Автор: admin
13.01.2011 18:18 - Обновлено 04.11.2014 12:17

Опыт грудного вскармливания, или Как держаться золотой середины?

Современная женщина находится на перепутье: с одной стороны – карьера, активный образ жизни, бурный поток информации, с другой стороны – семья, быт и… приближающееся материнство.

Самое первое после беременности и родов: как кормить, в роддоме под присмотром специалистов все понятно. Но когда ты останешься один на один со своим чадом – вопросов возникает множество.

Информации о питании новорожденного, о правилах прикладывания, о том, сколько нужно калорий самой матери – везде достаточно, часто она дублируется, поэтому без труда можно найти ответы на вопросы.

И о пользе грудного вскармливания говорится много, мы не будем это отрицать, но есть немало таких моментов, в которых, кажется, не учитываются интересы матери. Кормление по требованию – замечательно, ребенок всегда сыт, лактация устанавливается, малышу хватает молока, с ним больше общаются, поддерживается эмоциональная гармония, мы защищены от инфекций, хорошо засыпаем и т.д. Но получается, что мама – нечто прикладное к ребенку, инструмент для кормления.

Теоретически – грудное вскармливание окружено ореолом романтики, этакий незабываемый этап жизни, женщинам это нравится и необходимо, а практически: усталая, невысыпающаяся, эмоционально неустойчивая мама... По некоторым правилам от 3 до 8 часов ночи надо покормить чадо 2-3 раза. Это при большой физической, гормональной, психологической нагрузке родительницы в течение дня.

Как показывает статистика (по данным разных источников), в первый месяц приблизительно 89% детей питаются исключительно молоком матери, до шести месяцев количество таких детей сокращается до 40-50%, а к году счастливчиков остается около 17-30%.

Получается, что популяризация здорового питания в роддомах и во всех средствах СМИ не совпадает с интересами прекрасной половины человечества.

Вот поэтому хотелось бы поделиться своим опытом, накопленным на ошибках с первым ребенком и выкристаллизовавшимся со вторым малышом. Так как мои дети – погодки, то мне пришлось искать золотую середину, решать проблему: как учесть все правила грудного вскармливания и быть не частью ребенка, а хоть и ненамного, но быть самой собой и частью этого мира.

Зная все особенности лактации (о том, что она имеет свое начало, зрелость и конец), необходимо видеть некоторый план всего периода кормления грудью. Каждый ребенок индивидуален, поэтому границы «этапов» приблизительны, и внимательная мама сама поймет, как ей реагировать на поведение малыша:

– от **0 до 3 месяцев** – «установление» лактации, святое дело кормить ребенка по требованию. Первое прикладывание должно произойти как можно раньше, чтобы заселить кишечник полезными бактериями, а не больничными микробами. В это время вы даете ребенку жизненно важную информацию, и после родов, конечно, женщине надо проявить мужественность. Но в природе все гармонично, мама забывает о пережитой боли, и этот период максимального единения с малышом. Его «требования» поначалу хаотичны, и пока маме трудно определить почему он плачет, успокаивать его грудью (без пустышек!) – нормально. Вы быстро растете, малыш становится беленьким, а ручки, животик и коленки округляются. Периоды между кормлением колеблются от 1 часа до 2-3 часов днем, и до 6(!) часов ночью. Само кормление также может быть длительно, до 45 минут. Это утомляет, поэтому, когда я чувствовала, что мое чадо уже спит, но маму отпускать не желает, я аккуратно мизинцем разжимала уголок рта и уходила по домашним делам.

– **к 3 месяцам** ребенка можно многим отвлечь, его уже интересует мир, особенно в вертикальном положении. К этому времени мы устанавливаем приблизительный режим питания с перерывами в 2,5-4 часа, здесь все зависит от чуткости мамы и желания малыша. Я считаю, что с этого времени успокаивать только грудью надо не всегда, ребенок лучше реагирует на эмоциональную часть речи, его можно просто взять на руки и показывать домашние предметы и вещи. Так как уже есть основы режима, мама может отлучаться на пару часов, оставляя ребенка другим жаждущим членам семьи.

Совет активной маме: не будите своего малыша, даже когда он спит больше положенного между кормлениями времени, сцедите чуть-чуть молока, если его слишком много, и отдохните, расслабьтесь.

– **с 4-6 месяцев**, по разным рекомендациям, можно начинать вводить прикорм. У меня старший ребенок с 4 месяцев благополучно стал привыкать к «инородной» пище, а младший дал аллергию. Зато у него уже к 6 месяцам был четкий режим питания, к которому он привык без осложнений, и я могла планировать свой день: сколько я посвящаю семье, а сколько, хоть чуточку, но себе. Прикорм мы соблюдали по правилам с индивидуальными отклонениями (вначале всегда докармливались грудью), и к 7-9 месяцам одно обеденное кормление было заменено на полноценный перемолотый супчик с фруктовым десертом и соком. Через 2-3 недели – полдник из кисломолочных продуктов, а к 9-11 месяцам – и завтрак. К 11-12 месяцам у нас появился полноценный ужин (за 1,5-2 часа до купания)!

– То есть **к году** у нас оставалось только кормление после купания (на ночь) и ночью. В другое время суток у мамы кормящего инструмента не было. Так продержаться можно сколько угодно долго. Постепенно отменяется и кормление на ночь. Нам было достаточно до 1,5 лет, а старшему досталось и того меньше по объективным причинам.

Сейчас в литературе указываются уже другие сроки – до 2-2,5 лет. По крайней мере, установлено, что последние полгода до окончания лактации у мамы вырабатывается особенное молоко, чтобы защитить ребенка в будущем, повысить его иммунитет. Мы не болели после отлучения от груди больше полугода. Так зачем же лишать его этой защиты, если здесь есть обоюдная выгода – и для современной родительницы и для ее неповторимого создания, тем более, когда мама днем свободна от кормления грудью.

Решившись на рождение ребенка, мы уже сами напрашиваемся на большие перемены в жизни, это нелегко, но отказывать полностью в материнском молоке ребенку – отказать ему в самом главном, на что он имеет природное право.

Как родители мы обязаны дать самое лучшее детям, но в то же время общество выдвигает слишком много требований к женщине (красота, стройность, успешность, общительность, карьера и др.). Поэтому бросать кормить грудью без видимых причин – преступление по отношению к ребенку, а без конца кормить полуторагодовалого малыша по требованию, по каждому капризу – преступление по отношению к себе.

Так что кормите, будьте здоровыми и придерживайтесь золотой середины. Желаю гармонии в вашей семье!

Автор - **Татьяна Бондковская**
Источник