

## В записную книжку мамы

женская консультация .....

родильный дом .....

детская поликлиника .....

группа материнской поддержки .....

**Научно-практический центр по пропаганде, поддержке и поощрению грудного вскармливания Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации**

**НИИ общественного здоровья и управления здравоохранением ММА им. И.М. Сеченова**

Авторы: **д.м.н. Абольян Л.В., Романчук Л.И., к.м.н. Строева Л.Е., к.м.н. Фурцев В.И.**

Литературная обработка текста: **Попова О.Г.**

Рецензент: **д.м.н., проф. Мозжухина Л.И.**

Фото и иллюстрации: **Касин В.Ю.**

Верстка: **Гурьев С.В.**

**Издание осуществлено при поддержке Представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Российской Федерации**

Подписано в печать – 25.10.06  
Формат 60х90/16  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Тираж 2500 экз. Заказ № 914  
Отпечатано в типографии ООО «Экспресспринт-ИК»

## Лейся, молочко!

**Чтобы грудного молока было много, кормите ребенка часто — до 10–15 раз в первый месяц жизни младенца и не менее 8–10 раз в последующем.**

**Повысить выработку грудного молока могут некоторые лекарственные растения, употребляемые в виде сока, травяных чаев или напитков. Выбирайте!**

- ♥ **Настой семян укропа.** 1 столовую ложку семян укропа залить 1 стаканом горячей воды, настаивать 2 часа. Пить по полстакана на прием 2 раза в день.
- ♥ **Сок морковный** (при отсутствии у малыша аллергии). Пить по полстакана на прием 2–3 раза в день. Для улучшения вкусовых качеств в сок моркови можно добавить немного молока, сливок, меда или фруктово-ягодных соков.
- ♥ **Напиток из аниса, фенхеля и душицы.** Смешать растертые плоды аниса, семена фенхеля и траву душицы по 10 г. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Пить по полстакана на прием 2–3 раза в день.
- ♥ **Молоко с тмином.** 1 чайную ложку семян тмина залить 1 стаканом кипящего молока. Настаивать в течение 10–15 минут. Пить глотками в течение суток.
- ♥ **Настой из листьев крапивы.** 3 чайные ложки сухой крапивы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 10–15 минут (свежую траву настаивают 2 минуты). Принимать полученный объем в течение дня.
- ♥ **Настой грецких орехов.** 0,5 стакана очищенных грецких орехов залить 0,5 л кипящего молока и настаивать в термосе 3–4 часа. Настой принимать через день по 1/3 стакана за 20 минут до каждого кормления.

**Очень важны для кормящей мамы полноценный отдых, сон и прогулки на свежем воздухе. С домашними делами может справиться папа (бабушка, старшие дети), а кормить ребенка грудью — только Вы!**



## Питание кормящей мамы

**После родов Ваш вес, возможно, будет на 3–4 кг больше, чем до беременности. Не старайтесь сразу же похудеть – запасы, накопленные во время беременности, потребуются Вам для выработки грудного молока. Не беспокойтесь: именно лактация поможет Вам через некоторое время обрести привычный вес (ведь «производство» грудного молока требует затрат энергии). Ежедневно Вам необходимы около 700 ккал, чтобы восполнять затраты энергии, связанные с выработкой грудного молока. Из них лишь 500 ккал поступают с пищей, а 200 ккал покрывают запасы, накопленные во время беременности.**

**Во время грудного вскармливания принципы здорового питания в основном те же, что и во время беременности.**

**Важно! Грудное вскармливание — не время для различного вида вегетарианских и разгрузочных диет.**

**Помните:**

- ♥ алкоголь проникает в грудное молоко, поэтому не употребляйте алкогольных напитков;
- ♥ курение может ухудшить выработку грудного молока, оно также уменьшает содержание витамина С в грудном молоке, способствует развитию неврологических отклонений у ребенка;
- ♥ кофеин проникает в грудное молоко и может вызывать повышенную раздражимость и плохой сон у младенца, поэтому старайтесь не употреблять чрезмерного количества кофе, чая или напитков типа колы;
- ♥ многие лекарства также проникают в грудное молоко, поэтому перед приемом любых медикаментов посоветуйтесь с врачом (однако прием большинства лекарств не является противопоказанием к грудному вскармливанию);
- ♥ если в семье есть лица, страдающие аллергией, в первые недели грудного вскармливания старайтесь не употреблять в пищу шоколад, орехи, клубнику, апельсины, мед, рыбу, экзотические фрукты, овощи красной и желтой окраски.

**КАК СДЕЛАТЬ КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ПОЛЕЗНЫМ И ПРИЯТНЫМ**

**памятка для кормящей мамы**



## Секреты успеха

**Прислушайтесь к нашим советам – и у Вас все получится!**

- ♥ Первый раз приложите младенца к груди сразу после рождения.
- ♥ Постарайтесь не разлучаться с малышом после родов.
- ♥ Кормите грудничка так часто, как он этого требует.
- ♥ Не избегайте ночных кормлений.
- ♥ Не используйте бутылочки, соски и пустышки.
- ♥ Кормите малыша только грудным молоком до 6 месяцев.
- ♥ Продолжайте кормление грудью до 1–2-х и более лет.

**После шести месяцев в рацион грудничка обязательно вводите дополнительные продукты питания (прикорм).**

## Как выяснить, хватает ли ребенку молока?

**Самым надежным критерием является нормальная прибавка веса ребенка – в возрасте до 6 месяцев здоровый грудничок должен прибавлять в весе от 500 г до одного килограмма в месяц. Особенно быстро этот процесс происходит в первые месяцы жизни.**

**Если малыш находится исключительно на грудном вскармливании и мочится не менее 6 раз в сутки – молока поступает достаточно.**

**Если же ребенок получает какое-либо дополнительное питье, то этим критерием пользоваться нельзя: мокрых пеленок будет достаточно, а молока ребенку может не хватать.**

## Прикорм для грудничка: переход к «взрослой еде»

**Оптимальным сроком начала введения прикорма считается 6 месяцев. В некоторых случаях грудным детям прикорм вводится раньше, но не ранее 4-месячного возраста!**

### Правила введения прикорма:

- ♥ Грудное молоко остается важной частью питания детей на весь период введения прикорма!
- ♥ Дети имеют разную готовность к восприятию прикорма и надо учитывать индивидуальные особенности младенца в темпах введения различных продуктов прикорма.
- ♥ Выбирайте подходящее время для введения прикорма — когда ребенок голоден или наиболее расположен к приему пищи, предпочтительнее первая половина дня. Не следует начинать прикорм во время болезни, прививки и других изменений в жизни ребенка.
- ♥ Любой продукт прикорма вводите постепенно, буквально с одной чайной ложечки, в соответствии с аппетитом ребенка, увеличивая до полного объема разового приема пищи.
- ♥ Для облегчения привыкания малыша к новой пище можно добавлять во «взрослую» еду сцеженное грудное молоко.
- ♥ Начинайте с однородной, умеренной густоты однокомпонентного овощного пюре или каши.
- ♥ Для приготовления первых каш выбирайте гречу, кукурузу, рис. Эти продукты не содержат глютена, или пищевой клейковины, трудной для усвоения кишечником малыша.
- ♥ Для улучшения питательных свойств каши и овощного пюре рекомендуется заменять большую часть воды (или всю воду) грудным молоком или

- адаптированной молочной смесью. В 8-9 мес. при приготовлении пищи можно использовать небольшое количество цельного коровьего молока.
- ♥ Фрукты и фруктовые соки начинайте предлагать малышу после 6 месяцев. Лучше использовать свежие фрукты.
- ♥ При необходимости для профилактики анемии с 6-7-месячного возраста вводите небольшое количество мяса, печени в виде пюре или же продукты прикорма, обогащенные железом.
- ♥ Желток яйца вводится с 7 месяцев, начиная с 1/4 его части, растертой в грудном молоке или добавленном в каши или овощные пюре.
- ♥ Сухари, печенье, галеты предлагаются с 8 месяцев.
- ♥ С 9-12 месяцев можно постепенно вводить в рацион питания цельное молоко и неадаптированные молочные продукты обычной жирности (3,2% или 3,5%).
- ♥ В период введения прикорма не следует добавлять в пищу соль, сахар, специи.

**Помните: все виды чая (черный, зеленый, травяной) и кофе препятствуют усвоению железа — эти напитки не нужны малышам до 3 лет!**

## 6-8 месяцев.

### Исследование пищи и начало прикорма

В начале младенцы нуждаются в мягких пищевых продуктах, которые не требуют жевания — густое пюре из овощей, мяса, рыбы, яиц, бобовых. У грудничка формируются навыки есть с ложки. Постепенно количество и разнообразие продуктов увеличивается до 2-х или 3-х приемов в день. Грудное молоко остается основным видом питания. В этот период не нужны никакие другие жидкости.

К 8 месяцам младенцы способны есть «пальчиковую» пищу, которую они могут самостоятельно удерживать в руках (рубленные или нарезанные кубиками продукты, сухарики и печенье).

## 9-11 месяцев.

### Едим больше

По-прежнему должно продолжаться знакомство с новой пищей, чтобы расширить разнообразие потребляемых продуктов. Необходимо научить ребенка жевать и справляться с пищей комковатой структуры и маленькими кусочками. Каждый день следует предлагать три-четыре основных приема пищи, а между ними можно давать легкие закуски, такие как йогурт, немного кефира, размятое сырое или печеное яблоко, хлеб. Кормление грудью по требованию сохраняется, но для приема пищи (продукты прикорма) полезно установить режим.

## 12-24 месяца.

### «Взрослая еда» — пища с семейного стола

Около 12 месяцев большинство детей способно есть пищу с семейного стола с учетом того, что продукты должны быть рублеными или размятыми и содержать небольшое количество сахара и соли. Необходимо поощрять ребенка есть самостоятельно. Рекомендуемое число кормлений не менее 5 раз в день: три основных приема пищи и 2 дополнительных в виде второго завтрака и полдника. Для сохранения здоровья зубов ограничивайте частоту и количество потребления сладких напитков, сладостей, рафинированного сахара. Кормление грудью сохраняется по желанию матери и ребенка.

