

Практические советы для молодой мамы

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

от рождения до трех лет

Питание младенца

Грудное вскармливание

Искусственное вскармливание

Знакомство со «взрослой» пищей

Питание ребенка от года до трех лет

Режим питания

Примерное меню

Раздельное питание

Как улучшить аппетит

Полезные свойства продуктов



**Более 200 рецептов
вкусных и полезных
блюд для всей семьи**

рекомендации ведущих специалистов

Валерия Вячеславовна Фадеева
Питание ребенка от
рождения до трех лет
Серия «Практические советы для
молодой мамы (Мир и Образование)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=416732
Питание ребенка от рождения до трех лет.: Оникс; Мир и
Образование; Москва; 2010
ISBN 978-5-94666-577-3

Аннотация

В книге в доступной форме изложена вся необходимая информация о том, как правильно организовать питание ребенка.

Вы познакомитесь с основными принципами грудного и искусственного вскармливания, правилами введения прикорма и особенностями детского раздельного питания. Узнаете, какие продукты и с какого возраста рекомендуется включать в детский рацион, а каких следует избегать; как правильно организовать режим питания и составить разнообразное меню для своего малыша. Специальный раздел посвящен питанию при распространенных детских заболеваниях.

Здесь вы найдете более 200 рецептов вкусных и полезных блюд для своего ребенка и всей семьи.

Содержание

Дорогие родители!	6
Грудное вскармливание[1]	9
Значимость грудного вскармливания	9
Состав женского молока	13
Вода	13
Белки	13
Аминокислоты	14
Углеводы	14
Жиры	15
Иммунные факторы	15
Витамины и микроэлементы	16
Преимущества грудного вскармливания для ребенка	18
Польза грудного вскармливания для женщины	21
Причины, по которым женщина не может кормить ребенка грудью	23
Появление первого грудного молока – молозива	25
Превращения молока (переходное и зрелое)	27
Как часто надо кормить ребенка грудью	28
Кормление по требованию	28
Кормление по расписанию	31
Ночные кормления	32

Валерия Вячеславовна Фадеева

Питание ребенка от рождения до трех лет

Дорогие родители!

Для того чтобы ваш ребенок рос физически и психически здоровым, вам необходимо обеспечить его правильным питанием.

Идеальной пищей для младенца является грудное молоко. Это натуральное и легкое в усвоении питание, к тому же стерильное и подогретое до оптимальной температуры. Оно наилучшим образом удовлетворяет потребности ребенка в белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах.

Если вы по каким-то причинам не можете кормить малыша грудью, это не трагедия. Развитие науки привело к тому, что современные молочные смеси почти идентичны по составу грудному молоку, хотя и не подходят идеально всем малышам. Смесь, оптимальную для вашего крохи, подберет доктор.

Спустя несколько месяцев после рождения малыша насту-

пает время для введения прикорма, начала приучения крохи к взрослой пище. В этот период важно прислушиваться к рекомендациям врача, который наблюдает за вашим ребенком.

Питание детей с 1 года до 3 лет существенно отличается от вскармливания грудных детей и приближается к рациону взрослых, но при этом имеет свои особенности. Некоторые продукты «с взрослого стола» абсолютно противопоказаны малышам. Поэтому очень важно придерживаться принципов рационального детского питания, что в конечном счете сохранит здоровье малыша, а также ваши нервы, время и деньги.

У всех родителей разные проблемы, связанные с питанием ребенка. Одни из всех сил борются, чтобы кроха хоть что-нибудь съел, а другие хлопают своего малыша по пухлым ручкам, которые тянутся к очередному куску пирога или котлетке.

Естественно, все родители хотят, чтобы питание принесло ребенку пользу. А поэтому очень важно кормить его по всем правилам. На себе мы можем экспериментировать, пробуя различные диеты, но обходиться так со своим ребенком не имеем права.

В любом случае, у вас есть возможность проконсультироваться лично со специалистом, который поможет составить меню для вашего ребенка. Мнения диетологов неоднозначны, поэтому последнее слово остается за вами, и ответственность за питание и, следовательно, здоровье вашего чудесно-

го малыша лежит на вас! Руководствуйтесь не только полученными знаниями, но и любовью к своему ребенку.

В книге вы найдете рецепты вкусных и полезных блюд, которые можете готовить не только для своего малыша, но и для всей семьи. Они соответствуют принципам здорового питания, справедливым в течение всей жизни человека.

Грудное вскармливание¹

Значимость грудного вскармливания

Грудное молоко – самый естественный биологический продукт и лучшая пища для ребенка первого года жизни. Оно наилучшим образом удовлетворяет потребности организма младенца в *белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах*. Причем все основные питательные составляющие находятся в нем в необходимых сочетаниях. Грудное молоко также содержит множество незаменимых высокоактивных биосоединений.

В состав женского молока входят более 100 жизненно важных ингредиентов, которые нельзя найти в другом природном источнике или синтезировать в лаборатории, причем важность состоит не только в количестве полезных веществ, но и в их сочетаемости друг с другом. Например, кальция и фосфора в женском молоке меньше, чем в коровьем, но усваиваются они гораздо лучше, благодаря чему малыши реже болеют рахитом. А таких важных элементов, как натрий, магний, хлор, железо, медь, цинк, кобальт, сера, селен, со-

¹ Более подробную информацию вы найдете в книге «Кормление ребенка грудью» (М.: Оникс: Мир и Образование, 2009).

держится в грудном молоке ровно столько, сколько требуется совсем маленькому ребенку. Именно поэтому дети-естественники обычно не сталкиваются с проблемой анемии. Наглядный пример и с натрием: в коровьем молоке его в 4 раза больше, чем в женском, но малыш от этого только проигрывает: велика вероятность, что в будущем он столкнется с вегетососудистой дистонией, т. е. перепадами артериального давления.

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

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

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

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

♥ В молоке женщины, слышащей плач своего уставшего крохи, который никак не может уснуть, мгновенно появляются вещества, напоминающие естественные транквилизаторы.

♥ На крик ребенка, которого мучают колики, организм мамы отвечает выбросом в молоко обезболивающих веществ.

Исследователи пока не могут дать ответ, как именно про-

исходит процесс распознавания плача, но очевидно, что «умный» продукт – грудное молоко – решает задачи, которые пока современной науке и медицине кажутся фантастическими.

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

Состав женского молока

Вода

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

Белки

В зрелом молоке примерно 1 % белка. Это очень мало на первый взгляд, но его ровно столько, сколько необходимо ребенку. Этот белок состоит в основном из нежных *альбуминов* и *глобулинов*, которые легко перевариваются и усваиваются детским организмом. А вот грубого *казеина* в грудном молоке в десятки раз меньше, чем в коровьем. В процессе пищеварения казеин под действием желудочного сока образует более крупные хлопья, чем сывороточные белки, и труднее всасывается. Грудное молоко образует в желудке практически неразличимые глазом хлопья, которые легко перевариваются и быстро выводятся. Сывороточные белки женского молока представлены в основном *альфа-лактоглобулином*, важным компонентом ферментной системы в синтезе лакто-

ЗЫ.

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

Аминокислоты

В женском молоке содержатся незаменимые аминокислоты, среди которых наиболее важными являются *цистеин* и *таурин*, так как их синтез в организме детей раннего возраста затруднен. Цистеин важен для малышей, родившихся преждевременно, а таурин необходим для созревания и развития центральной нервной системы и служит нейротрансмиттером и нейромодулятором.

Углеводы

Основной углевод грудного молока – *лактоза* (молочный сахар) – обеспечивает до 40 % энергетических потребностей растущего организма малыша. Лактоза способствует усвоению кальция и железа, синтезу микробами кишечника витаминов групп В, К, стимулирует образование кишечных колоний *Lactobacillus bifidus*, угнетает рост кишечной палочки.

Помимо лактозы, в грудном молоке есть небольшое количество *галактозы, фруктозы, олигосахара*.

Жиры

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

Иммунные факторы

Материнское молоко, с одной стороны, само обладает защитными свойствами, а с другой – стимулирует развитие собственной иммунной системы малыша. В организме матери постоянно вырабатываются антитела против бактерий и вирусов, которые попадают к ней в организм и, естественно, в молоко. Эти антитела защищают младенца от различ-

ных возбудителей заболеваний. В грудное молоко, кроме того, попадают фрагменты вирусов, стимулирующих чувствительность к ним детского организма, в результате чего происходит эффективная иммунизация. В связи с тем что материнское молоко содержит *иммунологические вещества*, груднички меньше болеют, а если и заболевают, то болезнь протекает легко, и они быстро выздоравливают. Кроме того, дети, находящиеся на грудном вскармливании, хорошо переносят прививки. Ни одна молочная смесь не содержит такие защитные факторы, как *иммуноглобулины, ферменты, фагоциты*.

Витамины и микроэлементы

В состав женского молока входят такие микроэлементы, как *кальций, калий, натрий, цинк, фосфор, магний, медь*, а также *витамины A, E, D*.

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

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

в них нуждается.

Преимущества грудного вскармливания для ребенка

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

♥ Высасывание молока из груди – работа для малыша, в результате которой развиваются мышцы лица, укрепляются десны, что благотворно влияет на формирование и рост зубов. У детей-естественников правильно формируется прикус, они лучше произносят звуки, более четко говорят.

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

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

♥ Жир материнского молока хорошо усваивается организмом ребенка, это позволяет ему избегать лишнего веса. К тому же дети, вскормленные материнским молоком, практически не подвержены ожирению во взрослой жизни.

♥ Материнское молоко способствует развитию благоприятной флоры кишечника, что предупреждает нарушение функций пищеварительной системы. Оно прекрасно переваривается, поэтому у малышей, находящихся на грудном вскармливании, почти не бывает запоров. Этим чаще всего

страдают дети-искусственники.

♥ Естественным вскармливанием можно защитить малыша от потницы и пеленочного дерматита, а также от заболеваний в более старшем возрасте (сахарного диабета, остеопороза, артроза, рассеянного склероза).

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

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

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

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

♥ Молоко матери помогает ребенку преодолеть биоритмологический и метеопатический стрессы. В будущем ма-

лыш, получавший грудное вскармливание, будет выгодно отличаться от своих сверстников-искусственников сравнительно более стабильной психикой и более высокими общей адаптивностью и стрессоустойчивостью.

♥ У детей, вскормленных грудью, в будущем, как правило, создаются крепкие семьи, а сами они более чутки и добрее искусственников.

♥ Мужская потенция и женская фертильность напрямую зависят от того, кормила ли женщина младенца грудью.

Польза грудного вскармливания для женщины

Кормление грудью также очень полезно и для самой женщины.

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

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

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

♥ Грудное вскармливание помогает маме восстановить

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

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

♥ Матери, кормящие грудью своих малышей, рассказывают, что они испытывают огромное удовольствие от близости ребенка, от сознания, что они дают своему крохе то, что никто другой в мире не сможет ему дать. Мать и ребенок взаимно счастливы от того, что нужны друг другу, и их любовь при этом крепнет.

Причины, по которым женщина не может кормить ребенка грудью

Непреодолимые затруднения или противопоказания к кормлению грудью встречаются у очень немногих женщин, среди которых, согласно медицинским показаниям, только 5 % не могут кормить грудью своего ребенка.

Ребенка не следует кормить грудью:

- при наличии у матери таких тяжелых заболеваний, как патология почек с почечной недостаточностью; врожденные и приобретенные пороки сердца; миокардиты с сердечно-сосудистой недостаточностью; заболевания крови; тиреотоксикоз; злокачественные опухоли;
- при острых психоэмоциональных нарушениях (психических травмах);
- при гнойном мастите;
- при инфекционных болезнях, способных передаваться ребенку с грудным молоком, например ВИЧ-инфекция, лимфоцитарный лейкоз.

После родов молоко появляется у всех без исключения женщин. У некоторых первое молоко (молозиво) выделяется уже на последних месяцах беременности, у других появляется только на 5—6-й день после родов. Все зависит от гормонального статуса женщины и состояния ее сосков. И хо-

тя молозиво появляется у всех женщин, только 50–60 % из них, например в России, кормят своих детей грудью в течение полугода.

Обычно женщины рано прекращают кормление грудью, столкнувшись с различными проблемами, большинство из которых вполне разрешимы (см. раздел «Грудное вскармливание. Трудности, связанные с кормлением грудью» на с. 30). К ним относятся недостаточная выработка молока, плоские или втянутые соски, трещины сосков, застой молока и др.

Появление первого грудного молока – молозива

При прохождении через родовые пути ребенок затрачивает очень много энергии, которую ему необходимо восполнить. Поэтому природа позаботилась о рациональном питании малыша. В конце беременности и в первые несколько дней после родов молочные железы вырабатывают *молозиво*, которое представляет собой желтую или серо-желтую клейкую густую жидкость.

Молозиво отличается от зрелого молока более высоким содержанием *белка, ретинола и каротина, кислоты аскорбиновой, витаминов А и В*. Благодаря молозиву уже в первые дни жизни ребенок получает большое количество биологически ценных и высококалорийных питательных веществ. В течение 30 минут после родов необходимо приложить младенца к груди, так как молозиво, которое образуется сразу после рождения малыша, содержит самые высокие концентрации *антител*, защищающих ребенка от вредных микробов, с которыми ему приходится сталкиваться сразу после рождения. Кроме того, *молозиво обладает слабительным свойством*, и это помогает кишечнику освободиться от первородного кала – мекония. Если в первую неделю жизни малыша подгузник приходится менять практически после каждого кормления, это является знаком того, что кроха полу-

чает драгоценные капли молозива.

Как появляется молоко? Со 2—3-х суток после родов наблюдается резкое увеличение количества молока в груди. При этом молочные железы увеличиваются, твердеют и становятся болезненными. Иногда боли отдают в подмышечную область, где прощупываются узелки – набухшие доли молочных желез.

Чтобы избежать сильного нагрубания молочных желез, женщине рекомендуется с третьего дня после родов ограничить прием жидкости до 800 мл в сутки и стараться чаще кормить ребенка.

Уже через 1–2 дня при налаживании грудного вскармливания по требованию, правильном прикладывании (ребенок должен захватывать сосок и околососковую пигментацию) нагрубание постепенно исчезает.

Количество выделяемого молозива составляет примерно от 10 до 100 мл в день. В первое прикладывание к груди малыш высасывает около 2 мл молозива, но этого вполне достаточно для только что родившегося человечка. Небольшое количество молозива в первые дни после родов компенсируется его повышенной питательной и энергетической ценностью. Так, в молозиве в 2,5–3 раза больше белка, чем в зрелом молоке.

Необходимо отметить, что искусственного эквивалента молозиву не существует.

Превращения молока (переходное и зрелое)

С 4—5-го дня после родов в молочных железах начинает вырабатываться *переходное молоко*, в котором, по сравнению с молозивом, содержится меньше белков, но больше сахара и жира.

Со 2—3-й недели после родов переходное молоко превращается в *зрелое*, представляющее собой эмульсию мельчайших капелек жира, находящихся в сыворотке. Состав его следующий: вода — 87 %, белок — 1,5 %, жир — 4 %, углеводы (молочный сахар) — около 7 %, а также соли, витамины, ферменты, антитела.

Кормления длятся не менее 20 минут. То, что малыш готов постоянно находиться у маминой груди, тоже предусмотрено природой. В начале кормления малыш получает «переднее» молоко и только в конце кормления — «заднее», которое богато ценными питательными веществами. И далеко не каждый малыш добирается до «заднего» молока: кто-то лениво сосет, кто-то засыпает, да и мама может устать и прекратить кормление. Проверить, достается ли «заднее» молоко крохе, просто. Если ваш малыш часто мочит подгузник (до 12 раз в день), то он — любитель «переднего» молока. Часто какает — значит, получает максимальное количество питательных веществ из «заднего» молока.

Как часто надо кормить ребенка грудью

Основные принципы успешного грудного вскармливания, сформулированные ВОЗ:

- давайте ребенку грудь так часто и так надолго, как он хочет;
- важно сосание груди в правильном положении, при правильном захвате ареолы;
- не предлагайте малышу для сосания пустышки, бутылочки;
- ночью предлагайте младенцу грудь при первом признаке беспокойства (не менее трех раз за ночь);
- вводите прикорм после шести месяцев.

Кормление по требованию

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призывает предлагать младенцу грудь так часто, как он просит.

Сейчас, к счастью для детей, многие мамы возвращаются к данному природой и проверенному эволюцией способу организации кормления – по требованию малыша. Более точное название – кормление, ориентированное на потребности ребенка, которые разделяют на *физиологические* и *психические*: потребность в физическом контакте с матерью, в тепле,

сытости, комфорте, безопасности, в непрестанной заботе и любви, глубоком эмоциональном контакте с мамой, необходимость в разнообразии ощущений и впечатлений.

Предлагайте ребенку грудь при первых признаках беспокойства, не ждите его требовательного плача. Новорожденный проявляет желание получить мамино молочко, широко открывая ротик, крутя головой в поисках соска, покряхтывая, похныкивая, пытаясь сосать кулачок или краешек одежды. Ребенок постарше уже может выразить свое желание жёстами, движениями, междометиями, словами.

Суточная потребность в грудном молоке в первые два месяца жизни ребенка составляет приблизительно $\frac{1}{5}$ его массы тела. Не бойтесь перекормить малыша: дети никогда не высасывают из груди больше, чем нужно. А частая потребность в еде объясняется тем, что ребенок еще слишком мал и не умеет запасаться пищей на долгое время.

Бесспорно, удовлетворение сосательного рефлекса для новорожденного малыша – одна из самых важных задач. Редкая современная мама не поддается искушению купить для своего ненаглядного крохи несколько ярких сосок или забавных бутылочек. Но все-таки прислушайтесь к мнению опытных консультантов по грудному вскармливанию, которые утверждают: в идеале единственным объектом для сосания крохи должна быть мамина грудь.

У вас может создаться впечатление, что при кормлении по требованию вы не сможете заниматься ничем иным. На

самом деле это не так. Просто у вас после рождения малыша началась другая жизнь.

Ребенок находится при маме, а не мама при ребенке!

Постарайтесь разумно организовать свой быт. И в первые месяцы, конечно, очень важна помощь близких.

Чем меньше ребенок, тем чаще он просит грудь. Это может случиться даже через 10–15 минут после предыдущего кормления! Дело в том, что желудочно-кишечный тракт новорожденного малыша рассчитан на круглосуточное поступление грудного молока. Сам желудок практически все время «отдыхает» и не принимает участия в переваривании молока. Этим занимается кишечник.

В 6–8 недель по состоянию подгузника можно определить наступление *лактационного криза*: уменьшение выработки молока. Малыш становится беспокойным, иногда плачет во время кормления, количество использованных подгузников сокращается. Это происходит потому, что мамин организм не успевает перестроиться, чтобы соответствовать возрастающим потребностям ребенка. Но не стоит беспокоиться. Нужно просто чаще прикладывать малыша к груди, увеличить собственный рацион и объем жидкости. Лактационный криз может свидетельствовать о вашем общем переутомлении. Старайтесь побольше отдыхать и спать. Для малыша же лактационные кризы не представляют опасности.

Кормление по расписанию

При умеренном количестве грудного молока у матери кормление новорожденного по требованию вполне допустимо в первые месяцы жизни. После этого одни дети сами «устанавливают» себе рациональный режим питания – через 2,5–3 часа. Другие же малыши начинают переедать, возбуждаться, утомлять маму. Помимо этого, постоянное сосание также может неблагоприятно сказаться на процессе пищеварения, так как пищеварительные ферменты не будут успевать выделяться в необходимом объеме, и молоко, постоянно поступающее в желудок, останется непереваренным, а значит, будет подвергаться брожению. Продукты брожения, как известно, усиливают газообразование и, соответственно, боль в животе, срыгивания.

Поэтому таким малышам необходим относительно строгий режим кормления.

Обычный режим кормления малыша грудью:

- *до трех месяцев:* до 20 прикладываний к груди в сутки;
- *3 месяца:* 5 грудных кормлений в день плюс ночные (через каждые 2–4 часа);
- *4–5 месяцев:* 4–5 грудных кормлений в сутки;
- *6 месяцев:* 3 грудных кормления в сутки (рано утром, один раз в течение дня и перед сном);
- *9 месяцев:* 2 грудных кормления в сутки (рано

утром и перед сном);

- *11–12 месяцев*: грудное кормление только перед сном.

Ночные кормления

По правилам свободного кормления делать ночной перерыв (с полуночи до 6 утра) не обязательно. Хотя некоторым мамам везет: ребенок с рождения выдерживает 5—6-часовой перерыв. Чаще малыш все же просыпается ночью по нескольку раз, чтобы перекусить. И в этом случае вам придется идти ему на уступки. Только после того, как ребенку исполнится три месяца, можно попытаться увеличить ночной интервал.

Некоторые врачи не рекомендуют кормить ребенка ночью, так как считается, что в это время суток его желудок должен отдыхать. Для того чтобы отучить малышей от ночных кормлений, некоторые мамы дают им водичку или просто качают на руках до тех пор, пока уставшие от плача крохи не засыпают. Некоторые даже считают правильным вообще не подходить к ребенку, решив, что если он плачет, то рано или поздно утомится и все равно заснет, а в следующую ночь будет плакать уже не полчаса, а 15 минут и через недельку-другую научится засыпать без плача. Однако у младенца потребность находиться рядом с матерью (особенно ночью) очень высока. Присутствие мамы для него является гаран-

тием того, что он в безопасности, что все хорошо и что его всегда приласкают, успокоят и защитят.

Режим питания маленьких детей отличается от режима взрослых. Малыши просят есть тогда, когда им надо пополнить запасы энергии в организме. При этом они ориентируются на свои потребности, а не на время суток. Некоторые дети могут получать за ночь все суточное количество молока.

Кроме того, врачи установили, что ночью выработка пролактина (основного гормона, стимулирующего лактацию) значительно выше, чем днем, поэтому ночные кормления – прекрасное средство поддержания лактации, и ночью ребенка следует кормить столько, сколько он захочет. К тому же это самый легкий способ успокоить его ночью и уложить спать.

Некоторые малыши иногда самостоятельно отказываются от ночных кормлений, но потом после 5—6-го месяца снова начинают просить грудь по ночам. Это может быть связано с тем, что ребенок растет, начинает активно двигаться, приобретает новые навыки, а для этого нужна энергия. Разумнее в такой ситуации снова вернуться к ночным кормлениям. Конечно, кормить грудью по ночам непросто, и для этого нужно прикладывать определенные усилия. Но здоровье малыша стоит того.

Многие мамы предпочитают на ночь брать кроху к себе в постель. Правильно ли так поступать? На этот счет нет еди-

ного мнения.

Конечно, маме удобнее, когда малыш находится рядом или близко от нее. Можно покормить его, как только малыш попросит грудь, и продолжать спать. Однако мама находится в полудреме, и все-таки существует риск придавить или, как говорили раньше на Руси, «приспать» малыша. Есть мнение, что мать, зная, что рядом находится ее «сокровище», спит очень чутко, и поэтому трагедии просто не может быть, но в таком случае она полноценно не отдыхает, не расслабляется полностью, так как в ее головном мозге образуется «сторожевой очаг», который контролирует все движения во время сна, чтобы она случайно не повредила ребенка. А после напряженного дня, заполненного заботами о младенце, ей очень важно иметь возможность отдыхать ночью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.