

Кормление — это великая святыня! Всякая мама знает, что такое «впитать благочестие с молоком матери». Тогда освящается младенец материнским молоком, когда мама, прижав младенца к груди своей, прислушиваясь к нежным звукам, издаваемым устами младенца, молится радостно и неленостно.

Материнское молоко или молозиво, которым мама кормит младенца первые два или три дня, чрезвычайно важно для здоровья новорожденного. Оно содержит огромное количество антител и защищает малыша от инфекции. Женское молоко — это наиболее живительная и полноценная пища для грудных детей, и без надобности его не следует заменять другим пищевым продуктом. Ведь оно содержит, наряду с основными питательными веществами, драгоценные ферменты и витамины, а также обеспечивает организм всем необходимым для повышения сопротивляемости к различного рода инфекциям. Ни пастеризованное молоко, ни порошковое не содержит этих активных веществ, что может стать причиной заболеваний младенца. Это — идеальная пища для младенца, удовлетворяющая все его потребности. В этот момент очень важно не давать малышу никакого дополнительного искусственного прикорма.

Материнское молозиво очень важно для жизни и благополучия малыша. Оно создает потрясающий оздоровительный эффект. Каждая женщина может кормить грудью. «На этом следует сделать акцент, — пишет доктор А.В. Вахмистров, — потому что очень много отговорок можно придумать — здоровье не позволяет, слишком худая, слишком толстая, грудь слишком маленькая и пр. Кормить может каждая женщина в любой ситуации — после тяжелых родов, после кесарева, после чего угодно — главное, выполнять определенные правила, о которых речь ниже.

В качестве иллюстрации могу привести пример одной моей знакомой. Когда ребенку было пара месяцев от роду, у нее возник мастит (настоящий гнойный мастит), с которым ее, естественно, забрали в больницу и прооперировали, так что одной груди у нее фактически уже не осталось. Лактацию подавили лекарственными препаратами, там действительно ничего сделать было нельзя. Провела в больнице она около месяца; ребенок все это время был на искусственном вскармливании. Так вот вернувшись домой, она заново наладила вскармливание (с одной грудью и у совершенно отвыкшего сосать ребенка!) И кормила потом больше двух лет».

Сосание материнской груди — это один из первых способов общения родившегося ребеночка с самым близким человеком, с матерью. Поэтому не лишайте детей такой возможности, не заменяйте тепло материнской груди мертвой резиновой соской в первые дни после рождения. Есть такое выражение — "впитал с молоком матери". И мы говорим и утверждаем, что первые слова любви впитываются именно с материнским молоком. Кормление грудью должно стать источником радости и для матери, и для младенца.

«Я слышала одну историю, как во время войны одна женщина нашла в окопе новорожденного ребенка, — повествует Елена Александровна, — Эта женщина прониклась любовью и жалостью к крошечному беспомощному существу и дала ему грудь. Через день у нее появилось молоко (это была не рожавшая женщина). Чудес не

бывает. Но если очень верить...

Еще одна история об этом же. После рождения у моего сына взяли пункцию и отправили его в детскую больницу. Мне с ним лечь не разрешили, т.к. у малыша было кровоизлияние в мозг, травма позвоночника; сосательного рефлекса не было. Кормили его через зонд. А я сама была еще сильно слаба. К тому же у малыша развилась пневмония. Но все это время я инстинктивно сохраняла грудное молоко.

Через месяц я легла к малышу в больницу. Я была почти в отчаянии. Малыш похудел на 1 кг, его шея висела и походила на шею гуся (вся в морщинках). Сосать он не мог, на мой голос не реагировал. Промыслом Божиим в больнице я встретила врача, которая вселила в меня надежду, и я поверила в чудо (хотя лечащий врач говорила мне, что чудес не бывает, у ребенка или будет эпилепсия или он будет полностью дебильным, и лучше будет, если ребенок умрет). Я сцеживала молоко в маленький пузырек из-под пенициллина и по капельке давала малышу. Малыш начал глотать, потом сосать из пузырька и даже брать грудь (но он был еще слишком слаб). Но и эти крохи в первое время вырывались фонтаном из желудка. Но я была терпелива и настойчива. Постепенно желудочек успокоился и молоко уже полностью усваивалось. Я разговаривала с малышом, гладила его, носила на руках, купала в отваре ромашке. И на моих глазах происходило чудо. Мальчик порозовел, вернулся к жизни (теперь ему было к кому возвращаться), узнавал меня по голосу, глядел осмысленно. Ежедневно он прибывал в весе на 50-100 г. А перед выпиской (родился он 21.01.81 г — выписывали нас в начале марта) он набрал уже свой вес при рождении, был активен, имитировал ножками ходьбу. Я считаю, что ребенка удалось спасти только благодаря грудному молоку и Божьей милости.

Доктор М.С. Шушунова, считает, что «естественное вскармливание имеет большое значение и для духовного развития ребенка. Разве может предлагаемая молочная смесь в бутылочке заменить тепло материнского сердца, нежность рук, ласковый голос и льющийся поток любви из глаз матери, когда она сама кормит свое Дитя!».

Материнское молоко, в отличие от смеси, всегда остается свежим, всегда имеет оптимальную температуру и всегда готово к употреблению и как вещество — совершенно. Материнское молоко само по себе не может стать токсичным или случайно загрязниться. Более того, ученым известно, и в этом можно убедиться, подняв специальную литературу, что регулируя собственное питание, мама может позитивно воздействовать на те или иные органы ребенка. Внимательная мама, кормящая грудью, через питание поможет ребенку справиться с возникающими у него физиологическими трудностями.

Люди, получившие грудное вскармливание, имеют в зрелом возрасте хорошо развитые зубные дуги, небо и более здоровые зубы, а также более красивую форму лица. Это происходит потому, что грудное кормление развивает челюсти и лицевые мышцы так, как это заложено в организм человека Господом. Дети, которые кормятся грудью матери, приобретают естественный иммунитет и стойкость против всех аллергий. Еще одно позитивное влияние грудного вскармливания — это то, что благодаря ему

устанавливается удивительный баланс в кишечной флоре, который, установившись в раннем возрасте, даст стабильность работы желудочно-кишечной флоры на всю жизнь.

Близкий контакт мамы и ребенка, неизбежный в период грудного вскармливания, особенно в первые месяцы после родов, создает хорошие условия для формирования теплых, душевных отношений между мамой и малышом. Такие отношения способствуют духовному и физическому здоровью ребенка, формируют чувство уверенности и здоровое отношение к жизни.

Для матери кормление грудью важно не меньше, чем для ребенка. Кормящая мама с молоком отдает большое количество питательных веществ и калорий, что позволяет ей снизить вес тела до такого, который был у нее до беременности. Поэтому, если мама заботится о своей фигуре и после родов, грудное кормление ей просто необходимо.

Если мама путешествует или находится в таком месте, где нет возможности приготовить смесь, то, в отличие от молочных смесей, грудное молоко всегда готово. Когда мама прикладывает плачущего, просящего есть малыша, ее раздражение и усталость проходят. Мамы и сами удивляются тому, что ребенок является врачом, лекарем собственной мамы. Какое большое счастье для мамы в период грудного вскармливания — знать, что кормлением она помогает формированию здорового и счастливого малыша.

Важное экономическое преимущество грудного вскармливания: материнское молоко совершенно бесплатно. Кормление грудью дает малышу психологический комфорт и способствует духовному единению матери и ребенка. Ребенок получает материнское тепло и ощущение защищенности, в которых так нуждается. Младенец получает контакт с матерью телом к ее груди. Чем чаще, тем лучше! «И удовольствие и польза в одном флаконе! — подчеркивает доктор А.В. Вахмистров, — Вообще, взаимоотношения ребенка и маминой груди требуют более поэтичного описания. Ведь для младенца грудь (именно грудь, а не вся мама, потому что он еще нечетко видит, зато хорошо нюхает и осязает) — это первое в жизни любимое существо. И их отношения складываются по всем законам любовного романа. Ребенок ласкает грудь, целует ее, обнимает, скучает без нее; он может обидеться на нее (если он плакал, а она почему-то не шла), может в сердцах ударить ее и даже укусить. А как он любит спать, обнявшись с ней! Насколько, должно быть, скучна и безотраднa жизнь ребенка без нее!

Неудивительно, что у «искусственников» гораздо больше шансов на проблемы в личной жизни в последующем. И если уж говорить о пользе грудного вскармливания, то в отношении отдаленных его последствий я бы упомянул также снижение риска развития ожирения, атеросклероза, сахарного диабета, более высокий уровень интеллекта, лучшая способность к продолжению рода. За счет хорошего грудного вскармливания можно в значительной мере снять последствия не очень удачных родов. А ситуация с иммунитетом требует особого разъяснения.

К сожалению, сейчас очень многие мамы перестают кормить вот в какой ситуации. Мама болеет гриппом или другой вирусной инфекцией. Приходит доктор и говорит:

— Вы можете заразить ребенка, поэтому отселите его в другую комнату и кормите его сцеженным молоком!

В результате наносится двойной вред: снижается лактация и у обоих снижается иммунитет, так как разлука — страшный стресс для обоих. Поэтому и мама, и ребенок болеют более тяжело и в результате грудное вскармливание может оказаться под вопросом. А на самом деле расставаться им ни в коем случае нельзя, наоборот, если мама болеет, она уже давно заразила ребенка (ведь воздушно-капельная инфекция распространяется начиная с инкубационного периода, то есть еще до развития основных симптомов).

С другой стороны, в молоке очень много антител (в свежем, а в сцеженном их меньше, в замороженном их почти не остается) и болеющая мама выделяет антитела именно против той инфекции, которой болеет. Ну и вместе справляться с трудностями всегда легче, чем поодиночке. Поэтому, как правило, грудные дети или не болеют инфекциями вообще или болеют достаточно легко. Молоко при сосании проникает и в горлышко, и в носик, и везде попадают антитела. Если же заболел первым ребенок, то маме нужно специально почаще отсасывать ротом слизь у него из носика, чтобы заразиться самой и начать вырабатывать антитела.

Еще один, увы актуальный в нашей стране момент: неврологическая послеродовая патология у ребенка. Часто врачи назначают при этом разного рода ноотропные препараты (улучшающие питание мозговых клеток), витамины, не зная о том, что самым лучшим ноотропным препаратом для мозга является грудное молоко. Дело в том, что в нем содержатся уникальные вещества, необходимые для построения нервной ткани, которые в сотни раз лучше усваиваются и обладают в сотни раз большей эффективностью, чем любые лекарства вводимые извне (имеющие ко всему прочему и побочное действие). Кстати, именно с содержанием этих веществ в мамином молоке связан более высокий уровень интеллекта у детей, выросших на грудном вскармливании, чем у «искусственников» (синтезировать эти вещества они не научились и вряд ли это вообще возможно).

Поэтому мамам просто необходимо знать, что детям, имеющим неврологические послеродовые осложнения, грудное молоко просто необходимо и оно может заменить любую химию! Не случайно, на Западе такое внимание уделяют грудному вскармливанию недоношенных, детей в реанимации, всякие приспособления придумывают.

Ребенка нужно кормить так часто, как он захочет. А поскольку молодой маме не всегда бывает понятно, чего хочет ребенок, то лучше предлагать ему почаще, особенно если в силу каких-то причин, ребенок много спит и вяло сосет (чаще всего это бывает следствием тяжелых родов, особенно кесарева).

В любом случае поначалу при любом плаче ребенка, если нет очевидных других причин (описался, обкакался) нужно предложить ему грудь. Если поступать так, то вскоре мама быстро обучается различать разные оттенки плача. Обычно в норме ребенок в первые

месяцы может есть каждые 1-2 часа и даже чаще. Постепенно ребенок сам выработает примерный режим, но сам же будет постоянно нарушать его — и это совершенно нормально. Ведь взрослые тоже не едят каждый день в строго одно и то же время.

Строгий режим — самое опасное для грудного вскармливания! Очень важно часто кормить в первые дни после родов, когда еще нет молока, но есть молозиво — исключительно ценный продукт. Если, как в роддоме, вместо молозива принято давать в первые дни смесь, то ребенку гарантированы (пожизненно!): нарушения пищеварения; аллергии; ослабление иммунитета.

Маме нужно больше быть в контакте с ребенком — носить его на руках, тискать, обнимать, делать с ним зарядку и пр.

Кормить нужно в позе, в которой маме было бы удобно отдыхать — лучше всего лежа (при этом лучше, если и мама, и ребенок полностью контактируют кожа-к-коже, т.е. будут голенькими. Спать с малышом лучше в одной кровати — это удобно, способствует выработке молока и мама лучше высыпается.

В каждое кормление следует давать ребенку сначала одну, а потом другую грудь, потому что если в одной ребенок съел, а в другой осталось молоко — мозг все равно считает, что молока осталось много и сигнал на образование нового молока не поступает.

Сцеживаться нельзя. Исключение составляют только две ситуации: в первые несколько дней молока приходит обычно больше, чем ребенок успевает съесть и это может вызывать некоторое набухание груди и если не подцедиться, то может возникнуть застой молока (именно подцедиться, чуть-чуть, чтобы грудь стала помягче, а не сцеживать все до капли) и второе — когда застой молока уже возник (обычно его тоже называют маститом, хотя на самом деле это еще не мастит, а лактостаз) — при этом грудь набухшая, очень болит и поднимается очень высокая температура. В этой ситуации очень многие женщины прекращают кормить, потому что врачи это им советуют, назначают антибиотики и подавляют лактацию, тогда как дело тут в следующем: в «неразработанной» груди у женщины, чаще всего у кормящей в первый раз, могут возникать закупорки отдельных молочных протоков, что и дает всю симптоматику (мастита, т.е. гнойного, инфекционного процесса при этом еще нет — он может присоединиться только позже, поэтому антибиотики здесь совершенно бесполезны). И проблема эта разрешается элементарно — грудь нужно расцедить. Полностью. И все. Закупоренные протоки прочищаются и все проходит как по мановению волшебной палочки. А регулярное сцеживание остатков молока снижает лактацию.

Как ни странно, все дело тут в удовольствии. Процесс кормления обычно приятен для мамы. Это не случайно. Удовольствие — признак выделения гормонов, стимулирующих лактацию. Сцеживание — процесс малоприятный и стимулирующих гормонов при этом практически не выделяется. Одновременно нарушается естественное отлаживание взаимодействия мама—ребенок: организм никак не может понять, сколько молока

все-таки требуется и вырабатывает то больше, то меньше чем нужно. И чаще всего меньше.

Ребенку до полугода лучше ничего есть и пить, кроме грудного молока. Добавление искусственных смесей и воды (воду обычно считают безвредной, а это глубокое заблуждение) практически гарантируют недолгий период вскармливания, потому что они снижают чувство голода, а самое главное — сосать из бутылочки намного легче, чем из груди. И ребенок начинает лениться — отворачивается от груди и требует, чтобы дали «то, что само течет в рот».

Кстати, этот механизм потом тоже закрепляется — человек и дальше предпочитает идти по пути наименьшего сопротивления и довольствоваться худшим, лишь бы не нужно было прикладывать усилий. В отношении этого правила часто возникают сложности, т.к. часто ребенка еще в роддоме приучают к докорму (смесями) и допою (водой). Возникает порочный круг: ребенок не наедается и плачет, а молока у мамы в итоге все меньше и меньше. Эта проблема очень многих!

Выход здесь только один — переломить порочный круг. То есть сразу убрать и смеси, и питье. Оставить ребенка голодным. Это может показаться жестоким, но в сущности, оставлять ребенка без маминой груди еще более жестоко. К тому же, имеется один важный плюс — ребенок так устроен, что сосание для него — универсальный успокоительный механизм. И поэтому успокаивать его нужно грудью. Постоянно, почти круглосуточно; в эти дни ребенок буквально «висит на сиське». Он побрыкается-побрыкается — и начнет сосать. Причем жадно — есть-то хочется! И молоко придет — никуда не денется. Опять же у ребенка закрепляется положительная психологическая модель: «Я страдал, боролся (сосал!) и, в конце концов, получил награду!»

Маме нужно обычно потерпеть пару дней, а иногда и того меньше. Потом все образуется. Иначе в подавляющем большинстве вскармливание заканчивается к 3-4 месяцам.

Вот, пожалуй, и все правила, в сущности, ничего сложного. Было бы желание — и все получится.

Конечно, эта тема гораздо более обширная и весьма желательно, чтобы мама сходила на курсы подготовки к родам и прочитала более подробную литературу на эту тему».

В результате грудного вскармливания обоих — и маму, и младенца ждет награда разделенной любви, глубокое эмоциональное удовлетворение. Исследования показали, что мамы, кормящие своих детей грудью, имеют желание чаще обнимать, качать своих детей и улыбаться им. Эти же исследования показали, что, в отличие от бутылочного кормления, которое прерывается самой матерью, грудное кормление прекращается совместно, и матерью, и ребенком.

В период кормления грудью маме нужно хорошо и сбалансировано питаться, но наличие

коровьего молока в ее рационе не является обязательным. Более того, избыток коровьего молока в рационе матери может плохо влиять на новорожденного.

Важно и необходимо помнить, что если мама кормит грудью, то ей не следует есть и пить ничего такого, чего бы она не дала непосредственно своему младенчику. Помните: все, что мама поглощает, в конечном итоге оказывается в молоке, то есть все это младенец "впитывает с молоком матери". Материнское сознание должно действовать как фильтр, поэтому мама должна сознательно отказаться от употребления вредных веществ. Мамы, которые любят кофе и крепкий чай, должны ограничить их употребление на время беременности и грудного вскармливания. Шоколад, также как и кофе, может дать подъем настроения мамы на короткое время, вслед за которым последует спад. Врачи рекомендуют травяные чаи без кофеина. Помните, что у таких чаев может быть некоторое побочное действие, например, сонливость, поэтому посоветуйтесь с врачом или травником.

И еще один совет: беременным женщинам и матерям, кормящим грудью, не рекомендуется «чистое» вегетарианство — веганизм. Веганизм признает лишь продукты растительного происхождения, отвергая все без исключения продукты животного происхождения, в том числе молоко, сыр, яйца. При таком питании наряду с недостатком витамина B12 может появиться дефицит железа, кальция и йода, что ведет к серьезным проблемам со здоровьем не только матери, но и ребенка.

Дети и младенцы, имеющие повышенную чувствительность к животному белку, питание которых вынужденно является вегетарианским, должны находиться под строгим контролем врача, который, проведя необходимые исследования, назначит соответствующие средства, восполняющие недостаток витаминов и других необходимых веществ.

Доктор А.В. Вахмистров советует: «Дорогие мамы, если кто-то (подруга, мама или врач) дает вам советы по поводу грудного вскармливания, поинтересуйтесь у него — а как рожала и кормила она сама (или его жена, если советует врач-мужчина)? Если выяснится, что советующий не имеет своих детей или не смог сам обеспечить им хорошие роды и вскармливание — его (ее) советы, скорее всего, выполнять ни в коем случае нельзя! (хотя из каждого правила есть исключения, но они лишь подтверждают правило)».

Хочется также обратить внимание на один важный совет, который дают врачи — не давать детям в первый год жизни сладкого, имеются в виду искусственные сладости. В них могут содержаться вещества, которые не повредят взрослым, но могут вызвать у детей нарушение пищеварения.

*Глава из книги игумена Евмения (Перистого) «Здравствуй, малыш!» <http://www.orthoma.ru/cat29text122.htm>*