груди, времени суток и даже в зависимости от общей продолжительности кормления**

Lawrence, R.A. and R.M. Lawrence. 2005. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*, 6th Edition. Philadelphia, PA: Elsevier Mosby.

Hale, T.W. and P.E. Hartmann, eds. *Textbook of Human Lactation*. Amarillo, TX: Hale Publishing.

**33 Грудным молоком лечат глазные инфекции**

Cugali, N. and D.S. Moore. 1984. Current considerations in neonatal conjunctivitis. *J Nur Midwifery* 29(3):197–204.

**33 заболевания дыхательной системы**

Ogbuanu, I.U. et al. 2009. Effect of breastfeeding duration on lung function at age 10 years: a prospective birth cohort study. *Thorax* 64(1):62–66.

**33 аллергии**

Muche-Borowski, C. et al. 2009. Allergy prevention. *J Dtsch Dermatolog Ges* 106(39):625–631.

**33 проблемы с зубами**

Leite-Cavalcanti, A. et al. 2007. Breast-feeding, bottle-feeding, sucking habits and malocclusion in Brazilian preschool children. *Rev Salud Publica* 9(2):194–204.

**33 иммунная система хуже реагирует на вакцинацию**

Dorea, J.G. 2009. Breastfeeding is an essential complement to vaccination. *Acta Paediatr* 98(8):1244–1250.

**33 смерти по другим причинам**

Chen, A. and W.J. Rogan. 2004. Breastfeeding and the risk of postneonatal death in the United States. *Pediatrics* 113(5):e435–e439.

**34 выше риск заболеть болезнью Крона, язвенным колитом**

Barclay, A.R. 2009. Systematic review: the role of breastfeeding in the development of pediatric inflammatory bowel disease. *J Pediatr* 155(3):421–426.

**34 сердечно-сосудистыми заболеваниями**

Parikh, N.H. et al. 2009. Breastfeeding in infancy and adult cardiovascular disease risk factors. *Am J Med* 122(7):656–663.

**34 и некоторыми видами рака**

Bener, A. et al. 2008. Does prolonged breastfeeding reduce the risk for childhood leukemia and lymphomas? *Minerva Pediatr* 60(2):155–161.

**34 Возрастает риск ожирения**

O'Tierney P.F. et al. 2009. Duration of breast-feeding and adiposity in adult life. *J Nutr* 139(2): 422S–425S.

**34 остеопороза**

Jones G. et al. 2000. Breastfeeding in early life and bone mass in prepubertal children: a longitudinal study. *Osteoporosis Int* 11(2):146–152.

**34 исследования IQ**

Kramer, M.S. 2008. Breastfeeding and child cognitive development: new evidence from a large randomized trial. *Arch Gen Psychiatry*. 65(5):578–584.

**34 ингибитор трипсина PSTI**

Marchbank, T. et al. 2009. Pancreatic secretory trypsin inhibitor is a major motogenic and protective factor in human breast milk. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol* 296(4):G697–703.

**34 ВИЧ-инфицированные матери с катастрофически плохим иммунитетом защищают детей**

UNICEF. Relative risk of infectious disease mortality among non-breastfed infants. <http://www.unicef.org/programme/breastfeeding/lives.htm>

**35 в грудном молоке есть гормоны роста для развития кишечника, костей и других органов; инсулин для пищеварения; длинноцепочные жирные кислоты для здоровья сердца и лактоза для развития мозга**

Lawrence, R.A. and R.M. Lawrence. 2005. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*, 6th Edition. Philadelphia, PA: Elsevier Mosby.

**35 Кормление меньше года чревато необходимостью лечить неправильный прикус и исправлять кривые зубы**

Page, D.C. 2001. Breastfeeding in early functional jaw orthopedics. *Funct Orthod* 18(3):24–27.

**35 Когда новорожденный сосет грудь, матка сокращается, замедляется выделение крови.**

Sobhy, S.I. and N.A. Mohame. 2004. The effect of early initiation of breast feeding on the amount of vaginal blood loss during the fourth stage of labor. *J Egypt Public Health Assoc* 79(1–2):1–12.

**35 не будет месячных как минимум шесть месяцев после родов. Вероятность забеременеть в этот период крайне мала**

Aryal, T.R. 2007. Differentials of post-partum amenorrhea: a survival analysis. *J Nepal Med Assoc* 46(166):66–73.

**35 В два раза повышается риск послеродовой депрессии.**

Sarah J. Breese McCoy et al. «Risk Factors for Postpartum Depression: A Retrospective Investigation at 4-Weeks Postnatal and a Review of the Literature». *J Am Osteopath Assoc*. 2006 Apr;106(4):193–8.

**36 сахарного диабета 2 типа**

Pettit, D.J. et al. 1997. Breastfeeding and the incidence of non-insulin-dependent diabetes mellitus in Pima Indians. *Lancet* 350:166–168.

**36 помогает многим женщинам сбросить набранные во время беременности килограммы**

Harder T. et al., 2005. Duration of breastfeeding and risk of overweight: a meta-analysis. *Am J Epidemiol* 162(5):397–403.

**36 заболеваний сердца**

Schwarz, E.B. et al. 2009. Duration of lactation and risk factors for maternal cardiovascular disease. *Obstet Gynecol* 113(5):974–978.

**36 Если вы уже страдаете инсулинозависимым диабетом, скорее всего, на всем протяжении кормления вам будет нужна меньшая доза инсулина.**

Coastal Bend Breastfeeding Coalition. 2009. Diabetes and breastfeeding — why breastfeed? <[http://www.momsmilk.org/article\\_diabetes\\_breastfeeding.html](http://www.momsmilk.org/article_diabetes_breastfeeding.html)>.

National Collaborating Centre for Women's and Children's Health. 2008. NICE Clinical Guideline 63: Diabetes in pregnancy management of diabetes and its complications from preconception to the postnatal period. 2008. <<http://www.nice.org.uk/CG063>>.

Riviello, C. et al. 2009. Breastfeeding and the basal insulin requirement in type I diabetic women. *Endocr Pract* 15(3):187–193.

**36 Грудное вскармливание страхует женщину от рака груди, матки и шейки матки**

Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. 2002. Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease. *Lancet* 360(9328):187–195.

Danforth, K.N. et al. 2007. Breastfeeding and risk of ovarian cancer in two prospective cohorts. *Cancer Causes Control* 18(5):517–523.

**36 У некормивших больше случаев остеопороза и переломов костей**

Cumming, R.G. and R.J. Klineberg. 1993. Breastfeeding and other reproductive factors and the risk of hip fractures in elderly women. *Int J Epidemiol* 22:684–691.

Lopez, J.M. et al. 1996. Bone turnover and density in healthy women during breastfeeding and after weaning. *Osteoporos Int* 6:153–159.

Paton, L.M. et al. 2003. Pregnancy and lactation have no long-term deleterious effect on measures of bone mineral in healthy women: a twin study. *Am J Clin Nutr* 77:707–714.

**36 ревматоидный артрит**

Brun, J.G. et al. 1995. Breastfeeding, other reproductive factors and rheumatoid arthritis. A prospective study. *Br J Rheumatol* 34(6):542–546.

Jacobsson, L.T. et al. 2003. Perinatal characteristics and risk of rheumatoid arthritis. *BMJ* 326(7398):1068–1069.

Pikwer, M. et al. 2009. Breastfeeding, but not use of oral contraceptives, is associated with a reduced risk of rheumatoid arthritis. *Ann Rheum Dis* 68(4):526–530.

**36 У женщин, которые кормят смесями, выше артериальное давление**

Jonas, W. et al. 2008. Short- and long-term decrease of blood pressure in women during breastfeeding. *Breastfeeding Med* 3(2):103–109.

**39 данные о том, что [сцеживание руками] увеличивает количество молока после родов**

Butler, K. and S. Upstone. 2008. Antenatal Expression of Colostrum. LLLGB. Cox, S. 2006. Expressing and storing colostrum antenatally for use in the newborn period. *Breastfeeding Review* 14(3):11–16.

Oscroft, R. 2001. Antenatal expression of colostrum. *PractMidwife* 4(4):32–35.

**43 дети, которых не носят взрослые, значительно больше капризничают и плачут**

Hunziker, U.A. and R.G. Barr. 1986. Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial. *Pediatrics* 77(5):641–648.

**46 К двум неделям молока вырабатывается столько, сколько нужно для кормления ребенка**

Neville, M.C. et al. 1991. Studies in human lactation: milk volume and nutrient composition during weaning and lactogenesis. *Am J Clin Nutr* 54:81–92.

**53 научные исследования единогласно указывают на тот факт, что успех грудного вскармливания сильно зависит от людей, которые вас окружают**

Pitman, T. 2000. Finding your tribe. *Mothering* 102:72–77.

**66 в среднем роды начинаются на сорок первой неделе**

Mittendorf, R. et al. 1990. The length of uncomplicated human gestation. *Obstet Gynecol* 75(6):929–932.

**67 вызывание родовой деятельности искусственным окситоцином, который стимулирует схватки, часто ни к чему не приводит**

Steer, P.J. et al. 1985. The effect of oxytocin infusion on uterine activity level in slow labour. *Br J Obstet Gynaecol* 92:1120–1126.

Bidgood, K.A. and P.J. Steer. 1987. A randomized control study of oxytocin augmentation of labour. 2. Uterine activity. *Br J Obstet Gynaecol* 94(6):518–522.

**67 часто внутривенно вливают большие объемы жидкости, что приводит к ненормальному набуханию груди**

Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. Berens, P. 2009. ABM clinical protocol #20: Engorgement. *Breastfeed Med* 4(2):111–113.

Cotterman, K.J. 2004. Reverse Pressure Softening: a simple tool to prepare areola for easier latching during engorgement. *J Hum Lact* 20(2): 227–237.

Martens, P.J. and L. Romphf. 2007. Factors associated with newborn in-hospital weight loss: comparisons by feeding method, demographics, and birthing procedures. *J Hum Lact* 23(3):233–241.

**68 ешьте и пейте сколько душе угодно**

O'Sullivan, G. et al. 2009. Effect of food intake during labour on obstetric outcome: randomised controlled trial. *BMJ* 338:b784.

**68 катехоламины — гормоны стресса**

Selin, L. et al. 2008. Dystocia in labour— risk factors, management and outcome: a retrospective observational study in a Swedish setting. *Acta Obstet Gynecol Scand* 87(2):216–221.

Simkin, P. 1986 Stress, pain, and catecholamines in labor: a review. *Birth* 13(4):227–233.

**68 Помощницу в родах иногда называют доулой**

Hodnett, E.D. et al. 2007. Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database Syst Rev* 18(3):CD003766.

Langer, A. et al. 1998. Effects of psychosocial support during labour and childbirth on breastfeeding, medical interventions, and mothers' wellbeing in a Mexican public hospital: a randomised clinical trial. *Br J Obstet Gynaecol* 105(10):1056–1063.

**69 Если вы вынуждены лежать в одном положении или на спине, роды затягиваются, а схватки становятся сильнее**

Albers, L.L. et al. 1997. The relationship of ambulation in labor to operative delivery. *J Nurse Midwifery* 42(1):4–8.

Lawrence, A. et al. 2009. Maternal positions and mobility during first stage labour. *Cochrane Database Syst Rev* 15(2):CD003934.

Varrassi, G. et al. 1989. Effects of physical activity on maternal plasma beta-endorphin levels and perception of labor pain. *Am J Obstet and Gynecol* 160(3):707–712.

**69 У нее вырабатываются эндорфины, болеутоляющие гормоны**

Pancheri, P. et al. 1985. ACTH, beta-endorphin and met-enkephalin: peripheral modifications during the stress of human labor. *Psychoneuroendocrinology* 10(3):289–301.

Smith, R. et al. 1990. Mood changes, obstetric experience and alterations in plasma cortisol, beta-endorphin and corticotrophin releasing hormone during pregnancy and the puerperium. *J Psychosom Res* 34(1):53–69.

Zanardo, V. et al. 2001. Beta-endorphin concentrations in human milk. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 33(2):160–164.

**70 эпидуральная анестезия**

De Barros Duarte, L. et al. 2007. Placental transfer of bupivacaine enantiomers in normal pregnant women receiving epidural anesthesia for cesarean section. *Eur J Clin Pharmacol* 63(5):523–526.

O'Hana, H.P. et al. 2008. The effect of epidural analgesia on labor progress and outcome in nulliparous women. *J Matern Fet al Neonatal Med* 21(8):517–521.

Smith, L.J. 2007. Impact of birthing practices on the breastfeeding dyad. *J Midwifery Womens Health* 52(6):621–630.

Smith, L.J. 2008. Why Johnny can't suck: impact of birth practices on infant suck. In *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants*. Genna, C.W. ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Thorp, J.A. et al. 1994. Epidural analgesia in labor and cesarean delivery for dystocia. *Obstet Gynecol Surv* 49(5):362–369.

Yancey, M.K. et al. 2001. Labor epidural analgesia and intrapartum maternal hyperthermia. *Obstet Gynecol* 98(5 Pt 1):763–770.

**70 Мама ждет, прежде чем начать тужиться, чтобы избежать разрывов и чтобы ребенок родился сам, без посторонней помощи**

Sampselle, C.M. and S. Hines. 1999. Spontaneous pushing during birth: relationship to perineal outcomes. *J Nurse Midwifery* 44(1): 36–39.

Yilirim, G. and N.K. Beji. 2008. Effects of pushing techniques in birth on mother and fetus: A randomized study. *Birth* 35(1): 25–30.



**70 Если рецепторы растяжения обезболить, некоторые млекопитающие не признают своих детенышей после родов**

Blauvelt, H. 1956. Neonate-mother relationship in goat and man. In Group Processes. Schaffner, B. ed., 94–140. New York: Josiah Macy Jr. Foundations.

**71 Просвет таза уменьшается**

Sven C. A. Michel, Annett Rake, et al. MR Obstetric Pelvimetry: Effect of Birthing Position on Pelvic Bony Dimensions. American Journal of Radiology.2002; 179:1063-1067

**71 не делает эпизиотомию, которая увеличивает риск серьезных разрывов**

Nager, M.D. and J.P. Helliwell.2001. Episiotomy increases perineal laceration length in primiparous women. Am J Obstet Gynecol 185(2):444–450.

**72 Дайте пуповине перестать пульсировать**

Van Rheenen, P. and B.J. Brabin. 2004. Late umbilical cord clamping as an intervention for reducing iron deficiency anaemia in term infants in developing and industrialised countries: a systematic review. Ann Trop Paediatr 24(1):3–16.

**72 Прилив окситоцина**

Feldman, R. et al. 2007. Evidence for a neuroendocrinological foundation of human affiliation: plasma oxytocin levels across pregnancy and the postpartum period predict mother-infant bonding. Psychol Sci 18(11):965–970.

**72 Как только ребенок родился, его место — на груди или животе мамы**

Bergman, N.J. et al. 2004. Randomized controlled trial of skin-to-skin contact from birth versus conventional incubator for physiological stabilization in 1200- to 2199-gram newborns. Acta Paediatr 93(6):779–785.

Moore, E.R. et al. 2007. Early skin- to- skin contact for mothers and their healthy newborn infants. Cochrane Database Syst Rev 18(3):CD003519.

**72 Если у вас родилась двойня, температура каждой груди индивидуально и независимо подогревает или охлаждает каждого малыша**

Ludington-Hoe, S.M. et al. 2006. Breast and infant temperatures with twins during shared kangaroo care. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs 35(2):223–231.

**73 ручонки, которые все еще пахнут околоплодной жидкостью**

Schaal, B. et al. 1998. Olfactory function in the human fetus: evidence from selective neonatal responsiveness to the odor of amniotic fluid. Behav Neurosci 112(6):1438–1449.

**73 Очередной всплеск окситоцина**

Marshall, W.M. et al. 1992. Hot flushes during breastfeeding? Fertil Steril 57(6):1349–1350.

**73 не подцепить инфекцию**

Hanson, L.A. 2004. Immunobiology of Human Milk. Amarillo, TX: Pharmasoft Publishing.

**78 Откажитесь от бритвы и клизмы**

Enkin. A Guide to Effective Care in Pregnancy and Childbirth.Oxford University Press, 2000.



### **79 Избегайте рутинной кардиотокографии (КТГ)**

Wood, S.H. 2003. Should women be given a choice about fetal assessment in labor? *J Matern Child Nurs* 28(5):292–298.

Davis-Floyd R. *Birth as an American Rite Of Passage*. Rev. ed. 2004

### **81 стимуляции, лекарствах или кесаревом сечении**

Chalmers, B. et al. 2009. Maternity Experiences Study Group of the Canadian Perinatal Surveillance System; Public Health Agency of Canada. Use of routine interventions in vaginal labor and birth: findings from the Maternity Experiences Survey. *Birth*. 36(1):13–25.

Childbirth Connection. 2002. Listening to Mothers I Report. <<http://www.childbirthconnection.org/article.asp?ck10068>>.

Thacker, S.B. et al. 2006. Continuous electronic heart rate monitoring for fetal assessment during labor. *Cochrane Database Syst Rev* 3:CD000063.

Medoff-Cooper, B. et al. 2005. The AWHONN near-term infant initiative: A conceptual framework for optimizing health for near-term infants. *J Obstet Gynecol Nurs* 34(6):666–671.

### **81 ВОЗ рекомендует ограничить медицинское вызывание родовой деятельности действительно необходимыми случаями, что составит менее 10% больничных родов**

Chalmers, B. et al. 2001. WHO principles of perinatal care: the essential antenatal, perinatal, and postpartum care course. *Birth* 28(3):202–207.

### **82 попросите, чтобы для стимуляции не применяли мисопростол (цитотек)**

Cecatti, J.G. et al. 2006. Effectiveness and safety of a new vaginal misoprostol product specifically labeled for cervical ripening and labor induction. *Acta Obstet Gynecol Scand* 85(6):706–711.

Wagner, M. 2008. *Born in the USA: How a Broken Maternity System Must Be Fixed to Put Women and Children First*. Los Angeles: University of California Press.

Weaver, S.P. et al. 2006. Vaginal misoprostol for cervical ripening in term pregnancy. *Am Fam Physician* 73(3):511–512.

### **84 уменьшить вероятность хирургических родов**

Althabe, F. and J.F. Belizán. 2006. Caesarean section: the paradox. *Lancet* 368(9546):1472–1473

### **90 домашние роды с акушерками безопасны по сравнению с больничными родами**

Fullerton, J.T. et al. 2007. Outcomes of planned home birth: an integrative review. *J Midwifery Womens Health* 52(4):323–333.

Janssen, PA, Saxell, L, et al. Outcomes of planned home birth with registered midwife versus planned hospital birth with midwife or physician. *CMAJ*. 2009 Sep 15;181(6-7):377-83. Epub 2009 Aug 31.

Johnson, K. and B.A. Daviss. 2005. Outcomes of planned home births with certified professional midwives: large prospective study in North America. *BMJ* 330(7505):1416.

Symon, A. et al. 2009 Outcomes for births booked under an independent midwife and births in NHS maternity units: matched comparison study. *BMJ* 338:b2060.

### **97 способ прикладывания к груди принимает во внимание врожденные рефлексы новорожденных**

Colson, S. 2007. Biological nurturing (1): a non-prescriptive recipe for breastfeeding. *Pract Midwife* 10(9):42–48.





Colson, S. 2007. Biological nurturing (2): the physiology of lactation revisited. *Pract Midwife* 10(10):14–19.

Colson, S.D. et al. 2008. Optimal positions for the release of primitive reflexes stimulating breastfeeding. *Early Hum Dev* 84(7):441–449.

### **100 Чтобы взять грудь, малышу нужно...**

Glover, R. and D. Wiessinger. 2008. The infant-maternal breastfeeding conversation: helping when they lose the thread. In *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants*.

Genna, C.W. ed., 97–129. Sudbury, MA: Jones and Bartlett. Smith, L.J. 2008. Why Johnny can't suck: impact of birth practices on infant suck. In *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants*.

Genna, C.W. ed., 58–59. Sudbury, MA: Jones and Bartlett. Wolf, J. 2003. Low breastfeeding rates and public health in the United States. *Am J Public Health* 93(12):2000–2010.

### **120 Как только малыш родился, его место — на вашем животе или груди**

Ludington-Hoe, S.M., et al. 2000. Kangaroo care compared to incubators in maintaining body warmth in preterm infants. *Biol Res Nurs* 2(1):60–73.

Moore, E.R. et al. 2007. Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. *Cochrane Database Syst Rev* (3):CD003519.

Riordan, J. and K. Hoover. 2010. Perinatal and intrapartum care. In *Breastfeeding and Human Lactation*, 4th edition.

Riordan, J. and K. Wambach, ed., 218, 220–221, 244. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

### **123 сколько минут кормить, с какой стороны, как часто**

Kent, J. et al. 2006. Volume and frequency of breastfeedings and fat content of breast milk throughout the day. *Pediatrics* 117(3):e387–395.

Riordan, J. 2010. Anatomy and physiology of lactation. In *Breastfeeding and Human Lactation*, 4th edition. Riordan, J. and K. Wambach, ed., 79–116. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Smith, L.J. and J. Riordan. 2010. Postpartum care. In *Breastfeeding and Human Lactation*, 4th edition. Riordan, J. and K. Wambach, ed., 272. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

### **125 В некоторых больницах все больше встречается практика совместного сна матерей и детей в одной кровати**

McKenna, J.J. and L.T. Gettler. 2007. Mother-infant cosleeping with breastfeeding in the Western industrialized context. In *Textbook of Human Lactation*. Hale, T.W. and P.E. Hartmann, eds. Amarillo, TX: Hale Publishing.

### **126 любой докорм искусственной смесью в первые дни не пустяк, а довольно серьезное вмешательство**

Riordan, J. 2010. The biological specificity of breast milk. In *Breastfeeding and Human Lactation*, 4th edition. Riordan, J. and K. Wambach, ed., 133, 139. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Walker, M. 1993. A fresh look at the risks of artificial infant feeding. *J Hum Lact* 9(2):97–107.

### **128 дети теряют не более 7% веса при рождении**

Martens, P.J. and L. Romphf, 2007. Factors associated with newborn in-hospital weight loss: comparisons by feeding method, demographics, and birthing procedures. *J Hum Lact* 23(3):233–241.

**129 у родивших женщин увеличивается мозг**

Pilyoung Kim, James F. Leckman. The plasticity of human maternal brain: longitudinal changes in brain anatomy during the early postpartum period. *Behav Neurosci* 124(5):695-700 (2010)

**130 Вторая ночь или первая ночь, когда малыш мешал спать**

Contributed by Jan Barger, RN, IBCLC, FILCA

**133, 259–260 Пеленание**

Bystrova, K. et al. 2009. Skin-to-skin contact may reduce negative consequences of «the stress of being born»: a study on temperature in newborn infants, subjected to different ward routines in St. Petersburg. *Acta Paediatr* 92(3):320–326.

Bystrova, K. et al. 2009. Early contact versus separation: effects on mother-infant interaction one year later. *Birth* 36(2):97–109.

Van Sleuwen, B.E. et al. 2007. Swaddling: a systematic review. *Pediatrics* 120(4):e1097–e1106.

**135 дети способны сосать и глотать одновременно**

Sakalidis, V. Suck, swallow, breathe coordination during the establishment of lactation.

**139 Малыш прикладывается и начинает сосать**

Genna, C.W. and L. Sandora, 2008. Breastfeeding: normal sucking and swallowing. In *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants*. Genna, C.W. ed., 3809. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

**140–141, 157, 163 Холецистокинин**

Uvnäs-Moberg, K. et al. 1993 Plasma cholecystokinin concentrations after breast feeding in healthy 4 day old infants. *Arch Dis Child* 68(1 Spec No):46–48.

**142 скученное сосание**

Kent, J.C. 2007 How breastfeeding works. *J Midwifery Womens Health* Nov-Dec; 52(6):564–570.

Kent, J. et al. 2006. Volume and frequency of breastfeedings and fat content of breastmilk throughout the day. *Pediatrics* 117(3):e387–e395.

Renfrew, M.J. et al. 2000. Feeding schedules in hospitals for newborn infants. *Cochrane Database Syst Rev* (2):CD000090.

**142 В первые семь-десять дней число мокрых и грязных подгузников примерно соответствует числу дней, прожитых малышом**

Nommsen-Rivers, L.A. et al. 2008. Newborn wet and soiled diaper counts and timing of onset of lactation as indicators of breastfeeding inadequacy. *J Hum Lact* 24(1):27–33.

**144 К двум неделям малыш должен набрать вес до веса при рождении. После двух недель набор веса равняется примерно 30 г в сутки, но это усредненный показатель**

Crossland, D.S. et al. 2008. Weight change in the term baby in the first 2 weeks of life. *Acta Paediatr* 2008 97(4):425–429.

Martens, P.J. and L. Romphf. 2007. Factors associated with newborn in-hospital weight loss: comparisons by feeding method, demographics, and birthing procedures. *J Hum Lact* 23(3):233–241.

**146 Сколько малыш высасывает, столько у вас и будет молока**

Daly, S.E. and P.E. Hartmann. 1995. Infant demand and milk supply. Part 1: infant demand and milk production in lactating women. *J Hum Lact* 11(1):21–26.

Daly, S.E. and P.E. Hartmann. 1995. Infant demand and milk supply. Part 2: the short-term control of milk synthesis in lactating women. *J Hum Lact* 11(1):27–37.

West, D. and Marasco, L. 2009. *The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk*. New York: McGraw-Hill.

**146–147 сжатие груди**

Newman, J. and T. Pitman. 2006. *The Ultimate Breastfeeding Book of Answers*. New York: Three Rivers Press.

**147 А кормить вас надо вот чем**

Bronner, Y.L. 2010. Maternal nutrition during lactation. In *Breastfeeding and Human Lactation*, 4th edition. Riordan, J. and K. Wambach, ed., 498. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

**151 можно начать прикормывать или раскачиваться из стороны в сторону**

Kendall-Tackett, K. 2005. *Depression in New Mothers: Causes, Consequences, and Treatment Alternatives*, 4. Binghamton, NY: Haworth Maltreatment and Trauma Press.

**152 неугомонный малыш**

Barr, R.G. et al. 1989. Feeding and temperament as determinants of early infant crying/fussing behavior. *Pediatrics* 84(3):514–521.

Jones, S. 1992. *Crying Baby, Sleepless Nights: Why Your Baby Is Crying and What You Can Do About It*, 73. Boston: Harvard Common Press.

**159 Даже при легком обезвоживании количество молока не уменьшится**

Dusdieker, L. et al. 1985. Effect of supplemental fluids on human milk production. *J Pediatr* 106(2):207–211.

Olsen, A. 1939. Nursing under conditions of thirst or excessive ingestion of fluids. *Acta Obstet et Gynecol* 10(4):312–343.

**159 вы знакомите малыша с едой, которую ест ваша семья, задолго до введения первого прикорма**

Mennella, J.A. 1995. Mother's milk: a medium for early flavor experiences. *J Hum Lact* 11(1):39–45.

Mennella, J.A. et al. 2009. Early milk feeding influences taste acceptance and liking during infancy. *Am J Clin Nutr* 90(3):780S–788S.

Sullivan, S and L. Birch. 1994. Infant dietary experience and acceptance of solid foods. *Pediatrics* 93(2):271–277.

**159 Осторожнее с кофеином**

Berlin, C.M. et al. 1984. Disposition of dietary caffeine in milk, saliva and plasma of lactating women. *Pediatrics* 73(1):59–63.

Ryu, J.E. 1985. Caffeine in human milk and in serum of breast-fed infants. *Dev Pharmacol Ther* 8(6):329–337.

**164 Использование пустышек связано с ранним отлучением от груди**

Kramer, M.S. et al. 2001. Pacifier use, early weaning, and cry/fuss behavior: a randomized controlled trial. JAMA 18;286(3):322–326.

Righard, L. and M.O. Alade. 1997. Breastfeeding and the use of pacifiers. Birth 24(2):116–120.

Victora, C.G. et al. 1997. Pacifier use and short breastfeeding duration. Cause, consequence or coincidence? Pediatrics 99(3):445–453.

**164 У детей, которым дают пустышки, чаще бывает молочница и ушные инфекции**

Warren, J.J. et al. 2001. Pacifier use and the occurrence of otitis media in the first year of life. Pediatr Dent 23(2):103–107.

**164 использование пустышки влияет на развитие челюстно-лицевого аппарата**

Palmer, B. 1999. Breastfeeding: reducing the risk for obstructive sleep apnea. Breastfeeding Abstracts Feb;18(3):19–20.

Viggiano, D. et al. 2005. Breastfeeding, bottlefeeding, and non-nutritive sucking: Effects on occlusion in deciduous dentition. Arch Dis Child 89(12):1121–1123.

**171 по советам врачей кормили грудью уже по режиму**

Aksit, S. et al. 2002. Effect of sucking characteristics on breast milk creatinocrit. Paediatr Perinat Epidemiol 16(4):355–360.

Tyson, J. et al. 1992. Adaptation of feeding to a low fat yield in breast milk. Pediatrics 89(2):215–220. Woolridge, M.W. et al. 1990. Do changes in pattern of breast usage alter the baby's nutrient intake? Lancet Aug 18;336(8712):395–397.

**173 Грудь часто остается мягкой**

Cregan, M.D. and P.E. Hartmann. 1999. Computerized breast measurement from conception to weaning: clinical implications. J Hum Lact 15(2):89–96.

**173 малыш хорошо набирает вес**

Hermanussen, M. et al. 2001. Growth tracks in early childhood. Acta Paediatr 90(4):381–386.

World Health Organization <[who.int/childgrowth/standards/en](http://who.int/childgrowth/standards/en)>

**174 большинство детей на исключительно грудном вскармливании получают около 750-800 мл молока в сутки**

Butte, N.F. et al. 2000. Energy requirements derived from total energy expenditure and energy deposition during the first 2 y of life. Am J Clin Nutr 72(6):1558–1569.

Kent, J. et al. 2006. Volume and frequency of breastfeedings and fat content of breast milk throughout the day. Pediatrics 117(3):e387–e395.

**177 дети, которых не носят на руках, плачут значительно больше**

Sears, W. and Sears, M. 2001. The Attachment Parenting Book. Boston: Little, Brown.

**182 Вместо типично мужской реакции «дерись или убегай», женщины «заботятся и дружат»**

Taylor, S.E. et al. 2000. Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. Psychol Rev 107(3):411–429.



**186 Как мы уже писали, большинство детей в мире плачет больше всего в районе двух месяцев**

Hiscock, H. and B.I. Jordan. 2004. Problem crying in infancy. *Med J Aust* 181(9):507–512.

Hunziker, U.A. and R.G. Barr. 1986. Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial. *Pediatrics* 77(5):641–648.

Jones, S. 1992. *Crying Baby, Sleepless Nights: Why Your Baby Is Crying and What You Can Do About It*. Boston: Harvard Common Press.

**189 Около полутора месяцев, а иногда и раньше, грудные дети могут перестать часто какать**

Mohrbacher, N. and J. Stock. 2003. *The Breastfeeding Answer Book*, 3rd edition. Schaumburg, IL: La Leche League International.

**189 исследования не находят большой разницы в объеме, вкусе или составе молока до и после физической нагрузки**

Wallace, J.P. et al. 1992. Infant acceptance of postexercise breast milk. *Pediatrics* 89(6 Pt 2):1245–1247.

**190 Малоподвижные люди чаще находятся в плохом расположении духа, хуже спят, у них меньше сил и энергии**

DaCosta, D. 2009. A randomized clinical trial of exercise to alleviate postpartum depressed mood. *J Psychosom Obstet Gynaecol* 30(3):191–200.

Dritsa, M. et al. 2008. Effects of a home-based exercise intervention on fatigue in postpartum depressed women: results of a randomized controlled trial. *Ann Behav Med* 35(2):179–187.

**190 если вы специально садитесь на диету, чтобы похудеть, старайтесь не терять больше полукилограмма в неделю**

Bronner, Y.L. Maternal nutrition during lactation. 2010. In *Breastfeeding and Human Lactation*, 4th edition. Riordan, J. and K. Wambach, ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Dusdieker, L.B. et al. 1994. Is milk production impaired by dieting during lactation? *Am J Clin Nutr* 59(4):833–840.

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board, National Research Council. 2005. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*. Washington, DC: National Academy Press.

Specker, B.L. 1994. Nutritional concerns of lactating women consuming vegetarian diets. *Am J Clin Nutr* 59(5 Suppl):1182S–1186S.

**191–192 витамин D**

Lips, P. 2006. Vitamin D physiology. *Prog Biophys Mol Biol* 92(1):4–8.

**192 Железо из искусственных заменителей грудного молока**

Griffin, I.J. and S.A. Abrams. 2001. Iron and breastfeeding. *Pediatr Clin North Am*. Apr;48(2):401–413.

Yang, Z. et al. 2009. Prevalence and predictors of iron deficiency in fully breastfed infants at 6 mo of age: comparison of data from 6 studies. *Am J Clin Nutr* 89(5):1433–1440.

**194 беспокоится и требует постоянного внимания**

Sears, W. and M. Sears. 2002. *The Fussy Baby Book: How to Bring Out the Best in Your High-Need Child*, revised edition. Schaumburg IL: La Leche League International.



---

**196 когда вы специально ограничиваете кормления ночью, то повышается вероятность, что малыш будет хуже расти и преждевременно бросит грудь**

Ball, H.L. et al. 2006. Randomised trial of infant sleep location on the postnatal ward. Arch Dis Child 91(12):1005–1010.

Doan, T. et al. 2007. Breast-feeding increases sleep duration of new parents. J Perinat Neonatal Nurs 21(3):200–206.

**196 расстройства желудочно-кишечного тракта**

Dujits, L. et al. 2009. Breastfeeding protects against infectious diseases during infancy in industrialized countries. A systematic review. Matern Child Nutr 5(3):199–210.

**200 метод лактационной аменореи**

Infact Canada 1996. Breastfeeding and child spacing: LAM: lactational amenorrhea method <<http://www.infactcanada.ca/bfchild.htm>>.

Kippley, S. 2008. The Seven Standards of Ecological Breastfeeding. Self- published.

**205 новые графики роста ВОЗ отражают нормальное замедление набора веса детьми на грудном вскармливании**

World Health Organization <[who.int/childgrowth/standards/en/](http://who.int/childgrowth/standards/en/)>.

**208 ВОЗ придерживается такой же позиции по вопросу введения прикорма**

Rapley, G. and T. Murkett. 2008. Baby-Led Weaning: Helping Your Baby to Love Good Food. London: Vermilion.

**213, 219, 334, 408 Способность забеременеть**

Infact Canada. 1996. Breastfeeding and Child Spacing: LAM: Lactational Amenorrhea method. <[infactcanada.ca/bfchild.htm](http://infactcanada.ca/bfchild.htm)>.

Kennedy, K.I. 2010. Fertility, sexuality, and contraception during lactation. In Breastfeeding and Human Lactation, 4th edition. Riordan, J. and K. Wambach, ed., 707–709. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

**215 грудное вскармливание защищает от взрослого ожирения**

Arenz, S. and R. VonKries. 2009. Protective effect of breast-feeding against obesity in childhood: can a meta-analysis of published observational studies help to validate the hypothesis? Adv Exp Med Biol 639:145–52.

Arenz, S. et al. 2004. Breast-feeding and childhood obesity — a systematic review. Int J Obes Relat Metab Disord 28(10):1247–1256.

Harder, T. et al. 2005. Duration of breastfeeding and risk of overweight: a meta-analysis. Am J Epidemiol 162(5):397–403.

**218 снизить риск аллергий**

Fiocchi, A. et al. 2006. Food allergy and the introduction of solid foods to infants: a consensus document. Adverse Reactions to Foods Committee, American College of Allergy, Asthma and Immunology. Ann Allergy Asthma Immunol 97(1):10–20.

Halken, S. 2004. Prevention of allergic disease in childhood: clinical and epidemiological aspects of primary and secondary allergy prevention. Pediatr Allergy Immunol 15 Suppl 16:4–5, 9–32.



Trotters Independent Publishing Services Ltd. 2008. Cup feeding revisited, [tipslimited.com/cupfeeding.htm#bacterial](http://tipslimited.com/cupfeeding.htm#bacterial). UNICEF. 2003.

Governmental changes recommendation to 6 months' exclusive breastfeeding. <[babyfriendly.org.uk/items/item\\_detail.asp?item=93](http://babyfriendly.org.uk/items/item_detail.asp?item=93)>.

### **218 если в семье есть предрасположенность к диабету**

Savilahti, E. and K.M. Saarinen. 2009. Early infant feeding and type 1 diabetes. *Eur J Nutr* 48(4):243–249.

Vaarala, O. et al. 1999. Cow's milk formula feeding induces primary immunization to insulin in infants at genetic risk for type 1 diabetes. *Diabetes* 48(7):1389–1394.

### **220 принимайте 500–1000 мг кальция и магния в первые три дня месячных**

West, Dand L. Marasco. 2009. *The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk*, 138. New York: McGraw-Hill.

### **230 По свидетельствам историков и этнографов, до революции славянки кормили минимум до полутора лет, часто в два-четыре раза дольше, а младенчеством считался возраст до семи лет.**

Mironov B.N. *Sotsialnaya istoriya Rossii perioda imperii (18th — beginning of 20th centuries)*. SPb: Dm.Bulanin; 1993.

Shangina I. *Russkie Deti i Ikh Igry*. Sankt-Peterburg: Iskusstvo-SPb; 2000

### **230 нормальный возраст завершения грудного вскармливания у людей составляет от двух с половиной до семи лет**

Dettwyler, K.A. 1995. A time to wean: the hominid blueprint for the natural age of weaning in modern human populations. In *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. Stuart- Macadam, P. and K.A. Dettwyler, ed., 39–73. New York: Aldine De Gruyter.

### **230 Самые последние психологические исследования о самоотлучении в западных странах показывают, что дети сами перестают сосать после 5–7 лет**

Epstein-Gilboa, K. *Interaction and Relationships in Breastfeeding Families: Implications for Practice*. Hale Publishing: 2009.

### **231 ВОЗ рекомендует кормить детей грудью как минимум два года**

World Health Organization. 2003. *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding*. <[who.int/nutrition/publications/gs\\_infant\\_feeding\\_text\\_eng.pdf](http://who.int/nutrition/publications/gs_infant_feeding_text_eng.pdf)>.

### **251 ребенок полностью рассчитывает на то, что мама обеспечит ему стабильное и безопасное существование после рождения**

VanderHorst, F.C. and R. VanderVeer. 2008. Loneliness in infancy: Harry Harlow, John Bowlby and issues of separation. *Integr Psychol Behav Sci* 42(4):325–335.

### **251, 253, 256–257, 262 Совместный сон**

Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. 2008. ABM clinical protocol #6: guideline on co- sleeping and breastfeeding. *Breastfeeding Medicine* 3(1):38–43.

Ball, H.L. 2006. Parent-infant bed-sharing behaviour: effects of feeding type, and presence of father. *Human Nature* 17(3):301–318.



Doan, T. et al. 2007. Breast-feeding increases sleep duration of new parents. *J Perinat Neonatal Nurs* 21(3):200–206.

Hauck, F.R. et al. 2008. Infant sleeping arrangements and practices during the first year of life. *Pediatrics* 122(suppl 2):S113–S120.

Horsley, T. et al. 2007. Benefits and harms associated with the practice of bed-sharing: a systematic review. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 161(3):237–245.

Kahn, A. et al. 2000. Factors influencing the determination of arousal thresholds in infants — a review. *Sleep Med* 1(4):273–278.

McKenna, J.J. 2007. *Sleeping with Your Baby: A Parent's Guide to Cosleeping*. Washington, DC: Platypus Media.

McKenna, J.J. et al. 1997. Bed-sharing promotes breastfeeding. *Pediatrics* 100(2):214–219.

Wailoo, M. et al. 2004. Infants bed-sharing with mothers. *Arch Dis Child* 89(12):1082–1083.

#### **254 Безопасность малыша в родительской кровати связана с тем, как его кормят**

McKenna, J.J. 2007. *Sleeping with Your Baby: A Parent's Guide to Cosleeping*. Washington DC: Platypus Media.

McKenna, J.J. et al. 2007. Mother-infant cosleeping, breastfeeding and sudden infant death syndrome: what biological anthropology has discovered about normal infant sleep and pediatric sleep medicine. *Yearbook Phys Anthropol* 50:133–161.

#### **256 СВДС и младенческий сон**

American Academy of Pediatrics. 2005. Task Force on Sudden Infant Death Syndrome policy statement: the changing concept of sudden infant death syndrome: diagnostic coding shifts, controversies regarding the sleeping environment, and new variables to consider in reducing risk. *Pediatrics* 116(5):1245–1255.

Arnestad, A.M. et al. 2001. Changes in the epidemiological pattern of sudden infant death syndrome in southeast Norway, 1984–1998: implications for future prevention and research. *Arch Dis Child* 85(2):108–115.

Blair, P.S. et al. 2006. Major epidemiological changes in sudden infant death syndrome: a 20-year population-based study in the UK. *Lancet* 367(9507):314–319.

Hauck, F.R. et al. 2005. Do pacifiers reduce the risk of sudden infant death syndrome? A meta-analysis. *Pediatrics* 116(5):e716–e723.

Li, D.K. et al. 2006. Use of a dummy (pacifier) during sleep and risk of sudden infant death syndrome (SIDS): population based case-control study. *BMJ* 332(7532):18–22.

McKenna, J.J. and T. McDade. 2005. Why babies should never sleep alone: a review of the co-sleeping controversy in relation to SIDS, bedsharing and breast-feeding. *Paediatr Respir Rev* 6(2):134–152.

Mosko, S. et al. 1997. Maternal proximity and infant CO2 environment during bedsharing and possible implications for SIDS research. *Am J Phys Anthropol* 103(3):315–328. Mosko, S. et al. 1997. Infant arousals during mother-infant bed-sharing: implications for infant sleep and sudden infant death syndrome research. *Pediatrics* 100(5):841–849.

#### **255–256 риск СВДС**

McVea, K.L. et al. 2000. The role of breastfeeding in sudden infant death syndrome. *J Hum Lact* 16(1):13–20.

Venemann, M.M. et al. 2009. Does breastfeeding reduce the risk of sudden infant death syndrome? *Pediatrics* 123(3): e406–e410.



**257 Кормление на сон**

Uvnäs-Moberg, K. et al. 1993. Plasma cholecystokinin concentrations after breast feeding in healthy 4 day old infants. Arch Dis Child 68(1 Spec No):46–48.

**266 Нет никаких доказательств, что ночное кормление вызывает кариес**

Matee M.I. et al. 1992. Mutans streptococci and lactobacilli in breast-fed children with rampant caries. Caries Res 26(3):183–187.

Mattos-Granera, R.O. et al. 1998. Association between caries prevalence and clinical, microbiological and dietary variables in 1.0 to 2.5-Year-Old Brazilian Children. Caries Res 32(5):319–323.

Mohebbi, S.Z. et al. 2008. Feeding habits as determinants of early childhood caries in a population where prolonged breastfeeding is the norm. Community Dent Oral Epidemiol 36(4):363–369.

Palmer, B. 2000. Infant dental decay: is it related to breastfeeding? <<http://www.brianpalmerdds.com/pdf/caries.pdf>>.

Slavkin, H.C. 1999. Streptococcus mutans, early childhood caries and new opportunities. J Am Dental Assoc 130(12):1787–1792.

Torney, P.H. 1992. Prolonged, on-demand breastfeeding and dental caries — an investigation. M.Dent. Sc. thesis.

**273 Введение дополнительного питания до шести месяцев в целом не повышает общее потребление калорий и скорость роста**

Birch, L.L. et al. 1991. The variability of young children's energy intake. N Engl J Med 324(4):232–235.

Butte, N.F. et al. 1991. Energy requirements of breast-fed infants. J Am Coll Nutr 10(3):190–195.

Butte, N.F. et al. 2000. Energy requirements derived from total energy expenditure and energy deposition during the first 2 of life. Am J Clin Nutr 72(6):1558–1569.

Canadian Paediatr Society. 2005. Exclusive breastfeeding should continue to six months. Paediatr Child Health 10(3):148.

Dewey, K.G. 2001. Nutrition, growth, and complementary feeding of the breast-fed infant. Pediatr Clin North Am 48(1):87–104.

Fox, M.K. et al. 2006. Sources of energy and nutrients in the diets of infants and toddlers. J Am Diet Assoc 106(1 Suppl 1):S28–S42.

Gartner, L.M. et al. 2005. Breastfeeding and the use of human milk; American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. Pediatrics 115(2):496–506.

González, C. 2005. My Child Won't Eat. Schaumburg, IL: La Leche League International.

Naylor, A.J. and A.L. Morrow ed. 2001. Developmental Readiness of Normal Full Term Infants to Progress from Exclusive Breastfeeding to the Introduction of Complementary Foods: Reviews of the Relevant Literature Concerning Infant Immunologic, Gastrointestinal, Oral Motor and Maternal Reproductive and Lactational Development. Washington, DC: Linkages Project of the Academy of Educational Development.

United Kingdom Scientific Advisory Committee on Nutrition (Subgroup on Maternal and Child Nutrition). 2003. [sach.gov.uk/pdfs/smcn\\_03\\_08.pdf](http://sach.gov.uk/pdfs/smcn_03_08.pdf).

World Health Organization. 2003. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding <<http://whqlibdoc.who.int/publications/2003/9241562218.pdf>>.

**275 аллергены проникают в кровоток сквозь стенки кишечника**

Saarinén, U. and M. Kajosaari. 1995. Breastfeeding as a prophylaxis against atopic disease: prospective follow-up study until 17 years old. Lancet 346(8982):1065–1069.



---

**275 начинают вырабатываются необходимые для переваривания еды ферменты**

Lebenthal, E. 1985. Impact of digestion and absorption in the weaning period on infant feeding practices. *Pediatrics* 75(1):207–213.

**277 а он сам решает**

Rapley, G. and T. Murkett. 2008. *Baby-Led Weaning: Helping Your Baby to Love Good Food*. London: Vermilion.

**279 Малышова порция еды может быть совсем небольшой**

Fox, M.K. et al. 2006. Average portions of foods commonly eaten by infants and toddlers in the United States. *J Am Diet Assoc* 106(1 Suppl 1):S66–S76.

Rolls, B.J. et al. 2000. Serving portion size influences 5-year-old but not 3-year old children's food intakes. *J Am Diet Assoc* 100:232–234.

Mrdjenovic, G. and D.A. Levitsky. 2005. Children eat what they are served: the imprecise regulation of energy intake. *Appetite* 44(3):273–282.

**288 Исследования показывают, что отсутствие декретного отпуска до родов увеличивает риск осложнений и кесарева сечения. Короткий декретный отпуск после родов мешает кормлению грудью**

Guendelman, S. et al. 2009. Maternity leave in the ninth month of pregnancy and birth outcomes among working women. *Womens Health Issues* 19(1):30–37.

**296 Исследования показывают, что все работники ценят работу больше, если работодатели идут навстречу кормящим**

Glass, J. and L. Riley. 1998. Family responsive policies and employee retention following childbirth. *Social Forces* 76:1401–1436.

Guendelman, S. et al. 2009. Juggling work and breastfeeding: effects of maternity leave and occupational characteristics. *Pediatrics* 123(1):e38–e46.

Hakim, C. et al. 2008. *Little Britons: Financing Childcare Choice*. London: Policy Exchange.

Johnston, M.L. and N. Esposito. 2007. Barriers and facilitators for breastfeeding among working women in the United States. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 36(1):9–20.

Neifert, M. 2000. Supporting breastfeeding mothers as they return to work. *Amer Acad Pediatrics*. <[healthychildcare.org/pdf/BFarticle.pdf](http://healthychildcare.org/pdf/BFarticle.pdf)>

**296 хранение сцеженного молока**

Adeola, K.F. and O.O. Adunni. 1998. Effect of storage temperature on microbial quality of infant milk. *J Trop Pediatr* 44(1):54–55.

Barger, J. and P. Bull. 1987. Comparison of the bacterial composition of breast milk stored at room temperature and stored in the refrigerator. *Int J Childbirth Ed* 2:29–30.

Cook, P. 2006. *Handling and Storage of Expressed Breast Milk*. London: Food Standards Agency.

Hamosh, M. et al. 1996. Breastfeeding and the working mother: effect of time and temperature of short term storage on proteolysis, lipolysis, and bacterial growth in milk. *Pediatrics* 97(4):493–498.

Hands, A. 2003. Safe storage of expressed breast milk in the home. *MIDIRS Midwifery Digest* 13(3):378–385.

Hanna, N. et al. 2004. Effect of storage on breast milk antioxidant activity. *Arch Dis Child Fet al Neonatal Ed* 89(6):518–520.



Igumbor, E.O. et al. 2000. Storage of breast milk: effect of temperature and storage duration on microbial growth. *Cent Afr J Med* 46(9): 247–251.

Jones, F. and M.R. Tully. 2006. *Best Practice for Expressing, Storing and Handling Human Milk in Hospitals, Homes and Child Care Settings*, 2nd edition. Raleigh, NC: Human Milk Banking Association of North America.

Mannel, R. et al. 2007. *Core Curriculum for Lactation Consultant Practice*, 2nd edition, 534–535. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Martinez-Costa, C. et al. 2007. Effects of refrigeration on the bactericidal activity of human milk: a preliminary study. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 45(2):275–277.

Ogundele, M.O. 2000. Techniques for the storage of human breast milk: implications for anti-microbial functions and safety of stored milk. *Eur J Pediatr* 159(11):793–797.

Ogundele, M.O. 2002. Effects of storage on the physicochemical and antibacterial properties of human milk. *Br J Biomed Sci* 59(4):205–211.

Pardou, A. et al. 1994. Human milk banking: influence of storage processes and of bacterial contamination on some milk constituents. *Biol Neonate* 65(5):302–309.

Pittard, W.B. III et al. 1985. Bacteriostatic qualities of human milk. *J Pediatr* 107(2):240–243.

Silvestre, D. et al. 2006. Bactericidal activity of human milk: stability during storage. *Br J Biomed Sci* 63(2):59–62.

Williams-Arnold, L.D. 2000. *Human Milk Storage for Healthy Infants and Children*. Sandwich, MA: Health Education Associates.

### **299 у малыша, отлученного от мамы, повышается уровень кортизола — гормона стресса**

Ainsworth, M.D.S. 1985. Attachments across the life span. *Bull N Y Acad Med* 61(9):792–812.

Bowlby, R. 2007. Babies and toddlers in non-parental daycare can avoid stress and anxiety if they develop a lasting secondary attachment bond with one carer who is consistently accessible to them. *Attach Hum Dev* 9(4):307–319.

Cao, Y. et al. 2009. Are breast-fed infants more resilient? Feeding method and cortisol in infants. *J Pediatr* 154(3):452–454.

Geoffroy, M.C. et al. 2006. Daycare attendance, stress, and mental health. *Can J Psychiatry* 51(9):607–615. Erratum in: *Can J Psychiatry* 2006 Oct; 51(11):726.

Ouellet-Morin, I. et al. 2009. Diurnal cortisol secretion at home and in child care: a prospective study of 2-year-old toddlers. *J Child Psychol Psychiatry* 2009 Oct 5 (Epub a head of print).

Vermeer, H. and M. Van IJzendoorn. 2006. Children's elevated cortisol levels at daycare: a review and meta-analysis. *Early Child Res Q* 21(3):390–401.

Waynforth, D. 2007. The influence of parent-infant cosleeping, nursing, and childcare on cortisol and SIgA immunity in a sample of British children. *Dev Psychobiol* 49(6):640–648.

### **301 В странах Скандинавии и Восточной Европы было приложено немало усилий для того, чтобы матери выходили на работу сразу или вскоре после рождения детей**

Manne A. *Motherhood. How should we care for our children?* Allen & Unwin Pty LTD: 2008.

### **307 сцеживание молока**

Becker, G.E. et al. 2008. Methods of milk expression for lactating women. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008(4):CD006170.

Brown, S.L. et al. 2005. Breast pump adverse events: reports to the Food and Drug Administration. *J Hum Lact* 21(2):169–174.

Walker, M. 2010. Breastpumps and other technologies. In *Breastfeeding and Human Lactation*, 4th edition. Riordan, J. and K. Wambach, ed., 403. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Wilson-Clay, B. and K. Hoover. 2008. *The Breastfeeding Atlas*, 4th edition. Austin, TX: LactNews Press.

### **307 В первые дни после родов руками можно сцедить в два-три раза больше молока, чем молокоотсосом**

Ohyama, M., Watabe H., et al. Manual expression and electric breast pumping in the first 48 h after delivery. *Pediatrics International*. Volume 52, Issue 1, pp. 39–43, February 2010.

### **314 воронки молокоотсоса**

Jones, E. and S. Hilton. 2009. Correctly fitting breast shields are the key to lactation success for pump dependent mothers following preterm delivery. *J Neonatal Nurs* 15(1):14–17.

### **318 Так для переработки обозначают пластики с содержанием Бисфенола А (BPA)**

National Toxicology Program. 2008. Draft NTP Brief on Bisphenol A. CAS No. 80–05–7.

National Institute of Environmental Health Sciences, National Institutes of Health. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

### **319 не подогревайте грудное молоко в микроволновой печи**

Quan, R. et al. 1992. Effects of microwave radiation on anti-infective factors in human milk. *Pediatrics* 89(4 Pt 1):667–669.

Sigman, M. et al. 1989. Effects of microwaving human milk: changes in IgA content and bacterial count. *J Am Diet Assoc* 89(5):690–692.

### **328 Когда надо «сворачивать» прикладывания к груди?**

Dettwyler, K.A. 2003. A time to wean: the hominid blueprint for the natural age of weaning in modern human populations. In *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*.

Stuart-Macadam, P. and K.A. Dettwyler, ed., 39–73. New York: Aldine De Gruyter.

Flower, H. 2003. *Adventures in Tandem Nursing*. Schaumburg, IL: La Leche League International.

Habicht, J.P. 2004. WHO Expert Consultation. Expert consultation on the optimal duration of exclusive breastfeeding: the process, recommendations, and challenges for the future. *Adv Exp Med Biol* 554:79–87.

Kramer, M.S. and R. Kakuma. 2004. The optimal duration of exclusive breastfeeding: a systematic review. *Adv Exp Med Biol* 554:63–77.

Mean, M, and N. Newton. 1967. Cultural patterns of perinatal behavior. In *Childbearing: Its Social and Psychological Aspects*. Richardson, S.A. and A.F. Guttmacher ed. Baltimore.

Williams & Wilkins. UNICEF. 2009. *The Baby-Friendly Hospital Initiative: Ten Steps to Successful Breastfeeding*. <[http://www.unicef.org/nutrition/index\\_24806.html](http://www.unicef.org/nutrition/index_24806.html)>.

### **330 Чем дольше вы кормите, тем лучше и вам, и вашему ребенку**

Bachrach, V.R. et al. 2003. Breastfeeding and the risk of hospitalization for respiratory disease in infancy: a meta-analysis. *Arch Pediatr Adolesc Med* 157(3):237–243.



Chantry, C.J. et al. 2006. Full breastfeeding duration and associated decrease in respiratory tract infection in US children. *Pediatrics* 117(2):425–432.

Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. 2002. Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease. *Lancet* 360(9328):187–195.

Daniels, M.C. and L.S. Adair. 2005. Breast-feeding influences cognitive development in Filipino children. *J Nutr* 135(11):2589–2595.

Helewa, M. et al. 2002. Breast cancer, pregnancy, and breastfeeding. *J Obstet Gynaecol Can* 24(2):164–180.

Ip, S. et al. 2007. Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries. Evidence Report/ Technology Assessment No 153. AHRQ Publication No. 07- E007.

Rockville, MD: Agency for Health Care Research and Quality.

Kokkonen, J. et al. 2004. Gastrointestinal complaints and diagnosis in children: a population-based study. *Acta Paediatr* 93(7):880–886.

Kramer, M.S. et al. 2008. Breastfeeding and child cognitive development: new evidence from a large randomized trial. *Arch Gen Psychiatry* 65(5):578–584.

Lee, S.Y. et al. 2003. Effect of lifetime lactation on breast cancer risk: a Korean women's cohort study. *Int J Cancer* 105(3):390–393.

Montgomery, S.M. et al. 2006. Breastfeeding and resilience against psychosocial stress. *Arch Dis Child* 91(12):990–994.

Oddy, W.H. et al. 2004. The relation of breastfeeding and body mass index to asthma and atopy in children: a prospective cohort study to age 6 years. *Am J Public Health* 94(9):1531–1537.

UNICEF et al. 2002. Facts for Life, 3rd edition. New York: UNICEF.

### **334 Наступление беременности не значит, что надо отлучать от груди**

Newton, N. and M. Theotokjatos. 1979. Breastfeeding during pregnancy in 503 women: does a psychobiological weaning mechanism exist in humans? *Emotion Reprod* 20B:845–849.

West, D. and L. Marasco. 2009. *The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk*, 167–192. New York: McGraw-Hill.

Zhu, B.P. et al. 2001. Effect of the interval between pregnancies on perinatal outcomes among white and black women. *Am J Obstet Gynecol* 185(6):1403–1410.

### **335 короткая лютеиновая фаза**

Karamardian L.M. and D.A. Grimes. 1992. Luteal phase deficiency: effect of treatment on pregnancy rates. *Am J Obstet Gynecol* Nov 1992;167(5):1391–1398.

McNeilly, A.S. et al. 2008. Fertility after childbirth: adequacy of post-partum luteal phases. *ClinEndocrin* 17(6):609–615.

### **335 если вам нужен общий наркоз, нет никакой необходимости прерывать кормление или сцеживаться и выливать молоко**

Montgomery, A. et al. 2006. The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee.

ABM clinical protocol #15: Analgesia and anesthesia for the breastfeeding mother. *Breastfeeding Medicine* 1(4):271–277.

**336 Основная масса лекарств совместимы с кормлением грудью**

Hale, T.W. 2008. Medications and Mothers' Milk, 13th edition. Amarillo, TX: Hale Publishing.

**337 Как избежать синдрома трех сосков**

Latham, M.C. et al. 1986. Infant feeding in urban Kenya: a pattern of early triple nipple feeding. J Trop Pediatr 32(6):276–280.

**337 Если ребенка научили, что грудь — для еды, а пустышка с бутылкой — для «души», он вполне может решить, что не стоит напрягаться и вымаливать у вас грудь**

Neifert, M. et al. 1995. Nipple confusion: toward a formal definition. J Pediatr 126(6):S125–S129.

Peterson, A., and M. Harmer. 2010. Balancing Breast and Bottle: Reaching Your Breastfeeding Goals. Amarillo, TX: Hale Publishing.

Viggiano, D. et al. 2005. Breastfeeding, bottlefeeding, and non-nutritive sucking: Effects on occlusion in deciduous dentition. Arch Dis Child 89(12):1121–1123.

**341 нефтяная скважина**

Идея Кэтрин Детвайлер

**345 отлучение от ночных кормлений может привести к преждевременному отлучению от груди**

McKenna, J.J. 2007. Sleeping with Your Baby: A Parent's Guide to Cosleeping, 38–145. Washington, DC: Platypus Media.

Pantley, E. 2005. The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Pre-schoolers, 3–16, 141–144. New York: McGraw Hill.

**351 В редких случаях женщина вынуждена кормить только сцеженным молоком**

Mohrbacher, N. 1996. Mothers who chose to pump instead of breastfeeding. Circle of Caring 9(2):1.

**351 сцеживайтесь восемь-двенадцать раз в сутки**

Cregan, M.D. et al. 2002. Milk prolactin, feed volume and duration between feeds in women breastfeeding their full-term infants over a 24 h period. Exp Physiol 87(2):207–214.

Kent, J. et al. 2006. Volume and frequency of breastfeedings and fat content of breastmilk throughout the day. Pediatrics 117(3):e387–e395.

Lawrence, R. and R. Lawrence. 2005. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession, 6th edition, 1018–1020. St. Louis: Mosby.

Riordan, J. 2010. Anatomy and physiology of lactation. In Breastfeeding and Human Lactation, 4th edition. Riordan, J. and K. Wambach, ed., 88–90. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

**353 [кормление грудью] недоношенного малыша**

Cregan, M. et al. 2002. Initiation of lactation in women after preterm birth. Acta Obstet Gynecol Scand 81(9):870–877.

Henderson, J.J. et al. 2008. Effect of preterm birth and antenatal corticosteroid treatment on lactogenesis II in women. Pediatrics 121(1):e92–e100.

Hill, P.D. et al. 2001. Initiation and frequency of pumping and milk production in mothers of non-nursing preterm infants. J Hum Lact 17(1):9–13.



Hurst, N.M. and P.P. Meier. 2010. Breastfeeding the Preterm Infant. In *Breastfeeding and Human Lactation*, 4th Edition. Riordan, J. and K. Wambach, 444–7. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

McGuire, W. and M.Y. Anthony. 2003. Donor human milk versus formula for preventing necrotising enterocolitis in preterm infants: systematic review. *Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed* 88(1): F11-F14.

Morton, J. et al. 2009. Combining hand techniques with electric pumping increases milk production in mothers of preterm infants. *J Perinatol* 29(11):757–764.

Schanler, R.J. et al. 1999. Feeding strategies for premature infants: beneficial outcomes of feeding fortified human milk versus preterm formula. *Pediatrics* 103(6 Pt 1):1150–1157.

Schanler, R.J. et al. 2005. Randomized trial of donor human milk versus preterm formula as substitutes for mothers' own milk in the feeding of extremely premature infants. *Pediatrics* 116(2):400–406.

### **353 уход по методу «кенгуру»**

Bergman, N.J. et al. 2004. Randomized controlled trial of skin-to-skin contact from birth versus conventional incubator for physiological stabilization in 1200- to 2199-gram newborns. *Acta Paediatr* 93:779–785.

Charpak, N. et al. 2005. Influence of feeding patterns and other factors on early somatic growth of healthy, preterm infants in home-based kangaroo mother care: A cohort study. *Journal of Pediatric Gastroenterol Nutrition* 41(4):430–437.

Conde-Agudelo, A. et al. 2003. Kangaroo mother care to reduce morbidity and mortality in low birthweight infants. *Cochrane Database Syst Rev* 2003(2):CD002771.

Dodd, V. 2005. Implications of kangaroo care for growth and development in preterm infants. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 34(2):218–232.

Ellett, M. et al. 2004. Feasibility of using kangaroo (skin-to-skin) care with colicky infants. *Gastroenterol Nursing* 27(1):9–15.

Feldman, R. et al. 2002. Comparison of skin-to-skin (kangaroo) and traditional care: parenting outcomes and preterm development. *Pediatrics* 110(1):16–26.

Johnston, C. et al. 2003. Kangaroo care is effective in diminishing pain response in preterm neonates. *Arch Pediatr Adolesc Med* 157(11):1084–1088.

Kirsten, G. et al. 2001. Part 2: The management of breastfeeding. Kangaroo mother care in the nursery. *Pediatric Clin N Am* Apr 48(2). 443–52

Ludington-Hoe, S. et al. 2005. Skin-to-skin contact (kangaroo care) analgesia for preterm infant heel stick. *AACN Clinical Issues* 16(3):373–387.

McCain, G. et al. 2005. Heart rate variability responses of a preterm infant to kangaroo care. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 34(6):689–694.

Penalva, O. and J. Schwartzman. 2006. Descriptive study of the clinical and nutritional profile and follow-up of premature babies in a Kangaroo Mother Care Program. *J Pediatr* 82(1):33–39.

Worku, B. and A. Kassie. 2005. Kangaroo Mother Care: a randomized controlled trial on effectiveness of early Kangaroo Mother Care of the low birthweight infants in Addis-Ababa, Ethiopia. *J Trop Pediatr* 51(2):93–97.

### **357 Как накормить слегка недоношенного малыша грудью**

Walker, M. 2008. Breastfeeding the late preterm infant. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* Nov-Dec; 37(6):692–701.

**360 кормление грудью близнецов**

Flidel-Rimon, O. and E.S. Shinwell. 2006. Breastfeeding twins and high multiples. *Arch Dis Child Fetal Neonatal* Ed 91(5):F377–F380.

Gromada, K. and A. Spangler. 1998. Breastfeeding twins and higher-order multiples. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 27(4):441–449.

Leonard, L.G. 2002. Breastfeeding higher order multiples: enhancing support during the postpartum hospitalization period. *J Hum Lact* 18(4):386–392.

Leonard, L.G. 2003. Breastfeeding rights of multiple birth families and guidelines for health professionals. *Twin Res* 6(1):34–45.

**362, 364 релактация**

Agarwal, A. and A. Jain. 2009. Early successful relactation in a case of prolonged lactation failure. *Indian J Pediatr*. Epub Nov 20 ahead of print.

Alves, J.G. 1999. Relactation improves nutritional status in hospitalized infants. *J Trop Pediatr* 45(2):120–121.

Banapurmath, S. et al. 2003. Initiation of lactation and establishing relactation in outpatients. *Indian Pediatr* 40(4):343–347.

Butler, K. 2009. Relactation. *LLLGB Feedback*. Autumn:19–21.

De, N.C. et al. 2002. Initiating the process of relactation: an Institute based study. *Indian Pediatr* 39(2):173–178.

Menon, J. and L. Mathews. 2002. Relactation in mothers of high risk infants. *Indian Pediatr* 39(10):983–984.

**368 Если вы никогда не были беременны, но стали мамой и хотите кормить, вы можете попробовать искусственно вызвать лактацию**

Auerbach, K.G. and J. Avery. 1981. Induced lactation: a study of adoptive nursing by 240 women. *Am J Dis Child* 135(4):340–343.

Banapurmath, S. et al. 2003. Initiation of lactation and establishing relactation in outpatients. *Indian Pediatr* 40(4):343–347.

Biervliet, F.P. et al. 2001. Induction of lactation in the intended mother of a surrogate pregnancy: case report. *Hum Reprod* 16(3):581–583.

Bryant, C.A. 2006. Nursing the adopted infant. *J Am Board Fam Med* 19(4):374–379.

Cheales-Siebenaler, N. 1999. Induced lactation in an adoptive mother. *J Hum Lact* 15(1):41–43.

Goldfarb, L. and J. Newman. 2002. The Protocols for Induced Lactation: A Guide for Maximizing Breast milk Production <[askenore.info/breastfeeding/induced\\_lactation/protocols\\_intro.html](http://askenore.info/breastfeeding/induced_lactation/protocols_intro.html)>.

Goldfarb, L. An assessment of the experiences of women who induced lactation (Doctoral Dissertation). Union Institute and University, Cincinnati, Ohio. 2010.

**371 Выкармливая ребенка грудью, мама с диабетом**

Hartmann, P. and M. Cregan. 2001. Lactogenesis and the effects of insulin-dependent diabetes mellitus and prematurity. *J Nutr* 131(11):3016S–3020S.

National Collaborating Centre for Women's and Children's Health. 2008. NICE Clinical Guideline 63: Diabetes in Pregnancy: Management of Diabetes and Its Complications from Preconception to the Postnatal Period. <[nice.org.uk/CG063](http://nice.org.uk/CG063)>.





Owen, C.G. et al. 2006. Does breastfeeding influence risk of type 2 diabetes in later life? A quantitative analysis of published evidence. *Am J Clin Nutr* 84(5):1043–1054.

Taylor, J.S. et al. 2005. A systematic review of the literature associating breastfeeding with type 2 diabetes and gestational diabetes. *J Am Coll Nutr* 24(5):320–326.

**371 Исследования однозначно показывают, что, по сравнению с исключительно грудным или исключительно искусственным вскармливанием, смешанное кормление, то есть кормление и грудью, и искусственной смесью, значительно повышает риск заражения ребенка**

Morrison, P. 2008. Taking another look at global policy on HIV and infant feeding. *AnotherLook*. <anotherlook.org>

Shearer, W.J. 2008. Breastfeeding and HIV infection. *Pediatr* 121(5):1046–1047.

WHO; UNICEF; UNAIDS; UNFPA. 2007. HIV Transmission Through Breastfeeding: A Review of Available Evidence — An Update from 2001 to 2007 <who.int/nutrition/topics/Paper\_5\_Infant\_Feeding\_bangkok.pdf>.

WHO; UNICEF; UNAIDS; UNFPA. 2007. HIV and Infant Feeding: Update 2007. <who.int/child\_adolescent\_health/documents/9789241595964/en/index.html>

**373 диагностические и терапевтические процедуры груди во время кормления**

ACR Committee on Drugs and Contrast Media. 2001. Administration of contrast medium to breastfeeding mothers. *ACR Bulletin* 57(10):12–13.

Newman, J. 2007. Breastfeeding and radiologic procedures. *Canadian Family Physician* 53:630–631.

Helewa, M. et al. Breast cancer, pregnancy, and breastfeeding. 2002. *J Obstet Gynaecol Can* Feb;24(2):164–180.

Higgins, S. and B. Haffty. 1994. Pregnancy and lactation after breast-conserving therapy for early stage breast cancer. *Cancer Apr* 15;73(8):2175–2180.

Tralins, A.H. 1995. Lactation after conservative breast surgery combined with radiation therapy. *Am J Clin Oncol Feb*;18(1):40–43.

**376 Любые операции на груди, такие как уменьшение или увеличение груди, а также операции по исправлению формы сосков, могут повлиять на выработку молока, особенно, если во время операции были повреждены протоки и нервные окончания**

Ahmed, A. and P. Kolhe. 2000. Comparison of nipple and areolar sensation after breast reduction by free nipple graft and inferior pedicle techniques. *Br J Plast Surg* 53(2):126–129.

Chiummariello, S. et al. 2008. Breastfeeding after reduction mammoplasty using different techniques. *Aesth Plast Surg* 32(2):294–297.

Cruz, N. and L. Korchin. 2007. Lactational performance after breast reduction with different pedicles. *Plast Reconstr Surg* 120(1):35–40.

Hurst, N.M. 1996. Lactation after augmentation mammoplasty. *Obstet Gynecol* 87(1):30–34.

Kakagia, D. et al. 2005. Breastfeeding after reduction mammoplasty: a comparison of 3 techniques. *Ann Plast Surg* 55(4):343–345.

Michalopoulos, K. 2007. The effects of breast augmentation surgery on future ability to lactate. *Breast J* 13(1):62–67.

Modfi d, M.M. et al. 2006. Nipple-areola complex sensitivity after primary breast augmentation: a comparison of periareolar and inframammary incision approaches. *Plast Reconstr Surg* 117(6):1694–1698.



- Nommsen-Rivers, L. 2003. Cosmetic breast surgery — is breastfeeding at risk? *J Hum Lact* 19(1):7–8.
- West, D. 2001. *Defining Your Own Success: Breastfeeding After Breast Reduction Surgery*. Schaumburg, IL: La Leche League International.
- Widdice, L. 1993. The effects of breast reduction and breast augmentation surgery on lactation: an annotated bibliography. *J Hum Lact* 9(3):161–167.

**377 Дети, рожденные с пороками развития или серьезными заболеваниями, нуждаются в грудном вскармливании еще больше, чем здоровые дети**

- Genna, C.W. et al. 2008. Neurological issues and breastfeeding. In *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants*. Genna, C.W. ed., 253–303. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.
- Lactation Consultant Series Two, Unit 9. Schaumburg, IL: La Leche League International.
- Page-Goertz, S. and J. Riordan. 2010. The ill child: breastfeeding implications. In *Breastfeeding and Human Lactation*, 4th Edition. Riordan, J. and K. Wambach, ed., 639–640, 650, 652, 654–655. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

**379 врожденный порок сердца**

- Barbas K.H., Kelleher D.K. Breastfeeding success among infants with congenital heart disease. *Pediatr Nurs*. 2004 Jul-Aug;30(4):285-9.
- Combs V.L., Marino B.L. A comparison of growth patterns in breast and bottle-fed infants with congenital heart disease. *Pediatr Nurs*. 1993 Mar-Apr;19(2):175-9.
- Marino B.L., O'Brien P., LoRe H. Oxygen saturations during breast and bottle feedings in infants with congenital heart disease. *J Pediatr Nurs*. 1995 Dec;10(6):360-4.

**379 грудное молоко с его иммунологическими свойствами нужно малышам с синдромом Дауна как лекарство**

- Cooley, W. 1993. Supporting the family of the newborn with Down syndrome. *Compreh Therapy* 19(3):111–115.
- Mizuno, K. and A. Ueda. 2001. Development of sucking behavior in infants with Down's syndrome. *Acta Paediatr* 90:1384–1388.
- Pisacane, A. 2003. Down syndrome and breastfeeding. *Acta Paediatr* 92(12):1479–1481.
- Saenz, R.B. 2004. *Helping a Mother Breastfeed Her Baby with Down Syndrome*. Schaumburg, IL: La Leche League International.

**380 Расщелина мягкого или твердого неба мешает создать во рту вакуум для сосания, через расщелину молоко попадает в нос, ребенок кашляет и плюется, поэтому его трудно кормить грудью или бутылкой**

- Cohen, M. et al. 1992. Immediate unrestricted feeding of infants following cleft lip and palate repair. *J Craniofac Surg* 3(1):30–32.
- Denk, M.J. 1998. Topics in pediatric plastic surgery. *Ped Clin No Amer* 45(6):1479–1506.
- Luder, E. et al. 1990. Current recommendations for breast feeding in cystic fibrosis centers. *Am J Dis Child* 144:1153–1156.
- Mcheik, J. et al. 2006. Early repair for infants with cleft lip and nose. *Int J Pediatr Otorhinolaryng* 70(10):1785–1790.
- Sandberg, D.J. et al. 2002. Neonatal cleft lip and cleft palate repair. *AORN J* 75(3):490–498.



**381 Кормление грудью защищает детей, больных муковисцидозом, целиакией и другими нарушениями обмена веществ, от респираторных заболеваний, а также помогает им набирать вес приблизительно к норме**

Duncan, L.L. and S.B. Elder. 1997. Breastfeeding the infant with PKU. *J Hum Lact* 13(3):231–235.

Gaskin, K. and Waters, D. 1994. Nutritional management of infants with cystic fibrosis. *J Paediatr Child Health* 30:1–2.

Greve, L. et al. 1994. Breast-feeding in the management of the newborn with phenylketonuria: a practical approach to dietary therapy. *J Am Diet Assoc* 94:305–309.

Holliday, K. et al. 1991. Growth of human milk-fed and formula-fed infants with cystic fibrosis. *J Pediatr* 118:77–79.

Luder, E. et al. 1990. Current recommendations for breastfeeding in cystic fibrosis centers. *Am J Dis Child* 144:1153–1156.

McCabe, L. 1989. The management of breastfeeding among infants with phenylketonuria. *J Inher Metab Dis* 12:467–474.

Motzfeldt, L. et al. 1999. Breastfeeding in phenylketonuria. *Acta Paediatr Suppl* 88(432):25–27.

Rooney, K. 1988. Breastfeeding a baby with cystic fibrosis. *New Beginnings* 4:43–44. Riva, E. et al. 1996. Early breastfeeding is linked to higher intelligence quotient scores in dietary treated phenylketonuric children. *Acta Paediatr* 85:56–58.

**388 абсцесс**

Newman, J., Pitman, T. *The Ultimate Breastfeeding Book of Answers*. Three Rivers Press:New York, 2006.

**388 алкоголь**

Koren, G. 2002. Drinking alcohol while breastfeeding: will it harm my baby? *Canadian Family Physician* 48:39–41.

Little, R.E. et al. 2002. ALSPAC Study Team. Alcohol, breastfeeding, and development at 18 months. *Pediatrics*. 109(5):E72–2.

Mennella, J.A. 2001. Alcohol's effect on lactation. *Alcohol Res Health* 25(3):230–234.

Mennella, J.A. 1997. The human infant's suckling responses to the flavor of alcohol in mother's milk. *Alcoholism Clin Exper Res* 21:581–585.

Coiro, V. et al. 1992. Inhibition by ethanol of the oxytocin response to breast stimulation in normal women and the role of endogenous opioids. *Acta Endocrinol (Copenh)* 126(3):213–216.

Mennella, J.A. and G.K. Beauchamp. 1993. Beer, breastfeeding and folklore. *Dev Psychobiol* 26: 459–466.

Mennella, J.A. and G.K. Beauchamp. 1991. The transfer of alcohol to human milk: effects on flavor and the infant's behavior. *N Engl J Med* 325: 981–985.

Cobo, E. 1973. Effect of different doses of ethanol on the milk-ejecting reflex in lactating women. *Am J Obstet Gynecol* 115(6):817–821.

**389 бариатрическая операция**

Celiker, M.Y. and A. Chawla. 2009. Congenital B12 deficiency following maternal gastric bypass. *J Perinatol* 29(9):640–642.

Grange, D.K. and J.L. Finlay. 1994. Nutritional vitamin B12 deficiency in a breastfed infant following maternal gastric bypass. *Pediatr Hematol Oncol* 11(3):311–318.



Kombol, P. 2008. International Lactation Consultant Association. ILCA's Inside Track: a resource for breastfeeding mothers. *Breastfeeding after weight loss surgery*. *J Hum Lact* 24(3):341–342.

Martens, W.S. II et al. 1990. Failure of a nursing infant to thrive after the mother's gastric bypass for morbid obesity. *Pediatrics* 86(5):777–778.

Wardinsky, T.D. et al. 1995. Vitamin B12 deficiency associated with low breast-milk vitamin B12 concentration in an infant following maternal gastric bypass surgery. *Arch Pediatr Adolesc Med* 149(11):1281–1284.

### **389–390 вазоспазм**

Holmen, O.L. and B. Backe. 2009. An underdiagnosed cause of nipple pain presented on a camera phone. *BMJ* 339:b2553; 631–2.

Morino, C. and S.M. Winn. 2007. Raynaud's phenomenon of the nipples: An elusive diagnosis. *J Hum Lact* 23(2); 191–3

### **390 гипогликемия**

Committee on Fetus and Newborn, American Academy of Pediatrics. 1993. Routine evaluation of blood pressure, hematocrit and glucose in newborns. *Pediatr* 92(3):474–476.

Cornblath, M. et al. 1990. Hypoglycemia in infancy: the need for a rational definition. *Pediatr* 85(5):834–837.

Cornblath, M. 1993. In *Metabolism and Endocrinology, Primary Care of the Newborn*. Johns Hopkins Children's Center. Seidel, Rosenstein and Pathak, eds. St. Louis, MO: Mosby YearBook.

Cornblath, M. and R. Schwartz. 1993. Hypoglycemia in the neonate. *J Pediatr Endocrinol* 6(2):113–129.

Hawdon, J.W. et al. 1992. Patterns of metabolic adaptation for preterm and term neonates in the first postnatal week. *Arch Dis Child* 67:357–365.

Hawdon, J.W. et al. 1994. Prevention and management of neonatal hypoglycemia. *Arch Dis Child* 70:F60–F65.

### **391 гипотермия**

см. ССЫЛКИ к статье «Уход по методу “кенгуру”» в главе 17

### **392 госпитализация, операция у матери, наркоз**

Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. Montgomery, A. et al. 2006.

ABM clinical protocol #15: analgesia and anesthesia for the breastfeeding mother. *Breastfeeding Medicine* 1(4):271–277.

Hale, T.W. 1999. Anesthetic medications in breastfeeding mothers. *J Hum Lact* 15(3):185–194.

Hale, T.W. 2008. *Medications and Mothers' Milk*, 13th edition. Amarillo, TX: Hale Publishing.

Hale, T.W. 2010. Drug therapy and breastfeeding. In *Breastfeeding and Human Lactation*, 4th Edition.

Riordan, J. and K. Wambach eds., 188–189. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

### **394 докорм**

Hunt, S. 2002. Breastfed babies: to supplement or not to supplement? *Pract Midwife* 5(6):20–21.

Kassing, D. 2002. Bottle-feeding as a tool to reinforce breastfeeding. *J Hum Lact* 18(1):56–60.



Li, R. et al. 2008. Association of breastfeeding intensity and bottle-emptying behaviors at early infancy with infants' risk for excess weight at late infancy. *Pediatrics* 122 (Suppl 2):S77–S84.

Rechtman, D.J. et al. 2006. Effect of environmental conditions on unpasteurized donor human milk. *Breastfeeding Medicine* 1(1):24–26.

Robke, F.J. 2008. Effects of nursing bottle misuse on oral health. Prevalence of caries, tooth malalignments and malocclusions in North-German preschool children. *J Orofac Orthop* 69(1):5–19.

#### **401 желтуха**

American Academy of Pediatrics Subcommittee on Hyperbilirubinemia. 2004. Management of hyperbilirubinemia in the newborn infant 35 or more weeks of gestation. *Pediatrics* 114(1):297–316.

Buiter, H.D. et al. 2008. Neonatal jaundice and stool production in breast- or formula-fed term infants. *Eur J Pediatr* 167(5):501–507.

Gourley, G. et al. 1999. Neonatal jaundice and diet. *Arch Pediatr Adolesc Med* 153:184–188.

ILCA Professional Development Committee. 2007. ILCA's Inside Track: my baby is jaundiced — what's that? *J Hum Lact* 23(2):199–200.

Mishra, S. et al. 2008. Jaundice in the newborns. *Indian J Pediatr* 75(2):157–63.

#### **402 колики**

Hewston, R. et al. 2007. Researching colic: a crying matter. Part 1: causes and risk factors. *Pract Midwife* 10(10):20–23.

Hewston, R. et al. 2007. Researching colic: a crying matter. Part 2: treatments. *Pract Midwife* 10(11):30–33.

Metcalfe, T. et al. 1994. Simethicone in the treatment of infantile colic. *Pediatrics* 94:29–34.

#### **403 короткая уздечка языка**

Ballard, J.L. et al. 2002. Ankyloglossia: assessment, incidence, and effect of frenuloplasty on the breastfeeding dyad. *Pediatrics* 110(5):e63.

Baaklar, A.C. 2008. Ankyloglossia and effects on breast-feeding, speech problems and mechanical/social issues in children. *B-ENT* 4(2):81–85.

Chu, M.W. and D.C. Bloom. 2009. Posterior ankyloglossia: a case report. *Int J Pediatr Otorhinolaryngol*. 73(6):881–883.

Coryllos, E.V. et al. 2008. Minimally invasive treatment for posterior tongue-tie (the hidden tongue-tie). In *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants*. Genna, C.W. ed., 227–234. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Dollberg, S. et al. 2006. Immediate nipple pain relief after frenotomy in breast-fed infants with ankyloglossia: a randomized, prospective study. *J Pediatr Surg* 41(9):1598–1600.

Geddes, D.T. et al. 2009. Sucking characteristics of successfully breastfeeding infants with ankyloglossia: a case series. *Acta Paediatr*. Epub ahead of print.

Geddes, D.T. et al. 2008. Frenulotomy for breastfeeding infants with ankyloglossia: effect on milk removal and sucking mechanism as imaged by ultrasound. *Pediatrics* 122(1):e188–e194.

Genna, C.W. 2008. Influence of anatomic and structural issues on sucking skills. In *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants*. Genna, C.W. ed., 181–203. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Genna, C.W. and L. Sandora. 2008. Breastfeeding: normal sucking and swallowing. In *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants*. Genna, C.W. ed., 1–42. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Karabulut, R. et al. 2006. Ankyloglossia in breastfeeding infants: the effect of frenotomy on maternal nipple pain and latch. *Breastfeed Med* 1(4):216–224.

Lalakea, M.L. and A.H. Messner. 2003. Ankyloglossia: does it matter? *Pediatr Clin North Am* 50(2): 381–397.

Messner, A.H. et al. 2000. Ankyloglossia: incidence and associated feeding difficulties. *Arch Otolaryngol Head Neck Surg* 126(1):36–39.

#### **405 кровь в молоке**

Virdi, V.S. et al. 2001. Rusty-pipe syndrome. *Indian Pediatr* 38(8):931–932.

#### **406 лекарства и кормление грудью**

American Academy of Pediatrics Committee on Drugs. 2001. The transfer of drugs and other chemicals into human milk. *Pediatrics* 108(3):776–789.

Hale, T.W. 2008. *Medications and Mothers' Milk*, 13th edition. Amarillo, TX: Hale Publishing.

#### **408 курение**

Amir, L.H. 2001. Maternal smoking and reduced duration of breastfeeding: a review of possible mechanisms. *Early Hum Dev* 64(1):45–67.

Haug, K. et al. 1998. Secular trends in breastfeeding and parental smoking. *Acta Paediatr* 187(10): 1023–1027.

Ilett, K.F. et al. 2003. Use of nicotine patches in breastfeeding mothers: transfer of nicotine and cotinine into human milk. *Clin Pharmacol Ther* 74(6):516–524.

Mennella, J.A. et al. 2007. Breastfeeding and smoking: short-term effects on infant feeding and sleep. *Pediatrics* 120(3):497–502.

Nafstad, P. et al. 1996. Breastfeeding, maternal smoking and lower respiratory tract infections. *Eur Respir J* 9(12):2623–2629.

Ratner, P.A. et al. 1999. Smoking relapse and early weaning among postpartum women: is there an association? *Birth* 26(2):76–82.

Steldinger, R. et al. 1988. Half lives of nicotine in milk of smoking mothers: implications for nursing. *J Perinat Med* 16(3):261–262.

#### **410 Количество молока всегда можно увеличить**

Butler, K. 2009. *My Baby Needs More Milk*. LLLGB.

Crossland, D.S. et al. 2008. Weight change in the term baby in the first 2 weeks of life. *Acta Paediatr* 97(4):425–429.

Maisels, M.J. et al. The effect of breastfeeding frequency on serum bilirubin levels. 1994. *Am J Obstet Gynecol* 170:880–883.

West, D. and Marasco, L. 2009. *The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk*, 15–37, 103–118. New York: McGraw- Hill.

#### **410 мало молока, молокогонные**

Academy of Breastfeeding Medicine. 2004. Protocol #9: Use of Galactogogues in Initiating or Augmenting Maternal Milk Supply. <http://www.bfmed.org/Resources/Protocols.aspx>.

Anderson, P.O. and V. Valdés. 2007. A critical review of pharmaceutical galactagogues. *Breastfeed Med* 2(4):229–242.



- Anfinson, T. 2002. Akathisia, panic, agoraphobia, and major depression following brief exposure to metoclopramide. *Psychopharmacol Bull* 36(1):82–93.
- Da Silva, O. et al. 2001. Effect of domperidone on milk production in mothers of premature newborns: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *CMAJ* 164(1):17–21.
- Dalvi, S.S. 1990. Effect of *Asparagus racemosus* (Shatavari) on gastric emptying time in normal healthy volunteers. *J Postgrad Med* 36(2):91–94.
- Ehrenkrantz, R. and B. Ackerman. 1986. Metoclopramide effect on faltering milk production by mothers of premature infants. *Pediatric* 78(4):614–620.
- Feillet, N. et al. 1996. Metoclopramide and depression: apropos of a case of a pregnant women. [French] *Therapie* 51(5):600–601.
- Gabay, M.P. 2002. Galactagogues: medications that induce lactation. *J Hum Lact* 18(3):274–279.
- Goyal, R.K. et al. 2003. *Asparagus racemosus* — an update. *Indian J Med Sci* 57(9):408–414.
- Humphrey, S. 2003. *The Nursing Mother's Herbal*. Minneapolis: Fairview Press.
- Humphrey, S. and D. McKenna. 1997. Herbs and breastfeeding. *Breastfeeding Abstracts* 17(2):11–12.
- Kaupila, A. et al. 1981. Metoclopramide increases prolactin release and milk secretion in puerperium without stimulating the secretion of thyrotropin and thyroid hormones. *J Clin Endocrinol Metab* 52(3):436–439.
- Nice, F. et al. 2000. Herbals and breastfeeding: which herbals are safe to take while breastfeeding. *Birth Issues* 9(3).
- Patel, A. and U. Kanitkar. 1969. *Asparagus racemosus* wild-form *bordi*, as a galactagogue, in buffaloes. *Indian Vet J* 46(8):718–721.
- Petraglia, F. et al. 1985. Domperidone in defective and insufficient lactation. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol* 19(5):281–287.
- Prakash, A. and A. Wagstaff. 1998. Domperidone. A review of its use in diabetic gastropathy. *Drugs* 56(3):429–445.
- Reddymasu, S. et al. 2007. Domperidone: review of pharmacology and clinical applications in gastroenterology. *Am J Gastroenterol* 102(9):2036–2045.
- Sabnis, P. et al. 1968. Effects of alcoholic extracts of *Asparagus racemosus* on mammary glands of rats. *Indian J Exp Biol* 6(1):55–57.
- Sharma, S. et al. 1996. Randomized controlled trial of *Asparagus racemosus* (Shatavari) as a lactagogue in lactational inadequacy. *Indian Pediatr* 33(8):675–677.
- Soykan, I. et al. 1997. The effect of chronic oral domperidone therapy on gastrointestinal symptoms, gastric emptying, and quality of life in patients with gastroparesis. *Am J Gastroenterol* 92(6):976–980.
- Swafford, S. and P. Berens. 2000. Effect of fenugreek on breast milk volume. *ABM News & Views* 6(3):21.

#### 410 мастит

- Academy of Breastfeeding Medicine. Protocol Committee. 2008. ABM clinical protocol #4: Mastitis. *Breastfeed Med* 3(3):177–180.
- Spencer, J.P. 2008. Management of mastitis in breastfeeding women. *Am Fam Physician* 78(6):727–731.

#### 412 много молока

- Butler, K. and S. Upstone. 2009. Too Much Milk. LLLGB.
- Livingstone, V. 1997. The maternal hyperlactation syndrome. *Medicine North America* 20(2):42–46.



Smillie, C.M. et al. 2005. Hyperlactation: how left-brained rules for breastfeeding can wreak havoc with a natural process. *Newborn Infant Nurs Rev* 5(1):49–58.

Van Veldhuizen-Staas, C. 2007. Overabundant milk supply: an alternate way to intervene by full drainage and block feeding. *Int Breastfeed J* 2(11).

Wilson-Clay, B. 2006. Milk oversupply. *J Hum Lact* 22(2):218–220.

#### 415 молочница

Brent, N.B. 2001. Thrush in the breastfeeding dyad: Results of a survey on diagnosis and treatment. *Clin Pediatr (Phila)* 40(9): 503–6.

da Costa Zöllner, M.S.A. and A.O. Jorge. 2003. *Candida* spp. occurrence in oral cavities of breast feeding infants and in their mothers' mouths and breasts. *Pesqui Odontol Bras* 17(2): 151–5.

Francis-Morrill, J. et al. 2005. Risk factors for mammary candidosis among lactating women. *J Obstet Gynecol Neonatal Nur* 34(1):37–45.

Francis-Morrill, J. et al. 2003. Detecting *Candida albicans* in human milk. *J Clin Microbiol* 41(1):475–478.

Francis-Morrill, J. et al. 2004. Diagnostic value of signs and symptoms of mammary candidosis among lactating women. *J Hum Lact* 20(3): 288–94.

Graves, S. et al. 2003. Painful nipples in nursing mothers: fungal or staphylococcal? A preliminary study. *Aust Fam Physician* 32(7):570–1.

Hale, T.W. et al. 2009. The absence of *Candida albicans* in milk samples of women with clinical symptoms of ductal candidiasis. *Breastfeed Med* 4(2):57–61.

Panjaitan, M. et al. 2008. Polymerase chain reaction in detection of *Candida albicans* for confirmation of clinical diagnosis of nipple thrush. *Breastfeeding Med* 3(3):185–187.

Wiener, S. 2006. Diagnosis and management of *Candida* of the nipple and breast. *J Midwifery Womens Health* 51(2):125–8.

#### 416 молочный пузырек

Huml S. 1999. Sore nipples. A new look at an old problem through the eyes of a dermatologist.

*Pract Midwife* 2(2):28–31.

#### 418 нагрубание

Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. Berens P. 2009. ABM clinical protocol #20: Engorgement. *Breastfeed Med* 4(2):111–113.

Arora, S. et al. 2008. A comparison of cabbage leaves vs. hot and cold compresses in the treatment of breast engorgement. *Indian J Community Med* 33(3):160–162.

Cotterman, K.J. 2004. Reverse pressure softening: a simple tool to prepare areola for easier latch during engorgement. *J Hum Lact* 20(2):227–237.

Roberts, K.L. 1995. A comparison of chilled cabbage leaves and chilled gelpaks in reducing breast engorgement. *J Hum Lact* 11(1):17–20.

Snowden, H.M. et al. 2001. Treatments for breast engorgement during lactation. *Cochrane Database Syst Rev* 2001(2):CD000046.

#### 421 накладки на соски

Bodley, V. and D. Powers. 1996. Long-term nipple shield use — a positive perspective. *J Hum Lact* 12(4):301–304.





Chertok, I.R. 2009. Reexamination of ultra-thin nipple shield use, infant growth and maternal satisfaction. *J Clin Nurs* 18(21):2949–2955.

Clum, D. and J. Primomo. 1996. Use of a silicone nipple shield with premature infants. *J Hum Lact* 12(4):287–290.

Chertok, I.R. et al. 2006. A pilot study of maternal and term infant outcomes associated with ultrathin nipple shield use. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 35(2):265–272.

Elliott, C. 1996. Using a silicone nipple shield to assist a baby unable to latch. *J Hum Lact* 12(4):309–313.

Meier, P.P. et al. 2000. Nipple shields for preterm infants: effect on milk transfer and duration of breastfeeding. *J Hum Lact* 16(2):106–114.

Powers, D. and V.B. Tapia. 2004. Women's experiences using a nipple shield. *J Hum Lact* 20(3):327–334.

Wilson-Clay, B. 1996. Clinical use of silicone nipple shields. *J Hum Lact*. 12(4):279–285.

Woodworth, M. and E. Frank. 1996. Transitioning to the breast at six weeks: use of a nipple shield. *J Hum Lact*. 12(4):305–307.

#### **424 Пирсинг сосков обычно не влияет на количество молока**

Angel, E. 2009. *The Piercing Bible: The Definitive Guide to Safe Body Piercing*. Berkeley, CA: Celestial Arts.

#### **426 пищевые расстройства**

Bowles, B.C. and B.P. Williamson. 1990. Pregnancy and lactation following anorexia and bulimia. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 19(3):243–248.

Micali, N. et al. 2009. Infant feeding and weight in the first year of life in babies of women with eating disorders. *J Pediatr* 154(1):e55–e60.

Weekly, S.J. 1992. Diets and eating disorders: implications for the breastfeeding mother. *NAACOGS Clin Issu Perinat Womens Health Nurs* 3(4):695–700.

#### **427 послеродовая депрессия**

Kendall-Tackett, K. 2005. *Depression in New Mothers: Causes, Consequences, and Treatment Alternatives*. Binghamton, NY: Haworth Maltreatment and Trauma Press.

#### **429 рефлюкс (исследования не поддерживают кормление ступенными жидкостями)**

Horvath, A. et al. 2008. The effect of thickened-feed interventions on gastroesophageal reflux in infants: systematic review and meta-analysis of randomized, controlled trials. *Pediatrics* 122(6):e1268–e1277.

#### **430 соски, разнообразие анатомических особенностей**

Arsenault, G. 1997. Using a disposable syringe to treat inverted nipples. *Can Fam Physician*. 43:1517–1518.

Dewey, K.G. et al. 2003. Risk factors for suboptimal infant breastfeeding behavior, delayed onset of lactation, and excess neonatal weight loss. *Pediatrics*. 112(3 Pt 1):607–619.

Patel, Y. 2008. Inverted nipples: correction using a simple disposable syringe. *East Afr Med J*. 85(1):51–52.

Vazirinejad, R. et al. 2009. The effect of maternal breast variations on neonatal weight gain in the first seven days of life. *Int Breastfeed J* 18(4):13.

Vogel, A. et al. 1999. Factors associated with the duration of breastfeeding. *Acta Paediatr* 88(12):1320–1326.



---

**433 Трещины сосков**

Glover, R. and D. Wiessinger. 2008. The infant-maternal breastfeeding conversation: helping when they lose the thread. In *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants*. Genna, C.W. ed., 122–123. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

McClellan, H. et al. 2008. Infants of mothers with persistent nipple pain exert strong sucking vacuums. *Acta Paediatr* 97(9):1205–1209.

Smillie, C.M. 2008. How infants learn to feed: a neurobehavioural model. In *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants*. Genna, C.W. ed., 79–86. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Smith, L.J. 2008. Why Johnny can't suck: impact of birth practices on infant suck. In *Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants*. Genna, C.W. ed., 57–78. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Wiessinger, D. 2004. The world of latch-on: one Leader's journey. *Leaven* 40(1):3–6.

**434 уплотнение в груди**

Bevin, T.H. and C.K. Pearson. 1993. Breastfeeding difficulties and a breast abscess associated with a galactoceles: a case report. *J Hum Lact* 9(3):177–178.

Petok, E.S. 1995. Breast cancer and breastfeeding: five cases. *J Hum Lact* 11(3):205–209.

Whang, I.Y. et al. 2007. Galactocoele as a changing axillary lump in a pregnant woman. *Arch Gynecol Obstet* 276(4):379–382.



## Предметный указатель

*Смело вписывайте свои слова, замечания и номера страниц, если вам кажется, что в указателе чего-то не хватает.*

### От рождения до 2 недель

газики 160  
допаивание 126  
дневной отдых 148–149  
еда для кормящей 147–148  
«заднее» молоко 155  
«кожа к коже» 120  
количество молока 146–147  
лохии 121  
набор веса 128–129, 144–145  
ношение «самолетиком» 151  
окситоцин 121, 140  
пеленание 133  
подгузники 126–127, 142–144  
помощь папы 136  
послеродовая хандра 150  
пробуждение 132–133  
продолжительность кормления 154  
пустышка 163  
режим 164–165  
скученные сосания 141  
слинг 161  
смесь 126  
совместный сон 126  
сон 125–126, 130, 149  
срыгивания ребенка 161–162  
трещины сосков 134  
увеличение молока 158  
уверенность 137  
улучшение качества молока 158  
утешение 151–152  
холецистокинин 140

### От 2 до 6 недель

беспокойство 171  
блаженное кормление 167, 169  
кормление в общественных местах 179  
кормление из бутылки 181  
набор веса 173  
«разговорное» кормление 172  
режим кормлений 171  
секс 182  
характер малыша 177

### От 6 недель до 4 месяцев

беспокойство 194  
витамин D 191

витамины 192

выработка молока 194

диета 190

запор 188

зубы 197

иммунитет 191

минералы 192

набор веса

отвлекашки 187

плач 195

предохранение от беременности 200–201

прикорм 196

путешествия 193

режим кормлений 196

секс 197–200

сон 187

спокойные малыши 194

токсины 188

физкультура (спорт) 188

### От 4 до 9 месяцев

зубы 208–210

кусание 210

кормление в общественных местах 210

кусание 210

набор веса 205, 214

предохранение от беременности 213

прикорм 208

пропадает молоко 206

путешествие 213

самоотлучение 210

самостоятельность 206–207

характер малыша 213–214

### От 9 до 18 месяцев

боль в сосках 226

витамины 220

выработка молока 219

допаивание 218–219

игры с соском (теребить, крутить) 220

кусание 224

критика 225

набор веса 219

месячные 219

отлучение от 227

посторонние 220

сон 222

**А**

AnotherLook (организация) 372, 536  
Абсцесс 388, 538, 541  
    груди 388  
Акушерство 65  
Акушерка 49, 74, 77-79, 90-92, 519  
Алкоголь 13, 255, 281, 388-389, 538  
Аллергия 28, 426  
    на пластик 164  
    пищевые 96, 168, 272, 277, 325  
Альвеолы 46-47  
Американская академия семейных врачей 220, 329, 340  
Американская ассоциация педиатрии 156, 256, 392  
Анестезия (см. Наркоз) 87  
Анорексия 426  
Антибиотики 70, 87, 268, 359, 388, 393-394, 410-412, 415-416, 434, 485  
Антитела 35, 191, 218, 222, 231, 233, 275, 429, 498-499  
Антидепрессанты 428  
Аспирация иглой 374  
Арахидоновая кислота 497, 546  
Ареолы 46-47, 70, 111, 146, 209, 309, 313, 317, 364, 375-376, 391, 419-420, 422, 424, 431, 463, 546, 550, 553-554  
    размягчения давлением 431

**Б**

Бабушки-дедушки 43, 240  
Бабушка 22, 25, 49, 54-56, 59, 80, 86, 126, 150, 171, 188, 201, 211, 222, 224, 235, 240-241, 244, 254, 260-261, 264, 267, 273, 289, 297-298, 300, 304, 319, 325, 332, 345, 382-383, 451, 471, 509-510, 546, 553  
Банки грудного молока 324  
Баня 26, 36, 124, 136, 150, 158, 272, 276, 278, 282, 284, 298, 320, 323-324, 384, 406, 432, 434  
Беременность 33, 36, 39-40, 45, 63, 65-67, 69, 75, 78, 82, 86-87, 92, 122, 129, 149, 190, 200-201, 213, 219-220, 224, 226, 228-229, 237, 239, 250-251, 262, 268, 288, 329, 333-334, 339, 358, 360, 365, 370-373, 382-383, 391, 405-409, 415, 424, 431, 433-435, 438, 445-446, 473, 497, 514, 532  
    гормоны 370  
    лекарственные препараты 407  
    молозиво 62, 73, 222, 367, 370

    набор веса 36  
    отлучение 63  
    тяжелая 86  
    чувствительность груди 44  
    см. также роды 21, 25-26, 57, 62-63, 65-67, 69, 71, 74, 82, 90-95, 120, 377, 382-383, 436-437  
Бесплодие 13, 408, 547  
Беспокойные малыши 160, 467  
Биопсии 373-375, 434  
Блаженное кормление 170  
Болезнь Крона 34  
Боль 71, 87, 93, 135, 237, 351  
«Больница, доброжелательная к ребенку» 77  
Бромкриптин 410  
Булимия 426  
Булка, грудь как 102, 105  
Бутылка, кормление из 19, 28, 31-32, 35-37, 54-56, 58-59, 83, 94, 113-114, 123, 158, 168, 176, 181, 193, 207, 210-211, 222, 231, 285-286, 289-293, 297-298, 304, 307, 310, 318, 322, 327-329, 332, 337, 342, 345, 348, 351-352, 355, 358-359, 361-363, 366-367, 369, 378-380, 382, 395-400, 404, 407, 422-423, 430-431, 452, 462-463, 471, 473, 479-480, 493, 495, 498, 533, 537  
    для поддержания грудного вскармливания 399  
    частота 47, 206, 215, 233, 239, 252, 314, 351, 353, 379, 402, 408, 426  
Бюстгальтер 42, 142, 155, 190, 312, 315, 344, 483, 547, 550  
    для сцеживания без рук 312  
Бюстгальтеры для кормления 42, 155

**В**

Вагинальные осмотры 76  
Вагинальные роды после кесарева сечения 87  
Вазоспазм 389-390, 539, 547, 554  
Вакуум 69-70, 76, 124, 175, 356, 375, 380-381, 404, 431-432, 537  
    во рту во время сосания 124  
    нарушить, чтобы высвободить грудь 124  
Втянутые соски 38, 421, 431, 434, 545  
Вакцинация 33, 191, 512  
Ванна 79, 89, 122, 129, 152, 189, 195, 199, 223, 229, 241, 281, 298, 307, 317, 332, 382, 403, 416, 423, 467, 483  
Витамин D 143, 192



Витамины 32, 79, 143, 159-160, 191-192, 389-390, 484, 499, 511, 525  
ВИЧ/СПИД 371  
Внутривенные вливания 38, 76, 84, 122, 419  
Вода 37, 41, 46, 56, 66, 70, 73, 76, 79, 89, 97-98, 122-123, 126, 129, 143, 158, 175, 186, 193-194, 196, 208, 218-219, 223, 226, 255, 268-269, 281, 283, 286, 290-291, 293, 297-298, 304, 308, 315, 318-320, 322, 326, 329, 332, 336, 343, 365, 388, 390, 401, 405, 411, 413, 415-416, 420-421, 425, 429-430, 433, 447, 449, 467, 483, 495-496, 500  
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) 41, 48, 80-81, 90, 125, 228, 273, 407, 452, 501-508  
«Десять шагов к успешному грудному вскармливанию» 77  
кормление во время болезни 229, 347  
о приеме лекарств 407  
прикорм 273  
Выкидыш 384  
Выработка молока 46-47, 156, 314, 414, 488  
диагностические процедуры 536  
жиры 35, 46, 140, 144, 147-148, 155, 190-192, 253, 278-279, 283, 287, 319-322, 356-357, 400-401, 408, 413-414, 421, 484, 487-488, 491, 499, 514, 547-548, 550, 556  
вкус 27, 112, 159, 189-190, 195, 198, 207, 219-220, 229, 235, 240, 250, 258, 274, 278, 280, 282, 320, 322, 422, 431, 474, 495, 524, 547  
во время беременности 36, 39, 45, 75, 122, 129, 149, 190, 226, 228-229, 239, 251, 268, 334, 360, 371, 405-407, 415, 424, 431, 433-434, 445, 497, 514  
мало молока 21-22, 63, 83, 171, 314-316, 337, 409, 422, 541  
много молока 81, 147, 154-155, 160, 173, 194, 196, 314, 316, 323, 355, 362, 394, 412-414, 422, 430, 488, 542  
молокогонные 355, 363, 370, 409-410, 541  
операции и биопсии 304, 358, 366, 374, 378-379, 381, 410  
питание матери 148, 159  
после рождения двойни и тройни 360  
поток 299, 314, 355, 398-399, 493, 516  
приход молока после 371, 547  
резкое отлучение 344

сцеживание 39, 62, 112-114, 146-147, 167, 201, 286-287, 291-293, 295-296, 299, 306-318, 322-324, 335, 342, 344, 351-352, 355, 358-360, 363, 369-370, 374, 380, 383-384, 392, 395, 401, 409, 411-412, 420, 432, 451-452, 462-463, 479, 489, 495, 515, 530

Вытягивание плоских сосков 431

## Г

Газики 156, 160, 170, 267, 403, 424, 437, 487  
Галактоземия 382  
Галактоцеле 434  
Гемоглобин 84, 547  
Гимнастическое кормление 236  
Гипербилирубинемия 129, 401  
Гипогликемия 125, 129, 390, 539  
Гипоплазия груди 391  
Гипотермия 129, 391, 539  
Глотание 67, 135, 140, 144, 146, 157, 357, 379, 398, 547, 554-555  
Гнездование 25-27  
Говорят дети 346  
Голод, см. признаки готовности к сосанию 94, 99, 102, 146, 156, 170, 199, 206, 242, 274, 284, 316, 364, 393, 395, 417  
Госпитализация 304, 392-393, 539, 547, 553  
Госпитализация матери 304, 392  
Госпитализация ребенка 393  
Гормоны 31, 35, 39, 46-47, 63, 68-69, 71-73, 84, 89, 122, 129, 140-141, 146, 163, 182, 198, 201, 213, 258, 262, 289, 299, 301, 316, 329, 368, 370-373, 408-410, 473-474, 514, 516-517, 529  
в первые дни после родов 34, 56, 113, 120-121, 129, 133, 252, 307, 419, 433, 530, 547  
во время беременности 36, 39, 45, 75, 122, 129, 149, 190, 226, 228-229, 239, 251, 268, 334, 360, 370-371, 405-407, 415, 424, 431, 433-434, 445, 497, 514  
во время родов 68-69, 71  
во время секса 80, 198, 200, 308, 548  
искусственно вызванная лактация 368  
после родов 71  
способность забеременеть 213, 219, 334, 408, 525  
у новорожденного 26, 76, 113, 129, 141, 371, 380, 390  
см. также окситоцин 62, 70-71, 73, 82, 87  
График роста 144-146, 171, 205, 214, 219, 417-418, 525  
Грипп 179, 410, 485

Грудное молоко 19, 27-29, 31-35, 37, 40, 48, 52, 77, 82, 114, 126, 141, 147, 156, 158, 161, 189-190, 192-193, 198, 217-218, 220, 229, 231-233, 238, 240, 251, 256, 266, 268, 271, 273-276, 278-280, 284, 291-292, 297-298, 304-305, 307, 312, 318-324, 327, 329-330, 336, 338, 340-342, 346, 349, 351-352, 356, 371, 379, 381-382, 384, 388-390, 392-395, 400, 406-407, 413, 422, 425, 427-429, 433, 440, 444, 452, 473-474, 480-481, 491, 493, 495-500, 512, 514, 525, 531, 537  
антитела 35, 191, 218, 222, 231, 233, 275, 429, 498-499  
банки грудного молока 324  
железо 35, 40, 42, 44, 46, 72, 94, 129, 143, 159, 192-193, 196, 199, 276, 309, 342, 368, 372-373, 375, 389, 391, 409, 415, 419, 463, 525, 545, 548-549, 556  
зрелое молоко 369  
молозиво 34, 39, 46, 56, 62, 73, 97, 100, 112-113, 121, 124, 126-127, 132, 135, 140, 222, 339, 354-355, 367, 369-371, 377, 397, 457, 461, 463, 513, 547-548, 550  
состав 32, 36, 42, 79, 81, 91, 127-129, 148, 155, 159-160, 174, 189, 200, 205, 208, 230, 251, 280, 287, 296, 305, 336, 346, 351, 394, 425, 440, 474, 487, 497-498, 519, 524, 526  
см. также выработка молока  
Грудь 18-20, 22, 26-27, 30-33, 35, 37-38, 41-42, 44, 46-47, 51-52, 54-55, 63, 67, 70, 72-73, 80, 83, 85-89, 93-95, 97-103, 105-108, 110-115, 120, 122-128, 130-135, 137-142, 144, 146, 149-157, 163-164, 167-176, 179-180, 184-188, 190, 193-194, 196, 198-199, 202, 204-207, 209-211, 215, 217-218, 220-224, 226-231, 233-242, 250, 252-254, 256, 258, 261-264, 267, 274, 276-278, 280, 283, 287, 289, 292-293, 297-298, 300, 303-317, 324, 326-333, 335, 337-338, 342-346, 348-349, 351-353, 355-360, 362-370, 375-381, 383-384, 388, 390-391, 393-406, 409-424, 429-435, 439, 444, 451, 453, 457, 459, 461-463, 467, 469, 471, 483, 485, 487-489, 493, 498, 500, 514, 520, 523, 525, 533-534  
большая 47, 234  
во время беременности 36, 39, 45, 75, 122, 129, 149, 190, 226, 228-229, 239, 251, 268, 334, 360, 371, 405-407, 415, 424, 431, 433-434, 445, 497, 514, 547-548, 554  
гипоплазия 13, 391, 409-410, 545, 547-548, 554

мягкая 37, 43, 63, 73, 111, 131, 173, 189, 204, 217, 224, 226, 231, 262, 267-269, 278, 308-309, 314, 318, 355, 377-378, 380, 400, 411, 414, 421-422, 424, 467, 483, 488, 495, 523, 537, 548  
развитие 27-28, 32-33, 35-36, 82, 91, 130, 143, 158, 164, 177, 184, 187, 200, 205, 215, 222, 224, 230-232, 234, 251-252, 267-268, 273-274, 276-277, 283, 287, 328, 330-331, 334, 340, 346, 353, 358, 364, 368, 372, 377, 380, 387, 391, 400, 417-418, 425, 428, 439-440, 443, 445, 450, 473-474, 493, 497, 500, 509, 511, 514, 523, 537, 545  
размер 38

Грусть после родов 150

## Д

Давление артериальное 34, 36, 46-47, 70, 78-79, 122, 141, 146, 282, 309, 336, 338, 393, 419-420, 430-431, 448, 463, 483, 485, 515  
Двойня 21, 58, 72, 85, 123, 176, 180, 199, 360-362, 387, 391, 518, 548, 550  
Декретный отпуск 288, 302, 529, 548, 553  
Департамент здравоохранения Великобрита-нии 220, 548  
Детский сад 234, 296  
Депрессия после родов 427  
Диабет 34, 36, 127, 191, 218, 336, 342, 371, 390, 474, 513-514, 526, 535  
Диагностические процедуры 536  
    ультразвуковые исследование 373  
    маммография 373-375, 434  
Диета 52, 148, 159-160, 190, 272, 425-427, 524  
Дисбактериоз 34, 83, 192, 359, 393-394  
Дисциплина, см. воспитание 242, 302  
Дифтерия 191  
Докорм 35, 40-41, 52, 56, 58, 62-63, 126-129, 145, 181, 200, 206, 227, 266, 274, 315-316, 324, 330, 339, 356, 358, 363-364, 368-369, 372-373, 382, 390-391, 394-398, 402, 409, 422, 457, 461-462, 471, 500, 520, 539, 548  
Домашние роды 90-91, 442, 519  
Домперидон 410  
Донорское молоко 304, 323, 343, 359, 409  
Допаивание 56, 200, 401, 471  
Доула 49, 68-69, 75, 79, 516  
Друзья по грудному вскармливанию 364, 548

## Е

Еда (пища, продукты, питание, прикорм) 40, 160, 217, 224, 268, 366, 413, 477  
Естественные роды 16, 62, 86, 137, 450

**Ж**

- Жевание 101, 231  
Железо 35, 40, 42, 44, 46, 72, 94, 129, 143, 159, 192-193, 196, 199, 276, 309, 342, 368, 372-373, 375, 389, 391, 409, 415, 419, 463, 525, 545, 548-549, 556  
Железы Монтомери 46, 548  
Желтуха 21, 123, 125, 129, 143, 387, 391, 401-402, 539, 548-549  
Жировая прослойка щек 357, 548

**З**

- Заболевания 21, 28, 33-34, 36, 127, 133, 178, 191, 268, 312, 324, 336, 339-340, 354, 368, 370-371, 373, 377, 379, 381, 393-394, 405, 415, 428-429, 432, 474, 479, 499-500, 512-514, 537, 546, 548, 554-555  
рак 34, 36, 191, 279, 339-340, 374-376, 384, 434, 473-474, 513, 515, 548, 553  
хронические 21, 262, 336, 370-371, 401, 548, 555  
ВИЧ/СПИД 371  
фенилкетонурия 381-382  
галактоземия 382  
галактоземия Дуарте 382  
муковисцидоз 381, 537, 548, 550  
простуда 179, 329-331, 428, 548, 552  
понос 126, 189, 192, 233, 275, 331, 394, 402, 428-429, 479, 548, 553  
ротавирус 329, 378, 429, 548, 554  
диабет 34, 36, 127, 191, 218, 336, 342, 371, 390, 474, 513-514, 526, 535, 548  
болезнь Крона 34  
волчанка 371  
рассеянный склероз 371  
остеопороз 34, 36, 190, 513, 515  
поликистоз яичников 548  
щитовидной железы 368, 372-373, 389, 409, 548  
язвенный колит 34  
Завершение кормления 210, 230, 232, 240, 328, 330, 341, 397, 445, 548, 551  
возраст 34, 37, 52-53, 166, 180, 232, 289, 291, 297, 361, 444  
выход на учебу или работу 238, 285, 287-288, 297, 302, 335, 440  
естественное 327  
критика 57, 336  
медицинские показания 335  
ночью 345-346  
отказ от груди 95, 168, 291, 326, 327, 338

- преждевременное (ранее) отлучение 206  
пустышки 63, 164-165, 168  
резкое 338, 358  
с наступлением беременности 358  
самоотлучение 327  
чувства матери 348

Загрязнители окружающей среды 190

Закупорка молочного протока 367, 483

Замороженное грудное молоко 322, 549

про запас 285, 304

размораживание 287

Запах молока 73

Запор 189, 276, 394

Зрелое молоко 369

- Зубы 33, 35, 134, 164, 197, 199, 205, 208-209, 224, 226, 230-231, 233, 237-238, 263, 266-269, 271, 274, 279, 281-282, 308, 328, 337, 341, 345-346, 362, 365, 368, 387, 399, 401, 404, 433, 481, 483, 512, 514, 546, 549, 554  
кариес 266, 268, 346  
кусание 210, 224  
первый зуб 209

**И**

Иммунитет 34, 179, 191, 233, 340, 353, 367, 415, 428, 475, 513

Ингибитор трипсина PSTI 34, 513, 549

Инстинкт 30, 38, 54, 64, 74, 89, 92, 97-98, 110, 112, 120, 129, 136-137, 146, 179, 183, 201, 244, 266, 274, 363, 369, 423, 453, 549-550

Инсулин 35-36, 141, 336, 342, 371, 389, 514, 549

Искусственно вызванная лактация 547, 549, 555

Искусственный заменитель грудного молока 28-29, 32, 35, 48, 192, 256, 268, 318, 323, 341, 425, 473, 525

железо 192

желтуха 125

недоношенные малыши 353

риск СВДС 256

отлучение 203, 341-346

Исследования грудного вскармливания 28

**К**

Кальций 191, 220, 266, 389-390, 416, 483, 526

Канадское педиатрическое общество 220, 273, 339-340, 471

Капуста 100, 136, 279, 420, 424, 437, 483

Кардиоотограмма (КТГ) 79

Консультанты по лактации (IBCLC) 380  
Кариес 266, 268, 279, 281, 346, 400, 481, 528  
Катехоламины 68, 71-72, 516  
Кесарево сечение 65, 76, 78, 82, 84  
Кишечник, флора 34, 91, 126, 142, 144, 149, 189, 414, 425  
Козлятник 410, 549  
Колики 133, 152, 160, 203, 359, 402-403, 487, 540, 549  
Количество молока 36, 38-40, 46-47, 83, 113, 115, 123, 127, 142, 146-147, 150, 157-159, 164, 172, 174-176, 187, 190, 194, 201, 206, 213, 215, 219-220, 233, 235, 239, 266, 287, 291-294, 299, 304, 307-308, 314-316, 323, 333-335, 342, 344, 351-352, 354-356, 360, 363, 374, 376, 380-381, 387, 391-392, 394-395, 398, 410, 412-415, 422, 424, 429, 432, 488, 515, 522, 540, 544  
Много молока 199  
Мало молока 63, 83  
Коляска 27, 43, 45, 193, 198, 203, 244, 261, 475, 549  
Компрессы 317, 384, 390, 401, 411, 416, 420, 483, 485, 549  
холодные 163, 197, 214, 254, 260, 319-322, 377, 401, 413, 420, 485, 491, 495-496, 549  
теплые 19-20, 26-27, 31-32, 45, 57, 61, 72, 78, 86, 89, 112, 122, 130-131, 163, 183, 186, 189, 217, 223, 240, 244, 255, 258, 286, 297-298, 308, 315, 317, 319-320, 322, 332, 345, 349, 378, 384, 390-391, 401, 411, 413, 416, 419, 421, 423, 467, 477, 483, 485, 496, 500, 549  
Консультанты по грудному вскармливанию 333, 344, 364, 409, 443, 549  
Контрацепция 200  
Кормление  
грудью зимой 163  
как в шезлонге 453  
не получилось 167-168, 385  
ночью 187, 196, 253, 256, 525  
признаки готовности к (признаки готовности к сосанию, признаки, что малыш ищет грудь) 120, 123  
6 недель—4 месяца 185-186  
в первые дни 120-121, 123, 126-127, 129, 131, 133, 135, 164, 173, 252, 260, 274, 286, 307, 367, 401, 419, 432-433, 435, 451, 520, 530  
в первые две недели 46, 107, 139, 153, 489  
кулаки 97, 154, 171, 236, 352, 389  
малыш ищет грудь 97, 141, 236

плач 30-32, 38, 43, 47, 70, 100, 111, 119, 121-122, 125, 130-131, 134, 136-137, 152, 156-158, 165-166, 171, 173, 175, 177-179, 183, 186, 188, 194-195, 204, 207, 212, 237, 265-267, 299-301, 331, 346, 357, 381, 384, 402-404, 417, 426, 459, 469, 487, 516, 524  
разговорное 172, 235  
с пальца (пальцевое кормление) 398  
сученное 141, 172

Кортизол 299, 529

Котинин 408

Кофеин 159, 263, 389, 425, 427, 484, 523

Критика 55, 57, 60, 225, 241, 254, 336-337, 349, 450, 469, 510

Кулаки 97, 154, 171, 236, 352, 389

Курение 255, 408, 540

Кусание 197, 210, 224, 226

## Л

Лактаза 83, 412-413

Лактостаз см. Закупорка молочного протока 203, 326

Лактоферрин 192, 266

Ла Лече Лига 16-18, 21-22, 26-28, 39, 47-50, 55, 57-58, 60-61, 64-65, 81-83, 86, 115-116, 123, 128, 131, 134, 136, 140, 142, 153, 173, 182, 188, 194, 205-206, 215, 225, 239, 241, 264, 273, 280, 284, 296, 305, 330, 332-334, 338-339, 351, 357, 377-378, 380, 387, 395, 412, 415, 436-450, 455, 462, 469, 481, 484, 488, 509  
контактная информация 447

основание 438

влияние 442

лидеры 83, 333, 378, 437, 440, 444, 446, 448-449

встречи для кормящих 58, 444

цель 439

философия 440

членство 448

участие в работе 447-448

Ланолин 363, 433, 550

«Лекарства и грудное молоко» (Хейл) 407

Лекарственные препараты 21, 82, 255, 305, 336, 374, 406-407, 429-430, 480, 499

противовоспалительные 283, 329, 384, 411, 420, 433, 550, 552

Лифчик см. бюстгальтер 42

Лялечка 215, 227, 326, 481

## М

Магний 204, 220, 373, 390, 526, 548

Мама дома 239





Мастит 21-22, 42, 54, 203, 304, 308, 341-342, 344, 384, 387-388, 392, 400-401, 410-412, 414, 423, 433, 436, 452, 485, 542  
Материнские инстинкты 30, 137  
Материнство 27, 61, 63, 90, 92, 130, 136, 139, 182, 196, 200, 206, 227, 303, 346, 349, 436-438, 447  
Медработники 76-77, 145, 359, 388, 446, 448, 452, 497-499  
Меконий 34, 121, 143  
Мертворожденный ребенок 383  
Месячные 121, 190, 200-201, 213, 219, 226, 239, 299, 334-335, 367  
Метод лактационной аменореи 525  
Много молока 81, 147, 154-155, 160, 173, 194, 196, 314, 316, 323, 355, 362, 394, 412-414, 422, 430, 488, 542  
Молозиво 34, 39, 46, 97, 100, 113, 124, 126, 132, 339, 354-355, 367, 369-371, 377, 461, 463, 513  
    появление 57, 188, 266  
Молоко грудное 33, 52, 147, 268, 319-320, 324, 349, 444  
    густое 400  
    жирное 148, 155, 253, 413, 487  
    заднее 155  
    из холодильника 236, 319-320, 420  
    переднее 155  
    токсины 83, 190  
    хранение 296, 318, 321, 452, 491, 495, 530  
Молочница 164, 415, 523, 543  
Молоко про запас 462  
Молокогонные 355, 363, 370, 409, 541, 547  
Молокогонные средства 355, 363, 370, 409  
    травы 410  
    фармакологические препараты  
Молокоотсосы, виды 203, 310-313, 315, 317  
    электрические 310-311, 315, 317  
    ручные 310-311, 317  
    размер воронки 313, 317  
Молочная киста 434  
Молочные продукты 159, 279, 425  
Молочные протоки 317  
Молочный пузырек 416, 483, 543  
Моча 122, 127, 174  
    мокрые подгузники 143, 357, 455  
    оранжевые точки 127  
Мочеиспускания 127  
Муковисцидоз 381  
Мята 384

## Н

Набор веса 144, 154, 171, 205, 219, 352, 370, 395, 412, 416-418, 427, 521  
Нагрубание груди 129, 384, 418-419, 543  
    размягчение ареолы давлением 431  
Назогастральный зонд 355  
Накладки (для сосков, на груди, для груди) 421-422  
Наркоз (анестезия) 87  
    общий 88, 232, 276, 284, 287, 332, 335, 533  
    местный 78, 335  
Научные данные 145, 551  
Научные исследования 21, 27, 53, 407, 516  
Недоношенные дети 354, 356-357, 551  
Недоношенные малыши 353, 357  
    координация сосания 551  
    кормление бутылкой 211, 479  
    кормление как в шезлонге 98, 157, 414, 549  
    набор веса 144, 154, 171, 205, 219, 352, 370, 395, 412, 416-418, 427, 521  
    немного недоношенные малыши 13, 357  
    пищеварительная система 339  
    сжатие груди 146-147, 522  
    система докорма 396-397  
    стресс 34, 70, 114, 121, 178, 182, 234, 238, 251-252, 267, 303, 346, 381, 479  
    уход «кенгуру» 288  
Никотин 389, 408  
Ношение «самолетиком» 151  
Няня 201, 260, 289, 294, 297-298, 300, 304, 319

## О

Общение, навыки у ребенка 40, 59, 182-183, 186, 204, 232, 332, 338, 342, 364, 378, 385, 428, 449  
    нежный взгляд 71  
    прикосновения 250  
    разговорное кормление 235  
    см. Признаки того, что малыш просит грудь (ищет грудь) 120, 170, 459  
Овуляция 213, 219, 334-335  
Одежда для кормления 41-42  
Ожирение 34  
Окситоцин 31, 47, 62, 69, 75, 82, 89, 140-141, 157, 182, 198, 310, 334  
    заживление 376, 434  
    прилив молока 71, 286, 410  
    схватки и кровотечение после родов 72  
Операции на груди 22, 38, 376, 409-410, 536  
    по увеличению груди 38, 410  
    по уменьшению груди 22



Ортодонтическое лечение 549  
Ортодонтические соски 399  
Особенности кормления 123, 234  
Особенности кормления грудью 234  
    в первые дни 123  
    в первые недели 139  
    дольше года 329, 337  
    от 2-6 недель 169  
    от 6 недель до 4 месяцев 187  
    от 9 до 18 месяцев 216-217, 546-547  
    прикладывание 32, 40, 55, 96-98, 107-109, 125, 135, 155, 157, 169, 171, 177, 206, 234, 242, 253, 269, 280, 328-330, 342-343, 348, 351, 399, 409, 421, 442  
    сжатие груди 146-147, 522  
    скученные прикладывания 141, 172  
    частота 206, 314, 353, 379, 402, 426, 547  
    см. также режим кормлений 164-165, 184, 191, 197, 206  
Особые дети 377  
    синдром Дауна 379  
    расщепление верхней губы и/или неба 380  
    нарушения обмена веществ 381  
Остеопороз 34, 190  
Отказ от груди 168, 176, 210, 305, 326, 338, 387, 422-424  
Отлучение от груди 71, 164, 218, 221, 231, 252, 261, 268, 327, 329, 331-332, 336, 340-346, 374, 408, 429, 479-480, 523, 533  
    естественное (в ногу с природой) 330  
    резкое 336, 341, 344, 480, 547, 549  
    ночью 35, 51, 58, 105-106, 114, 122-123, 125-126, 131, 138, 149, 153-154, 165, 187, 196, 200-201, 205-206, 208, 213, 221, 228-229, 234, 238, 250-254, 256-257, 259-267, 277, 285-286, 297, 300, 313, 316, 327, 338, 346-347, 349, 352, 358-359, 361, 367, 423, 461-462, 489, 525  
    см. Завершение кормления 341-346  
Отпуск 37, 213, 288-289, 294, 302-303, 350, 476, 529  
Отрыгивание 365

## П

Пажитник 410  
Пакеты для хранения молока 318  
Папилломы 405  
Парлодел 344  
Пеленание 133, 259-260, 521  
Первые две недели 46, 107, 114, 139, 153, 359, 489

Перекармливание 298, 346  
Перетягивание груди 344  
Переходные объекты 231, 239  
Петрушка 384  
Пипетка 397  
Пирсинг 424, 544  
Питание 97, 155, 158-159, 191, 193, 215, 231, 263, 268, 272, 274, 280, 282-284, 291, 338, 349, 359, 362, 371, 394, 426-427, 429, 440, 474, 484, 497, 499  
Питание матери 547-548  
Пищевые аллергии 424, 426  
Пищевые расстройства 426  
Плач 31-32, 47, 134, 156, 158, 171, 173, 177, 346, 384, 403, 417, 426, 459, 549  
Плоские соски 430  
Подгузники, мокрые и грязные 55, 128, 142-145, 173-174, 357, 411, 455, 488  
Поездки (путешествия) 134  
    на машине 163  
    на поезде 193  
    на самолете 26, 213  
Позы для кормления 81  
    «колыбелька» 104  
    «перекрестная колыбелька» 104  
    из-под руки 104-105, 107, 357, 360  
    лежа на боку 104-106  
Подушки 109, 239, 314, 360-361  
Поликистоз яичников 548  
Полипропилен, бутылки из 318, 495  
Порок сердца 377, 409, 537  
Послеродовая депрессия 427, 544  
Послеродовая грусть 427  
Приготовление еды 271  
Приемный ребенок 88  
Признаки готовности к сосанию 547, 549  
Прикорм 41, 52, 193, 196-197, 208, 224, 266, 271-275, 277, 279-283, 290, 297-298, 339, 357, 378, 418, 442  
    набор веса 416  
Предохранение от беременности 213  
Прививки 378  
Прикладывание 32, 40, 55, 96-98, 107-109, 125, 135, 155, 157, 169, 171, 177, 206, 234, 242, 253, 269, 280, 328-330, 342-343, 348, 351, 399, 409, 421, 442  
    боль во время 107  
    как в шезлонге 98  
    каучук 164  
    латекс 164  
    лецитин 401, 552



- лохии 121  
облизывание малыша 93, 250  
остатки молока 154, 322  
от 2 до 6 недель 169-170  
пирсинг сосков 424  
подтекание молока 42, 180, 375  
позы 81, 393  
после трудных родов 86-88  
при набухшей груди 125  
прилив молока 47, 135, 140, 146, 209, 219, 308, 311, 360, 376, 388, 424  
с короткой уздечкой языка 404  
челюсть нижняя 101-102  
что нужно малышу 100
- Прикорм 41, 52, 193, 196-197, 208, 224, 266, 271-275, 277, 279-283, 290, 297-298, 339, 357, 378, 418, 442  
    которым можно подавиться 487
- Прикорм 41, 52, 193, 196-197, 208, 224, 266, 271-275, 277, 279-283, 290, 297-298, 339, 357, 378, 418, 442  
    аллергии 96, 168, 277  
    когда малыш готов 274  
    кормление с ложки 271  
    на ночь 266  
    от 4 до 9 месяцев 208  
    от 9 до 18 месяцев 219  
    отлучение от груди 341-346  
    признаки готовности 276
- Прилив молока 47, 135, 140, 146, 209, 219, 308, 311, 360, 376, 388, 424
- Прогулки 45, 179, 190, 198
- Продолжительность кормления грудью 333
- Продолжительность грудного вскармливания 121, 253-254
- Прокладки для груди 42, 190, 261, 384
- Пролактин 31
- Простуда 330, 548
- Профилактическое утешение 151
- Псевдоэфедрин 410, 415
- Подушки для кормления грудью 361
- Поиск друзей 51
- Помощь с кормлением грудью 48, 165, 323, 440, 447
- Понос 275, 394, 479, 548
- Послеродовая депрессия 427, 544
- Пуповина 31, 71, 85, 131
- Пустышки 35, 59, 77, 163-164, 193, 200, 210, 231, 281, 337-338, 421, 430, 475, 523  
    релактация 362  
    СВДС 256
- Р**
- Работа 21, 59, 115, 123, 135, 139, 199, 232, 242, 274, 294, 302, 411, 438, 465
- Работающие родители 201, 288
- Работа вне дома 285-303  
    бабушка 297  
    гибкий график работы 294-295  
    декретный отпуск 288  
    командировки 296  
    кормление из бутылки 297  
    няня 289-290  
    папа 297  
    смена работы 294  
    сцеживание 291-292  
    уход с работы 301-302
- Радиация 374
- Разбудить малыша на кормление 132
- Развитие 33, 35, 130, 164, 215, 231, 251, 268, 274, 330, 364, 391, 400, 428, 509, 523, 545
- Развитие челюсти 268
- Разлука 294-295, 303  
    госпитализация 304  
    отпуск 303  
    сцеживание 291  
    см. также кормление из бутылки, работа 452
- Размеренное кормление из бутылки 395, 397-398
- Размягчение ареолы давлением 431
- Рак 374-376, 474
- Рак груди 374-375
- Расщелина губы или неба 380
- Режим кормлений 36  
    в первые две недели 164-165, 184  
    от 2 до 6 недель  
    от 4 до 9 месяцев 202-203
- Релактация 362, 364, 535
- Рентген 374, 434, 499, 553
- Рефлексы 20, 38, 97, 110, 357, 363, 519
- Рефлюкс 194, 402, 429-430, 544
- Родственники 48, 55-56, 110, 122, 181, 197, 225-226, 244, 263, 306, 327, 338
- Роды 16, 21, 25-27, 35, 38-39, 49, 57, 62-69, 71-82, 84, 86, 88-95, 120-121, 123, 195, 197, 200, 333-334, 370, 377, 382-383, 427, 436-437, 440, 450, 461, 473, 476, 516-517, 519  
    вагинальные осмотры 76  
    внутривенные вливания 76  
    движение во время потуги 93-94



- доулы 68  
дома 18, 22, 45, 52, 68, 74, 77, 79, 81, 83, 90-92, 94, 96, 123, 128, 139, 144, 148, 165, 170, 177-183, 189, 193, 201, 207, 210-211, 222, 232-233, 237, 239, 241-243, 246, 258, 281-282, 285-286, 288-296, 299-302, 306-307, 314, 319, 332, 335, 356-361, 366, 369, 377, 476, 500  
дыхание 35, 56, 64, 66, 112, 121, 131, 139, 162, 203, 212, 251, 254, 257-258, 355-357, 377-379, 430  
еда и питье в роддоме 68  
естественные 46, 66, 84, 86, 450, 453  
медицинские вмешательства 78  
нежный взгляд 71-72  
облизывание новорожденного 93, 250  
обсушивание малыша 72  
перерезание пуповины 76  
первое прикладывание 97  
плацента 46, 71  
риск кровотечения 72  
сложные роды 21, 86  
стимуляция 76, 81-82, 195, 231, 368, 370  
чувство безопасности 26  
эпидуральная анестезия 64, 70, 517  
Роды в роддоме 78  
    донорское молоко 304, 323, 343, 359, 409  
    детское отделение 81, 85-86, 125  
    совместное пребывание 32, 64, 74, 87, 125, 442  
    молокоотсос клинический 311  
Ротавирус 329, 378
- С**  
Самостоятельность 53, 214, 282  
Сауна 229  
Связь (эмоциональная, между матерью и ребенком) 33, 53, 206  
Секреторный иммуноглобулин А, sIgA 34-35  
Секс 182, 197, 199-200, 261, 308, 334  
    совместный сон 52, 95-96, 361  
Семейная кровать 257  
Сердечно-сосудистые заболевания 34  
Сеть безопасности 303  
Сила притяжения 166, 401, 420  
Синдром внезапной детской смерти (СВДС) 133, 256  
Синдром Дауна 379  
Синдром трех сосков 337  
Система докорма у груди 395-396  
Сжатие груди 146-147, 522, 551  
Скачки роста 95, 175, 186, 263, 276  
Сливки 155, 319, 495  
Слинг 43, 45, 52, 80, 120, 131, 139, 161-163, 168, 179, 181, 186, 193-194, 237, 289, 291, 301, 359, 403, 476  
Слинги 44-45, 163, 357  
Смазка 34, 72  
Смесь 37, 54, 56, 62-63, 83, 87, 93-94, 96, 114, 148, 165, 167, 168, 192, 222, 290, 306, 326, 358, 366, 378, 437  
    см. искусственный заменитель грудного молока  
Совместный сон 52, 95-96, 125-126, 251, 253-254, 256-257, 262, 361, 527  
Совместное пребывание в роддоме 87, 125  
Сон 52, 64, 95-96, 123, 125-126, 140, 149, 170, 187, 222, 228, 234, 251-254, 256-258, 262-264, 266, 270, 274, 293, 345-346, 361, 364, 442, 527  
    дневной и ночной 125  
    дневной 125, 148, 258  
Сосание 19-20, 38, 47, 67, 81, 135, 140-142, 150, 157, 163-164, 231, 238, 310-311, 314, 355-357, 362, 379, 409, 521  
    координация с глотанием 255-256  
    короткая уздечка языка 403-404  
    нарушение вакуума 356  
    недоношенные дети 353  
    немного недоношенные дети 357  
    расщепление верхней губы и неба 380  
    синдром Дауна 379  
Соска 63, 114, 326, 369, 375, 388-390, 396, 399, 405, 416, 420-422, 424, 430-432, 449, 483, 488  
Соски 77, 101, 112, 114, 123, 134, 144, 198, 221, 226, 239, 299, 307, 309, 314, 317, 326, 363, 369, 387, 398-400, 402, 415, 421, 424, 430-434, 449, 473, 493, 498-499, 543, 545  
    ареолы 111, 431  
    белая точка (молочный пузырек) 483  
    втянутые 38, 421, 431, 545, 547  
    вытягивание 431  
    гипоплазия 391, 409, 545, 547-548  
    дети, у которых режутся зубы 208-209  
    малыш крутит 221  
    мастит 410  
    месячные 44  
    молочница 164, 415  
    молочный пузырек 483  
    операции 376  
    плоские 431  
    прилив молока 185, 410  
    пирсинг 424  
    сцеживание 287, 309, 367, 452, 463, 495  
    трещины 87, 124-125, 203, 433, 444  
СПИД/ВИЧ 371



Способность забеременеть 213, 219, 334, 408, 525

Срыгивание 83, 87

Спорт (физическая нагрузка, физкультура) 69

Стафилококк 415

Стимуляция родов 81

Стресс 34, 70, 114, 121, 178, 182, 234, 238, 251-252, 267, 303, 346, 381, 479

Стул (какашки, грязные подгузники, опорожнение кишечника)

в первые две недели 143

дисбактериоз 83, 359

запах 143

запор 189

цвет 143

Сцеживание 287, 291-293, 307-310, 312-317, 323-324, 351-352, 363, 370, 380, 384, 420, 451-452, 462-463, 479, 489, 495, 515, 530

без рук 312

искусственно вызванная лактация 368

кормление из бутылки 452

молокоотсосом 43, 83, 287, 307, 311, 323

недоношенные малыши 353-354

нехватка молока 409

релактация 362

руками 309

скупенное 141, 172

типы молокоотсосов 311

хранение молока 318, 491, 495

Сцеженное грудное молоко 83, 285, 290-291, 293

Схватки тренировочные 67

Сыворотка 319

## Т

Табуретка для ног 109

Тандемное кормление 445

Татуировки 432-433

Телесный контакт (кожа-к-коже, уход кенгуру, голенький малыш лежит на голой маминой груди) 120

недоношенные дети 353-357

тяжелые роды 88

Тренировка сна 265

Тройня 360

## У

Удушье 256

Уздечка языка 157, 403, 405, 409, 422, 433

Улыбки 145, 152, 167, 169, 204, 303, 381

Уплотнения в груди 374, 434

Ураты 127

Успокоение малыша 63, 152, 164

Усыновление 370

Уход за собой 434

Уход «кенгуру» 353

Уход «кенгуру» материнский 354

Учеба 288

Ушные инфекции 164, 400, 523

## Ф

Фенхель 410

Физическая нагрузка 121, 364

Френотомия 405

## Х

Характер малыша 178, 213

Хейл, Томас 305, 481

Химиотерапия 305, 336

Ходунок (ребенок, который начал ходить) 221, 238, 283

Холецистокинин 140-141, 157, 521

Хранение сцеженного молока 296, 495, 530

запас 285, 304

посуда 258, 306

размороженное молоко 287

## Ц

Цвет грудного молока

Целиакия

## Ч

Чашка, кормление из 397

Челюсть, роль во время кормления 101-102, 135, 140, 164, 209, 483

Чувствительность к пищевым продуктам 426

Чувство вины 168, 385

## Ш

Шалфей 384, 410, 415

Шоколад 148, 158, 425

Шприц 113, 355, 365, 397, 431-432, 461, 463

«Шум белый» 269

Шунтирование желудка 389

## Щ

Щеки (щеки) 73, 185

Щитовидная железа 372-373

## Э

Экстремальные ситуации 160

Эндорфины 69-70, 517

Эпидуральная анестезия 64, 70, 517

Эпизиотомия 75-76, 82

Эрготамин 410

## Я

Яйца 192, 283, 425-426

## ДОРОГИЕ МАМЫ И ДРУЗЬЯ!

Вы держите в руках замечательную и очень полезную книгу!

Счастливый малыш — мечта каждой молодой мамы, стремящейся окружить ребенка заботой и максимальной защитой. Грудное вскармливание поможет Вам в этом.

Обычно младенцы лучше всех знают, что им нужно и как это получить. Однако иногда малышам и их мамам все же требуется поддержка. Medela дает возможность мамам продолжать кормить детей грудным молоком, даже если грудное вскармливание по каким-то причинам затруднено.

Своей основной задачей мы считаем укрепление здоровья малышей с помощью живительного грудного молока, а также поддержку матерей на протяжении всего периода грудного вскармливания. Трудиться на благо самых маленьких — что может быть прекраснее?

Продукция для грудного вскармливания компании Medela разработана на основе результатов доказательных исследований, которые мы проводим уже более 40 лет. Все эти годы мы направляли наши силы на то, чтобы понять потребности мам и поведение малышей. Мы делали и продолжаем делать все возможное для сохранения здоровья и удовлетворения потребностей матери и ребенка на протяжении важнейшего периода в их жизни — грудного вскармливания.

Мы тщательно изучили свойства грудного молока и работу женского организма во время кормления грудью. Накопленные знания позволили нам разработать систему комплексной поддержки. С какой бы проблемой Вы ни столкнулись, Medela предложит Вам профессиональное инновационное решение, в основе которого лежит многолетний опыт научно-исследовательской и практической работы.

Мы всегда готовы ответить на Ваши вопросы по телефону горячей линии 8-800-200-68-08 и порадоваться Вашим успехам на сайте [medela-russia.ru](http://medela-russia.ru)!

С наилучшими пожеланиями,  
компания Medela

Научно-популярное издание

## ИСКУССТВО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Ответственный редактор *Т. Решетник*  
Художественный редактор *Е. Анисина*  
Компьютерная верстка *Т. Киреева*  
Корректоры *Е. Родина, Н. Павлова, Е. Лебедева*

*В книге использованы иллюстрации  
художника Н. Арслантюк*

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Подписано в печать 22.12.2011. Формат 84×108/16.  
Гарнитура «CharterCTT». Печать офсетная. Усл. печ. л. 58,80  
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-54550-6



9 785699 545506 >



**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,  
в том числе в специальном оформлении,**  
обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.  
E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел. (812) 365-46-03/04.

**В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.  
Тел. (8312) 72-36-70.

**В Казани:** Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5.  
Тел. (843) 570-40-45/46.

**В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А.  
Тел. (863) 220-19-34.

**В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е».  
Тел. (846) 269-66-70.

**В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.  
Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

**В Новосибирске:** ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.  
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**В Киеве:** ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9.  
Тел./факс: (044) 495-79-80/81.

**Во Львове:** ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2.  
Тел./факс (032) 245-00-19.

**В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.  
Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

**В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.  
Тел./факс (727) 251-59-90/91. [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»  
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**  
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.  
Звонок по России бесплатный.

**В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:**  
«Парк культуры и чтения», Невский пр-т, д. 46. Тел. (812) 601-0-601  
[www.bookvoed.ru](http://www.bookvoed.ru)

**По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»  
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.**



### 3 ПРИЧИНЫ, ЧТОБЫ КУПИТЬ ЭТУ КНИГУ:

1. Она написана очень разными мамами очень разных детей.
2. Она написана мамами, которые с удовольствием кормили грудью.
3. Она написана для мам, которые тоже хотят кормить грудью.

Пробуйте, читайте книгу, и у вас обязательно получится!

Ольга Московская,  
мама двоих детей

**А ТАКЖЕ**  
ссылки на книги, организации и интернет-сайты для дополнительной информации, в том числе адреса сайтов и групп Ла Лече Лиги.

Искренние рассказы мам и самые последние данные научных исследований

**ЛА ЛЕЧЕ ЛИГА** – первая в мире организация, созданная для поддержки кормящих мам. Вот уже 55 лет лидеры Ла Лече Лиги в 68 странах проводят встречи для беременных и кормящих, где женщины делятся своими знаниями и успешным опытом кормления. Сегодня группы Ла Лече Лиги есть в России и Украине.

**ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ В МИРЕ КНИГА** о кормлении, написанная кормящими мамами. Первое издание на русском языке не просто адаптировано для нашей аудитории, при его создании участвовали наши мамы: их истории и фотографии стали душой книги. Эта энциклопедия уже признана классическим руководством по грудному вскармливанию во многих странах мира, и мы надеемся, что она понравится и вам. Вы воспитываете малыша дома или совмещаете учебу или работу с уходом за ребенком? У вас родилась двойня? Недоношенный или особенный малыш? Вы растите ребенка без отца или, может быть, усыновили младенца?

**КАЖДАЯ** мама найдет в этой книге что-то полезное для себя:

- мудрость женщин, которые научились кормить так, чтобы ребенок был в радости;
- советы, как развить в себе уверенность, что ребенку хватает молока, как начать кормить грудью после кесарева сечения или осложнений при родах, как отучать малыша от груди;
- рекомендации, как продолжить кормить, если мама заболела и ей нужно принимать лекарства;
- информация о том, где искать помощь, если кормить не получается;
- самые свежие научные данные о том, почему важно кормить грудью как для здоровья малыша, так и для отношений между мамой и ребенком;
- ответы на частые вопросы о том, как высыпаться, находить время заниматься собой и своей фигурой после родов;
- справочный отдел о том, как справиться с маститом, нагрубанием груди после родов, желтухой новорожденных, коликами, аллергиями, — и многое другое.

**КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ** – это удивительные и радостные отношения между мамой и ребенком, наладить их легко, если окружить себя людьми, которые сами успешно кормили грудью и разбираются в этом вопросе. С кормлением нельзя полагаться на удачу. Читайте эту книгу и ищите свой путь, чтобы у вас тоже получилось кормить с удовольствием.



Для этой серии мы отбираем только лучшие книги, каждая из которых стала бестселлером в своей стране или даже в мире. Мы отдаем их российским специалистам, которые проверяют и адаптируют издания к нашей действительности. Но и это еще не все: мы принимаем решение о выпуске только тех книг, которые одобрили российские мамы.

