

Мотот

Журнал для кормящих мам

Здоровье кормящей мамы

тема номера



*Как легче восстановиться
после родов:
советы натуропата*

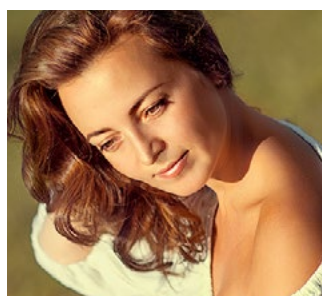
*Лактостаз: найти
и обезвредить*

*Можно ли кормить грудью
при температуре?*

*Кормление грудью как
метод контрацепции.
Да или нет?*

*Совместимость лекарств
и грудного вскармливания*

*«Сон с грудью» - новое
понятие и концепция*



**Важность грудного
вскармливания
для здоровья мамы**

Momom

Главный редактор:
Любовь Осиленкер
osilenker@gmail.com

Выпускающий редактор:
Елизавета Лазуткина
momom.mag@gmail.com

Дизайн и верстка:
Юлия Жданова
www.jdanova.ru

Над выпуском журнала работали:
Любовь Осиленкер, Ольга Евтух, Елизавета Лазуткина,
Екатерина Горовая, Екатерина Карпова, Катерина Крайс,
Симона Рахав, Суламифь Вольфсон, Юлия Хоменко

Талантливые фотографы, которые предоставили свои работы для номера:
Ната Казанкина, Екатерина Орлова, Андрей Сайфутдинов, Григорий Евтух,
Анна Кильник, Дарина Юканкина, Олеся Смирнова, Анастасия Сабитова,
Яна Арутюнова, Анна Давыдова, Виктория Чеканова

Чтобы не пропустить новый номер журнала, подпишитесь mag.momom.ru

По вопросам рекламы обращайтесь по адресу: momom.journal@gmail.com

Хотите стать автором журнала, предложить фотографии
для оформления статей или просто задать вопрос?

Пишите: momom.mag@gmail.com

Журнал «Momom» содержит авторские статьи, отображающие субъективный
взгляд автора на раскрываемую тему. Мнение редакции может не совпадать
с точкой зрения авторов публикаций.

Перепечатка текста возможна по согласованию с редакцией, без изменений,
с обязательной активной ссылкой на журнал «Momom» mag.momom.ru
и с указанием контактных данных автора. При необходимости
использования фрагментов текста статей просим связаться с автором.



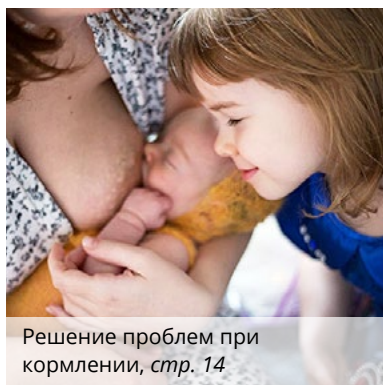
Слово редактора
стр. 4



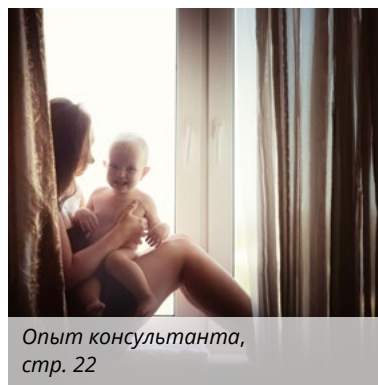
Здоровье мамы и ребенка
стр. 6



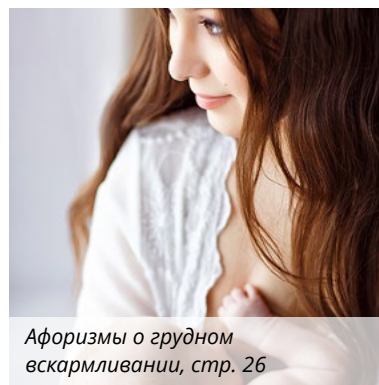
Азы грудного вскармливания
стр. 12



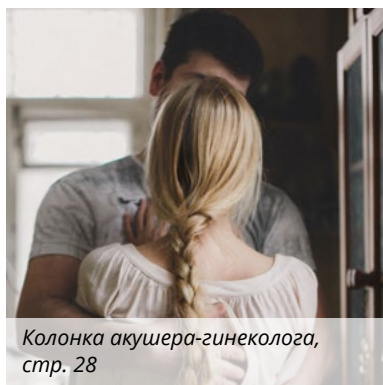
Решение проблем при
кормлении, стр. 14



Опыт консультанта,
стр. 22



Афоризмы о грудном
вскармливании, стр. 26



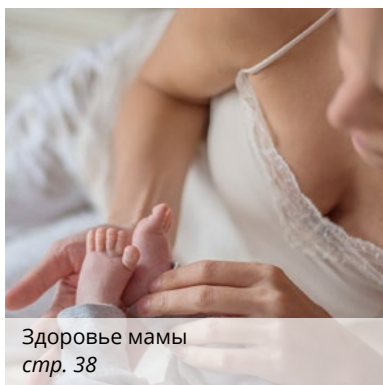
Колонка акушера-гинеколога,
стр. 28



Колонка педиатра
стр. 32



Мамин клуб
стр. 36



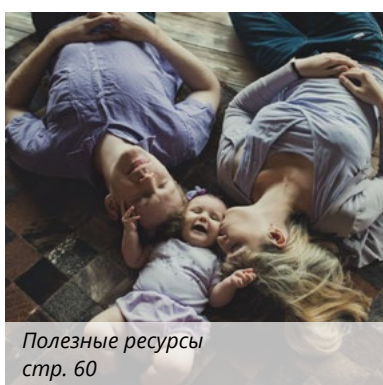
Здоровье мамы
стр. 38



Мамины помощники
стр. 50



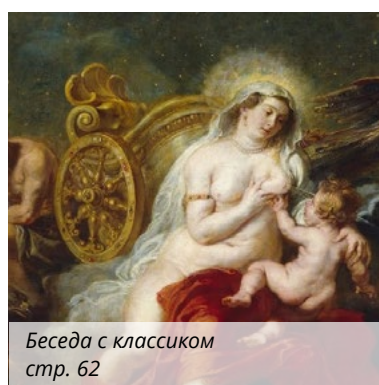
Рецензии
стр. 58



Полезные ресурсы
стр. 60

Momom
Журнал для кормящих мам

№10



Беседа с классиком
стр. 62



Наконец к нам пришла весна, и так хочется обновления! Столько мыслей, идей и планов!... А что, если к весне вы еще не почувствовали прилив сил и хорошего настроения? Ведь на осуществление своих желаний и планов нужна энергия.

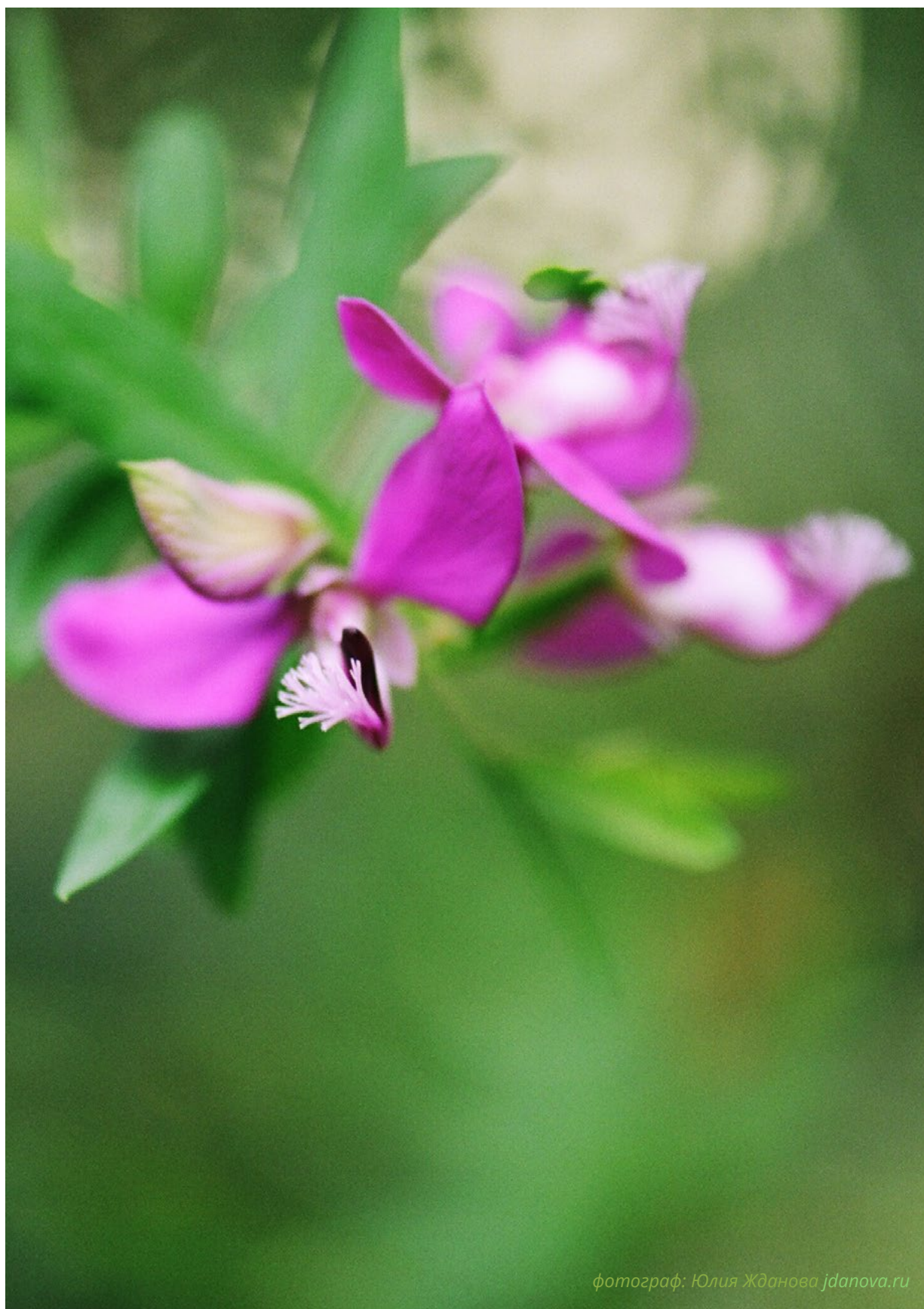
Наш весенний номер мы решили посвятить теме здоровья кормящей женщины. Ошибка многих мам заключается в том, что они нередко забывают, что именно от их здоровья и самочувствия зависит и благополучие ребенка, и мир в семье, не говоря уже о качестве собственной жизни! Когда женщина здорова и хорошо себя чувствует, она заряжает своим настроением всех вокруг. Поэтому в 10 номере мы рассмотрим основные трудности этого периода, волнующие мам.

Также мы подготовили статью о пользе грудного вскармливания для здоровья женщины, в которой развеяли основные мифы, вводящие мам в заблуждение. И мы считаем ее очень важной, поскольку хотим донести, что кормить грудью несложно, что это не героизм, а удовольствие. Что материнство может быть легким и по-настоящему радостным.

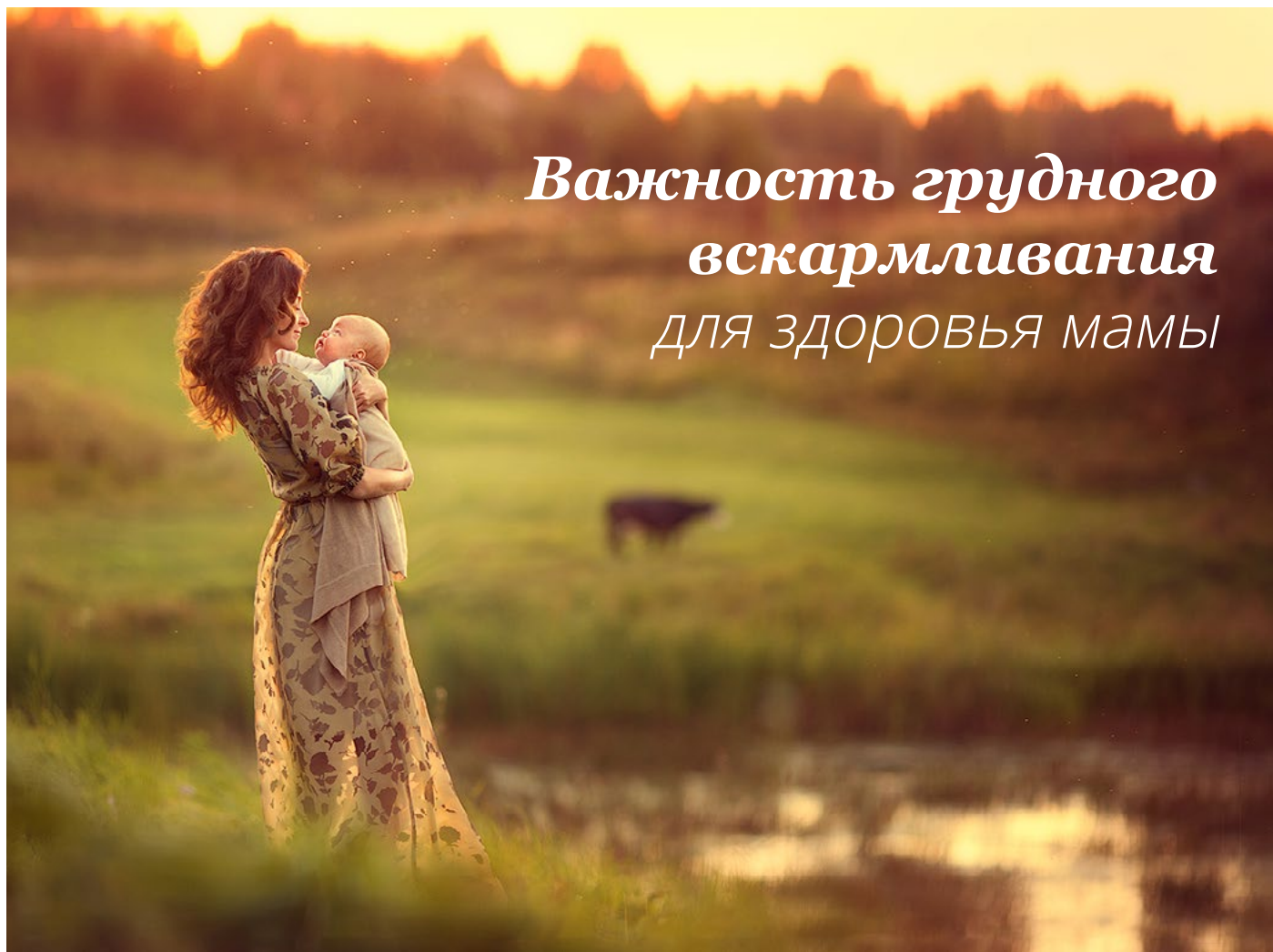
Что еще нужно, чтобы самой «подзарядиться»? Высыпаться (изучите нашу статью про сон с грудью), создавать себе условия для отдыха, прибегать к помощи различных девайсов (в этом номере обсудим подушки для кормления), и, конечно же, близких вам людей.

*Вдохновляющей вам весны
и приятного чтения!*

Любовь Осиленкер



фотограф: Юлия Жданова jdanova.ru



Важность грудного вскармливания для здоровья мамы

Грудное вскармливание является прекрасным подарком как для вашего ребенка, так и для вас. Но бывает иногда, что для мам описанные в многочисленных статьях преимущества ГВ не являются весомым аргументом. Слишком уж много мифов в нашем обществе существует о том, что грудное вскармливание может навредить: испортить форму груди или подорвать здоровье мамы, или, например, помешать личной и общественной жизни. Давайте попробуем с некоторыми из них разобраться.

Изменение формы груди

Форма груди, конечно, у многих женщин меняется. Но дело в том, что начинает меняться она еще во время беременности, независимо от того, будете ли вы кормить ребенка грудью после родов или нет. В период беременности развивается железистая ткань в груди, которая впоследствии будет вырабатывать молочко для крохи. И именно за счет накопления в ней молока грудь приобре-

тает «пышные» и приятные глазу формы.

Сама по себе железистая ткань не имеет способности поддерживать форму груди, это прерогатива жировой ткани. И со временем при кормлении малыша грудью железистая ткань будет заменяться жировой. Главное в этом процессе – отсутствие спешки. Если прекратить грудное вскармливание раньше времени, то грудь до следующего кормления остается в том состоянии, в котором она была на момент завершения лактации,

т.е. преобладать в ней будет железистая ткань, и грудь будет иметь обвисший вид. Чтобы грудь снова была в форме, желательно, чтобы процесс завершения грудного вскармливания проводился постепенно и в естественные для отлучения ребенка сроки.

Здоровье мамы

К сожалению, часто можно услышать от мам: «Во время ГВ у меня начали выпадать волосы, зубы, ухудшилось самочувствие и т.д.». Давайте попробуем разо-

браться и с этим вопросом. Важно осознать, что на состояние здоровья молодой мамы, да и любого человека, влияет множество факторов: и сбалансированное питание, и усвоение питательных веществ организмом, и эмоциональное состояние, и, конечно, в первую очередь, изменение гормонального фона.

Многие мамы отмечают, что в беременность их волосы становятся пышными и густыми. Такому отменному состоянию волос, впрочем, как и ногтей и кожи беременной женщины, способствует насыщение организма витаминами, питательными веществами и благоприятный гормональный фон. Но после родов падает уровень эстрогенов, а также добавляются неизменные спутники первых

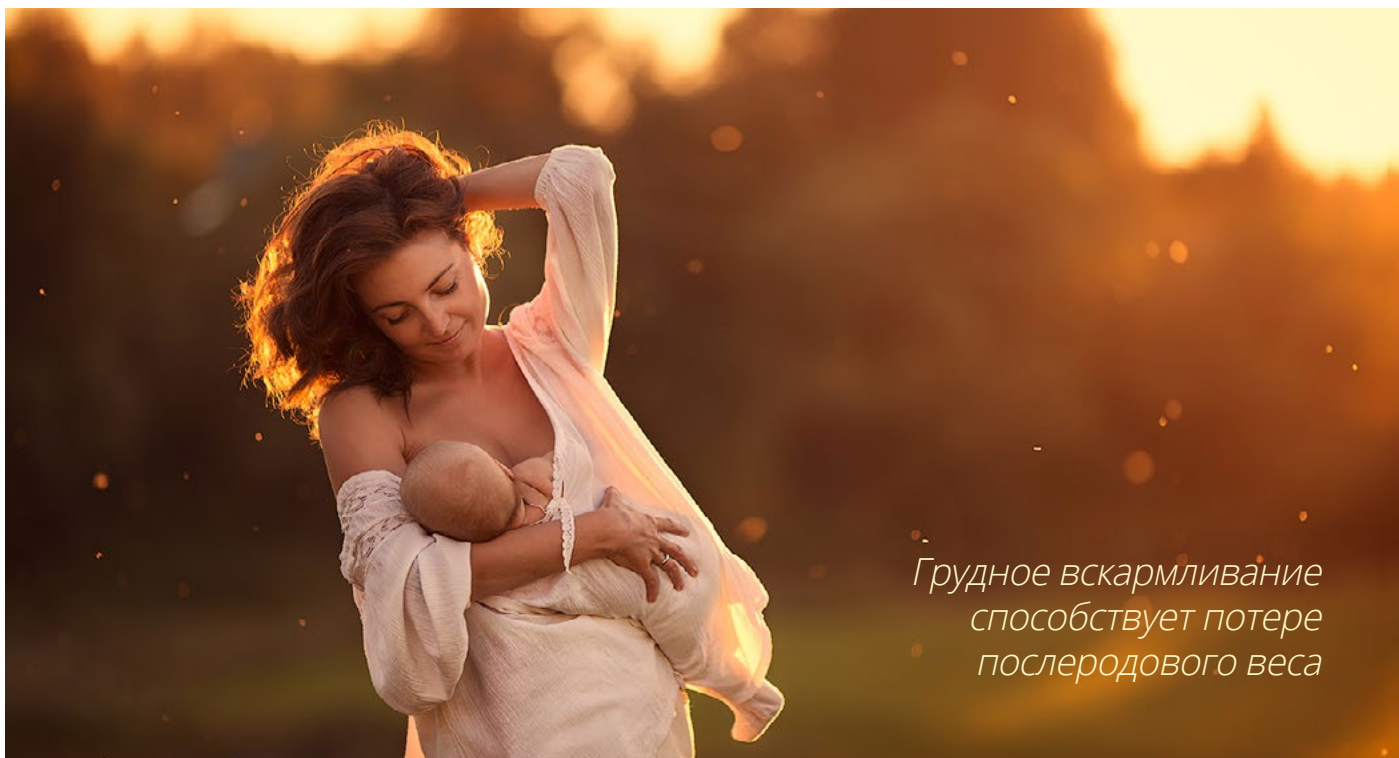
месяцев материнства: волнение мамы, недосыпание, неполноценное и несбалансированное питание и т.д.

Если принять во внимание все эти факторы, то ситуация со здоровьем становится совершенно понятной: ГВ не является причиной возникших проблем, они могут возникнуть и у не кормящей грудью мамы. Нужно стараться полноценно питаться (не сидеть на диете), больше отдыхать, высыпаться (организовать сон с ребенком так, чтобы не приходилось ночью вскакивать много раз и бежать к детской кроватке), стараться поменьше переживать и нервничать, вести активный и здоровый образ жизни, и тогда многих проблем со здоровьем удастся избежать.

Личная и общественная жизнь

Появление грудного ребенка в семье совершенно меняет жизнь молодой пары. Независимо от того, есть ГВ или его нет, «так, как раньше» уже не будет. И нужно просто дать себе время привыкнуть к своему новому положению, сжиться с новой ролью. Большим помощником молодой мамы при этом может стать, к примеру, любая из физиологических переносок для ребенка (слинги, эргоном, рюкзачки и т.д.). С ними вы можете быть полностью мобильны и для общественной жизни (встречи с заказчиком, подругами), и для семейной (походы за покупками, приготовление пищи, игры со старшим ребенком и т.д.).





Грудное вскармливание способствует потере послеродового веса

В переносках можно спокойно кормить грудью незаметно для окружающих, а значит – и не отказываться от прогулок с малышом по причине частых прикладываний крохи к груди. Зато сколько всего не придется носить с собой (бутылочки, баночки со смесью и т.д.)! Питание для вашего малыша будет всегда рядом, всегда свежим и всегда нужной температуры.

Польза для мамы

В самую первую очередь хочется отметить, что никаких научно доказанных данных о вреде ГВ для здоровья мамы нет. А вот то, что кормление грудью приносит пользу, исследованиями было подтверждено неоднократно. Да, именно пользу, и не только ребенку, но и здоровью мамы. Например, было установлено, что мамы, которые кормят грудью,

легче и быстрее восстанавливаются после родов.

Гормон окситоцин, вырабатываемый при ГВ, помогает быстрее вернуться матке к своему состоянию до беременности и уменьшает послеродовые кровотечения. Также исследователями обнаружено, что женщины, кормящие грудью, менее подвержены раку органов репродуктивной системы: раку яичников и матки.

У кормящих женщин, кото-



У некормящих женщин в 4 раза больше вероятность развития остеопороза, чем у кормящих

рые суммарно в течение жизни кормили два года и дольше, риск ишемической болезни сердца оказался ниже, чем у некормивших. Наконец, исключительно грудное вскармливание задерживает возвращение менструации, а это помогает маме естественным образом отсрочить наступление новой беременности, а также поддерживает уровень железа в ее организме.

Есть еще один немаловажный для женщин фактор – грудное вскармливание способствует потере послеродового веса, так как на выработку молока организм затрачивает дополнительную энергию в размере 200-500 калорий в день. По данным сайта организации ЛЛЛ, некормившей маме необходимо проплыть минимум 30 бассейнов

или ежедневно ездить на велосипеде в гору в течение часа, чтобы потратить столько же калорий.

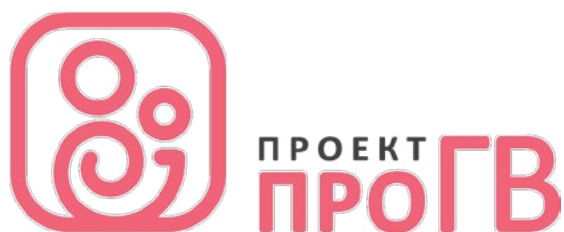
Еще один факт: у некормивших женщин в 4 раза больше вероятность развития остеопороза, чем у кормящих, и они чаще страдают от переломов бедра в период менопаузы.

На самом деле преимуществ от ГВ для мамы намного больше, поскольку это естественный биологический процесс, предусмотренный природой. К сожалению, немногие мамы, да и медики знают о них и принимают их во внимание. Часто незнание мам о пользе ГВ для их здоровья основано на том, что почти все организации здравоохранения выступают за ГВ по причине его доказанной пользы для здоровья ребенка. А вот с точки

зрения мамы... ГВ в современном обществе часто рассматривается как личный выбор каждой женщины, основанный лишь на соображениях удобства, а не здоровья. Если бы общество знало, что кормление смесями сопряжено с ощутимым риском для здоровья женщин, может быть, оно бы не так легко подталкивало женщин бросить кормить?..

При хорошей психологической поддержке и соблюдении ряда простых правил процесс ГВ может стать приятным и совсем не утомительным для любой мамы. Конечно, это не означает, что трудностей не возникает ни у кого и никогда. Не стесняйтесь обратиться к сертифицированному консультанту по лактации, если вам нужна помощь или поддержка.





5 лет на рынке дистанционного обучения!

Проект **ПроГВ** - первый в России полномасштабный ресурс дистанционного online обучения консультантов по грудному вскармливанию, консультантов по естественному прикорму и консультантов по слингам (слингоношению).

Мы предлагаем вам приобрести интересную и востребованную профессию дистанционно! Самостоятельно выбирайте темп и график обучения, а оплатить обучение можно в рассрочку.

4 курса, дающих профессию, 4 курса повышения квалификации, самые лучшие опытные кураторы и Сертификаты после окончания курсов.

Почему мы лучшие?

- Мы не работаем с вебинарами. У нас полномасштабное дистанционное обучение
- Аудио-, видеолекции, статьи, дополнительные материалы по урокам, тестирование, домашние задания
- Личный куратор-коуч
- Отработка практических навыков
- Поддержка после окончания обучения





Мы даем вам возможность получить несколько профессий и стать для молодых родителей помощником на долгое время: консультант по грудному вскармливанию, консультант по естественной гигиене, слингоконсультант, консультант по естественному прикорму. Мы не стоим на месте, мы совершенствуем имеющиеся курсы и разрабатываем новые!

*Приглашаем вас изменить свою жизнь
вместе с Проектом ПроГВ!*



Можно ли кормить грудью при температуре?

Если у кормящей мамы поднялась температура, ей желательно для начала обратиться к врачу, чтобы поставить точный диагноз и подобрать при необходимости лечение, совместимое с грудным вскармливанием. Ведь причин для повышения температуры много, а здоровье молодой мамы – самое важное.

К сожалению, все еще можно услышать советы «бывалых» о прекращении ГВ при температуре, сцеживании и кипячении грудного молока и даже раздельном пребывании мамы и ребенка во время болезни. Но, благо, методы эти, столь популярные в середине прошлого века, не прошли испытания временем. Современные исследования показывают, что кормить грудью во время повышения температуры абсолютно безопасно для малыша. Всемирная Организация Здравоохранения, Американская Академия Педиатрии и другие организации настоятельно рекомендуют сохранять грудное вскармливание во время болезни матери, в частности и при температуре.

Чтобы понять, почему можно и нужно сохранить ГВ при температуре мамы, давайте посмотрим на механизм работы организма при болезни.

Наиболее распространенная причина повышения температуры – это вирусные инфекции. Чаще всего еще до проявления внешних признаков заболевания (например, температуры или кашля), мама уже являлась носителем вируса, а значит, ребенок уже был подвержен возможности заражения. Когда организм сталкивается с какой-либо инфекцией, в нем запускается процесс выработки антител. Эти антитела попадают в организм ребенка с грудным молоком. Именно они помогут малышу не заболеть либо перенести болезнь в относительно легкой форме.

Что касается температуры, то она является своего рода естественной защитой организма от инфекций. Во время болезни гипоталамус повышает температуру тела для того, чтобы организм мог вырабатывать вещества, необходимые ему для борьбы с заболеванием.

В свою очередь, резкое отлучение от груди в связи с поднявшейся температурой может быть достаточно травматичным для здоровья и матери, и ребенка. У мамы может набухнуть грудь, что само по себе увеличивает вероятность мастита. А ребенок при прекращении ГВ лишится защитных антител, но будет все так же находиться под воздействием вирусов. Поэтому так важно не прекращать кормления грудью, а продолжать прикладывать малыша по требованию.

Если температура поднялась до высоких отметок и вы решили ее снизить лекарственными препаратами, то можно отметить для себя, что такие препараты, как Парацетамол и Нурофен совместимы с кормлением грудью.

Здоровья Вам и Вашему малышу!

Юлия Хоменко, консультант по ГВ, эксперт Проекта ПроГВ progv.ru, член СППМ sppm.ru
Фотограф: Ната Казанкина natakazankina.ru

Лактостаз: найти и обезвредить



*Екатерина Карпова, врач-терапевт,
консультант по ГВ и прикорму, куратор проекта [ПроГВ](#)*

Лактостаз может возникнуть на любом этапе кормления и отлучения, даже у самой опытной многодетной мамы. Но чаще всего с этой проблемой сталкиваются мамы с первым малышом, на начальном этапе грудного вскармливания. Лактостаз может появиться только однажды и исчезнуть навсегда, но, бывает, он приходит вновь и вновь. Иногда лактостаз проходит быстро без особого лечения, однако у некоторых мам, особенно при их неверных действиях, лактостаз просто так не проходит и может перейти в мастит.

Что это?

По сути, лактостаз – это закупорка молочного протока и нарушение оттока молока. В результате молоко скапливается в одной или нескольких долях молочной железы, образуя болезненное уплотнение.

Фотограф: Анна Давыдова

Мастит, нагрубание, застой, закупорка, грудь простудила... столько названий (порой в корне неверных), а говорят мамы в основном об одном и том же. Знакомьтесь – лактостаз. Одна из наиболее частых проблем грудного вскармливания.

Симптомы

Чаще всего мамы, у которых случился лактостаз, обнаруживают достаточно плотный болезненный комок в одной из грудей, который может несколько уменьшаться после кормления из этой груди, но полностью не проходит. Уплотнение может быть настолько маленьким, что даже нащупать его сложно, а может занимать большую часть молочной железы. К скоплению молока в дольке быстро присоединяется отек близлежащих тканей и воспаление. Этот участок груди становится красным, горячим, опухшим, до него больно дотрагиваться. Кормление из пораженной груди также может причинять сильную боль. В общем и целом, на начальном этапе лактостаза мама чувствует себя относительно неплохо. У нее может быть небольшая температура, слабость, усталость. Очень высокая температура и плохое самочувствие скорее характерны для мастита, с его выраженным воспалением и присоединившейся инфекцией.

Молоко из больной груди вытекает плохо, долька с лактостазом не опорожняется, поэтому малыш иногда начинает капризничать и требовать другую грудь, так как высосать молоко из больной груди становится сложнее. Мама может заметить белую точку на соске (молочная пробка). Иногда при сцеживании видны белые «крупинки» или плотные тонкие пробочки – сгустки молока.

Причины

Главная причина лактостаза – нарушение нормального оттока молока. Почему отток может нарушаться?

Мама не знает, как правильно организовать грудное вскармливание

Кормление по часам, редкие непродолжительные кормления, неэффективное сосание, неправильное прикладывание, не позволяющее сосать полноценно и хорошо опустошать грудь, – все это очень способствует развитию лактостазов.

Если мама изначально склонна к гиперлактации или сцеживает молоко после кормления «досуха» (как по-старинке советуют медсестры в роддомах), риск возникновения лактостаза еще выше. Одна из наиболее частых ошибок – докорм малыша из бутылочки. Обычно при этом малыш неправильно захватывает грудь, плохо ее опорожняет, сосет реже и меньше, в результате чего легко возникает застой.



Еще одна частая ошибка – кормление только в одном положении, и в результате некоторые долики (обычно подмышечные) никогда толком не опорожняются.

Механическое сдавливание груди, которое препятствует оттоку молока

Мама неправильно подает грудь малышу (поддерживает грудь «ножницами», нарушая отток молока из верхней долики), мама носит тесный бюстгалтер, сдавливающий грудь, не снимает его даже ночью. Мама спит только в одном положении (на одном боку, на животе), сдавливая при этом грудь.

Возникновению лактостаза способствуют снижение иммунитета, переохлаждение, переутомление, обезвоживание, инфекции (грибковая и бактериальная). Имеются сведения, что употребление некоторых веществ (например, препараты кальция, а также большое количество орехов, увеличивающих вязкость молока) может повысить склонность к лактозам, однако крупных

исследований на эту тему не проводилось.

Травмы груди, операции на груди, вызывающие повреждения протоков, также могут вызвать проблемы во время лактации.

Что делать?

Лактастоз порой выглядит очень серьезно и вызывает панику у кормящей мамы, однако при ее правильных действиях чаще всего он проходит без следа в течение одного-двух дней.

1. Первое, что нужно сделать, – убедиться, что малыш приложен к груди правильно и способен эффективно высосать скопившееся там молоко. Для этого вам, возможно, потребуется помощь консультанта. Если вызвать консультанта невозможно, придется ориентироваться на описание и видео в интернете.

Если кормить очень больно, можно начать кормление с непораженной груди, переложив малыша на другую сторону при приливе. Так болезненность снизится.

2. Не менее важно правильное положение у груди. Распространенное мнение, что подбородок малыша при сосании должен быть направлен на пораженную долюку, не совсем верно. Молочные протоки могут быть достаточно извилистыми, и в некоторых ситуациях в таком положении малыш с большей эффективностью будет опорожнять совсем другую долюку. Однако поменять положение малыша у груди никогда не помешает. Обычно это наиболее эффективная тактика, ведь лактастоз возникает в тех доляках, которые до этого плохо опорожнялись. Можно попробовать положить малыша на спинку и как бы «нависнуть» над ним, подавая ему грудь таким образом. Гравитация может помочь более эффективному опорожнению груди.

3. Перед кормлением можно немного сцедить грудь (пока бегут струйки), освобождая непораженные долики от молока. Если после этого приложить малыша к груди, ему будет легче высосать молоко, скопившееся в долике с лактастозом.



4. После кормления хорошо бы приложить к больной груди капустный лист или влажное прохладное (не ледяное) полотенце.

5. Кормить малыша желательно раз в полтора-два часа, не реже. Часто можно встретить совет погреть больную грудь перед сцеживанием/кормлением, поскольку это способствует лучшему оттоку молока. Делать это нужно очень осторожно (достаточен короткий теплый душ), так как нагревание способствует усилению воспаления, может привести к маститу.

Если вы увидели на соске белую точку, пупырышек, не старайтесь его выдавить, расковырять или проколоть. Делать это нужно аккуратно, в стерильных условиях, так как легко можно занести инфекцию. Если вы не уверены, что сможете сделать это правильно, лучше обратиться к специалисту. Однако при хорошем сосании малыша пробочка обычно выходит сама.

Имеются данные, что при повторяющихся лактостазах хоро-

шо помогает прием лецитина, который понижает вязкость молока. Перед приемом посоветуйтесь со специалистом!

Ну и, конечно, постарайтесь побольше отдыхать, спите вместе с малышом, забросьте все домашние дела – вы вполне имеете на это право!

Чего не делать?

Еще важнее знать, чего же при лактостазе делать ни в коем случае нельзя. К сожалению, именно эти «вредные советы» вы чаще всего и услышите от «знатоков» на женских форумах и детских площадках.

1. Ни в коем случае нельзя «немедленно прекращать кормление». Как вы уже поняли, верно, скорее, противоположное.

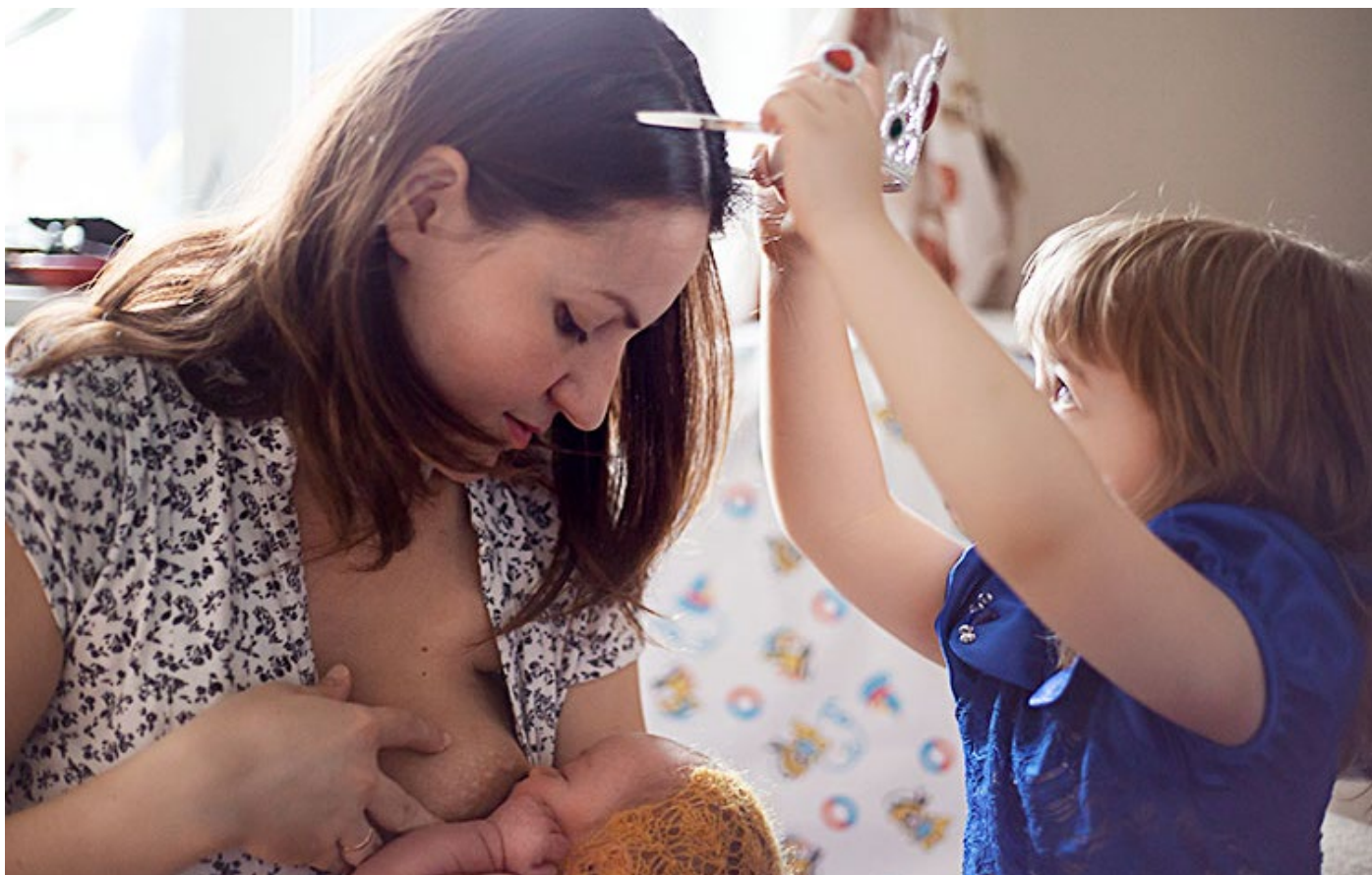
2. Опасными являются всевозможные «греющие» компрессы, особенно водочный, способный сильно уменьшить лактацию в больной груди. Любое тепло усиливает воспаление, может привести лактостаз в мастит. Един-

ственные «компрессы», которые вы можете применять, – капустный лист или влажная прохладная пеленка после кормления.

3. Нельзя резко уменьшать количество потребляемой жидкости (обычная прохладная вода – лучший вариант). Это может привести к обезвоживанию, повышению температуры, ухудшению самочувствия.

4. Очень сомнительный совет – разминать уплотнение, активно его массировать, «расцеживать». Мало кто умеет это делать правильно, толку будет немного, зато повредить нежные ткани груди очень просто.

5. Часто мамы обращаются за помощью к мужу – уж он-то сможет лактостаз рассосать! А вот и нет. Техника сосания у взрослых совсем другая, и микробов во рту хватает. Поэтому вместо помощи мама может заработать отек соска и бактериальную инфекцию.



К кому обратиться?

При возникновении лактостаза желательно позвонить на горячую линию и вызвать консультанта по грудному вскармливанию. Конечно, можно воспользоваться советами из данной статьи или поговорить с консультантом по телефону, однако дистанционно сложно будет определить правильность прикладывания и эффективность сосания, а это ключевой момент в лечении и профилактике лактостазов. К тому же, если мама кормила малыша мало и редко, и при этом даже при неправильном прикладывании соски не страдали, резкое повышение частоты сосания (мы же лечим лактостаз!) может привести к проблемам с сосками, воспалению и трещинам.

В каком случае стоит обратиться к врачу?

Если температура держится более 2 суток (в первый месяц жизни малыша – более суток), лучше обратиться к врачу – маммологу, гинекологу или хирургу. Если уплотнение сохраняется дольше недели,

стоит посоветоваться с врачом по поводу физиопроцедур.

Чего можно ожидать после лактостаза?

Уменьшение количества молока в проблемной груди – частое последствие лактостаза. Особенно сильно это проявляется после спиртовых компрессов. Решение проблемы – частые прикладывания, полноценные сосания.

Еще одна проблема, которая и не проблема вовсе – изменение вкуса молока. Из-за скопления солей натрия после застоя молоко становится солоноватым. Некоторым малышам это не нравится, и хотя молоко по качеству не хуже обычного, возможно, придется сцедить немного молока, пока оно не приобретет нормальный вкус.

Бывает, что после застоя у мамы сохраняется в груди небольшой плотный комочек, хотя болезненность и воспаление уже давно ушли. В такой ситуации стоит обратиться к врачу для постановки диагноза и назначения физиотерапии. Неплохо помо-

гают компрессы (медовый и творожный), однако экспериментировать с ними не стоит, лучше предварительно посоветуйтесь с консультантом.

Если мама активно сцеживала и разминала застой, может возникнуть обратная ситуация – уплотнения уже нет, зато есть болезненность, небольшой отек и покраснение. Это травма нежных тканей груди после активного «лечения» лактостаза. В этой ситуации помогут прохладные компрессы, капустный лист. Ароматерапия (после консультации со специалистом) тоже хорошо снимает отек и уменьшает воспаление.

ГВ без лактостазов, возможно?

Возможно, и даже очень реально! При соблюдении всех правил грудного вскармливания, разработанных ВОЗ, правильном прикладывании и хорошем опорожнении груди вероятность лактостаза крайне низка. Кормите долго и с удовольствием!



Фотографы: Анна Кильник vk.com/club81264018, Анна Давыдова annadavydova.com



Пригласи консультанта и ты сможешь:

- справиться с отказом от груди,
- залечить трещины,
- расцедить застой и научиться сцеживанию,
- увеличить количество грудного молока,
- перевести со смешанного/искусственного вскармливания на грудное,
- выкормить грудью двойню,
- мягко отлучить от груди и сохранить здоровье груди и решить все другие проблемы грудного вскармливания!

Горячая линия поддержки кормящих мам

+7-495-228-03-29

Получи:

- гарантию результатов работы (проверенные и физиологичные методики),
- возможность привлечения опытных наставников в сложных случаях (консилиум, VIP-консультации),
- гарантию возврат денег, если Вы ошиблись с выбором нужного Вам специалиста (при предоплате выбранных услуг),
- возможность повторных консультаций с большой скидкой,
- связь со своим личным консультантом после выезда в течение 3-х недель,
- бесплатные консультации на Горячей линии для кормящих мам
- и многое другое.

Мы работаем по договору оказания информационно-обучающих услуг, оформляем всю необходимую документацию, принимаем обоснованные претензии по качеству работы.

*Нам **важно**, чтобы Вы кормили своего малыша грудным молоком!
Именно для Вас мы много учимся и работаем с любовью.*



Региональная общественная организация «Союз Профессиональной Поддержки Материнства» (СППМ) объединяет экспертов и профессионалов, основная цель которых – содействовать укреплению семьи и оказывать помощь людям, вставших на путь осознанного родительства, в вопросах воспитания и ухода за детьми.

Это единственная официально зарегистрированная в России организация в данной области. Миссия СППМ состоит в том, чтобы способствовать просвещению в сфере материнства. Мы проводим обучающие вебинары, конференции и разрабатываем курсы.

Кто может стать членом Союза

Специалисты, эксперты, работающие в сфере детско-родительских отношений, имеющие дипломы (сертификаты), подтверждающие их квалификацию, например, Консультанты по ГВ, Слингоконсультанты, Консультанты по уходу, Врачи, Психологи, Консультанты по естественному прикорму, Доулы, Акушерки, Инструкторы по подготовке к родам и т.д.



Вступить в СППМ sppm.su/vstupit-v-sppm

На сайте есть информация и для родителей (статьи, вебинары).



История про лактостав

С каждой консультацией я учусь чему-то новому. Потому что каждый раз встречаюсь с новой мамой и новым ребенком, с их уникальными качествами, взаимоотношениями, семейным укладом. Но каждый уникальный случай бережно укладывается в копилку моего опыта, становится фундаментом для помощи не только другим семьям, к которым приезжаю я, но и другим консультантам, с которыми мы обязательно делимся своими открытиями.

Мне позвонила мама и попросила помочь ей понять причины повторяющихся лактоставов. Ребенку было всего две недели, а застои молока за это время случались уже трижды. Мама мастерски с ними справлялась, потому что это был ее второй ребенок. Первого он кормила грудью почти три года и знала, что можно и что нельзя делать в такой ситуации. Я к тому времени активно работала консультантом по грудному вскармливанию уже год и была практически уверена, что быстро увижу проблему.

Однако все оказалось совсем не очевидно. Мама кормила по требованию, больших перерывов между кормлениями не было. Прикладывание – идеальное. Хотя подъязычная уздечка у малыша была явно коротковата. Я удивилась, потому что очень часто при такой уздечке страдает мамина грудь – на сосках появляются мозоли, трещины, ссадины. Но нет, здесь было все хорошо. Поэтому я подумала, что причина лактоставов не в этом.

И я решила сосредоточить внимание на других моментах. В рекомендациях, которые я оставила маме, был контроль за объемом потребления воды – не меньше двух и не больше трех литров в день, а также кормление в разных позах в течение дня. Честно говоря, мне казалось, что причина именно в последнем – мама днем кормила почти всегда в колыбельке, держа малыша на руках или в слинге, а ночью лежа. И так как лактоставы случались в основном в направлении подмышки, казалось, что регулярное кормление из-под руки может изменить ситуацию.

*фотограф: Яна Арутюнова*

Я практически летела домой – так все прошло радостно и спокойно. Однако уже через три дня мне позвонила мама и сообщила, что она пьет достаточно и кормит в разных положениях, но у нее снова лактостаз. На консультации мы говорили о том, что если у мамы проблемы с позвоночником, это может быть причиной лактостазов. И часто хватает одного-двух посещений специалиста, чтобы забыть о застойных явлениях в груди, при этом улучшив общее физическое состояние матери. Поэтому я напомнила ей об этом и порекомендовала по возможности обратиться к остеопату. Если же и это не поможет, то придется думать о какой-то внутренней инфекции.

Что она и сделала в самое ближайшее время. Но лактостазы так и не прекращались. Напротив, если сначала они случались раз в неделю, то потом настигали ее раз в три дня.

Я усиленно думала, что же я упустила, советовалась с коллегами, искала информацию в Интернете. И вот однажды мне попалась новая статья про короткую уздечку языка. В ней много говорилось о том, что это чревато низким для ребенка набором веса, невозможностью добраться до заднего, более жирного молока. Это все было не про наш случай. Но одна фраза привлекла мое внимание. В статье говорилось, что ребенок может плохо опорожнять грудь. И больше ни слова об этом. Но ведь это был именно такой случай – малыш плохо опорожнял некоторые доли груди. И помочь ему делать это лучше никак не удавалось.

Поэтому отправила маме статью по электронной почте, а потом позвонила и сказала, что скорее всего виновата в ее проблеме все-таки короткая уздечка языка. И что есть только один способ узнать, так ли это – подрезать ее. И поскольку лактостазы стали случаться практически каждый день, уже следующим утром они подрезали ее в ближайшей клинике.



фотограф: Яна Арутюнова

Но тут вечером случился новый лактостаз...

Мама рыдала. Оставался только вариант скрытых инфекций. Я честно признала, что больше ничего сделать не могу. Все варианты исчерпаны. Дальше поможет, скорее всего, только медикаментозное лечение, которое должен назначить врач.

Мама позвонила через четыре дня. И осторожно так, словно боясь спугнуть, сказала, что на завтра назначены анализы. Но за эти четыре дня не было ни одного лактостаза. И она думает, что можно отложить исследования еще на пару дней.

И поделилась еще кое-чем: малыш стал сосать грудь по-другому. Она поняла, что теперь ее ощущения похожи на те, которые она испытывала, когда кормила старшую дочь: «Я чувствую эти маленькие нежные движения язычка на своем соске, - сказала она, - и это просто волшебно!».

Лактостазов и правда больше не было. Мы с облегчением выдохнули. И теперь каждый раз, когда я приезжаю на вызов по причине лактостаза, я первым делом проверяю подъязычную уздечку. И если она короткая, рекомендую сразу подрезать.



Далеко не каждый случай в моей практике завершается успехом. Потому что я не волшебница, а всего лишь консультант. Бывает, что мамы не слишком качественно и внимательно выполняют мои рекомендации. А пару раз и мне приходилось признать, что моих знаний и опыта не хватает для разрешения проблемы. Но в этом случае я уверена, что могу обратиться к коллегам, и кто-то более опытный именно в этой теме обязательно поможет маме и малышу наладить грудное вскармливание так, чтобы оно было безболезненно, достаточно, удобно и по возможности приятно.

Быть консультантом по грудному вскармливанию – это быть членом сообщества, которое стремится помогать людям, чья сила и уязвимость порой равны – мамам и младенцам. Их сила в единстве, в возможности чувствовать друг друга как никто другой, в почти стопроцентной незаменимости друг для друга. Но и уязвимость их в том же. И налаживая грудное вскармливание, мы делаем их связь крепче, а значит и каждого из них более сильным и наполненным – молоком, спокойствием, доверием и любовью.

*Катерина Крайс, мама 3 детей, консультант по ГВ, выпускница Проекта ПроГВ progvr.ru
Фотографы: Яна Арутюнова arutunovafoto.jimdo.com
Анна Давыдова annadavydova.com*



Андрей

САЙФУТДИНОВ
ФОТОГРАФ



Афоризмы о грудном вскармливании

«Млечный путь нашей жизни начало берет у груди матери».

Л.С. Сухоруков

«Кормление грудью - глубоко интуитивный процесс, такой же, как вынашивание малыша и его рождение. И только человеческий интеллект, возмнивший себя венцом творения, мог свести этот процесс к голым наукообразным схемам, увидев в нём проблему, достойную своего применения, и породив тем самым массу действительно серьезных проблем, лишаящих мать и дитя восхитительной атмосферы взаимопроникновения, в которой выпестываются и созревают истинно человеческие отношения».

М. Трунов

«Всё прекрасное в человеке - от лучей солнца и от молока Матери».

М. Горький

«Какая собственность может быть священнее, чем молоко матери для младенца. В его законных правах на эту собственность нет никаких сомнений. Это единственный капитал ребенка - молоко, оно появляется вместе с ним и для него. Здесь все его сокровища. сила жизни, роста - все в этой пище».

М. Монтессори

«Самые выгодные инвестиции – это вложение молока в ребенка».

У. Черчилль

«Родители могут требовать возвращения матери святынь прав, дарованных ей природой: кормить ребенка грудью, быть с ним рядом и обращаться с ним так, как подсказывает сердце. И пусть каждая женщина, осознавшая это право и вернувшая себе достоинство Матери, стряхнет с себя рабскую покорность бюрократическим инструкциям и встанет на защиту здоровья и счастья своих детей».

Б. и Е. Никитины

Фотограф: Андрей Сайфутдинов rostov-foto.ru

Андрей
САЙФУТДИНОВ
ФОТОГРАФ

Кормление
грудью
как метод
контрацепции.

***Да или
нет?***



фотограф: Виктория Чеканова



фотограф: Анастасия Сабитова

Сегодня мы с вами обсудим такую важную тему, как контрацептивное действие грудного вскармливания. В народе бытует мнение, что кормящая женщина не может забеременеть. В этом есть доля правды, однако стоит знать немного больше о том, на чем основан этот метод предохранения и при каких условиях он работает. Итак, давайте по порядку.

Горовая Екатерина Андреевна, врач акушер-гинеколог, консультант по грудному вскармливанию, член [Союза профессиональной поддержки материнства](#), многодетная мама

Метод предохранения от нежелательной беременности с помощью грудного вскармливания (метод лактационной аменореи, если изъясняться научными терминами) известен человечеству с давних времен. Наши предки отлично знали, что вероятность наступления беременности в первые 6 месяцев после рождения ребенка очень низкая. Однако в современном мире существует понятие об эффективности методов контрацепции, правилах их применения, плюсах и минусах, показаниях и противопоказаниях. И все это для того, чтобы мама и папа могли спланировать, когда

им лучше родить следующего малыша и радовались новой беременности и будущему малышу.

На чем основан метод контрацепции с помощью лактационной аменореи?

Во-первых, как следует из названия («аменорея» - отсутствие менструации), у кормящей мамы не должно быть месячных. Во время кормления малыша вырабатывается гормон пролактин, который в больших количествах

вызывает подавление гормонов, отвечающих за работу яичников. При этом не происходит созревания яйцеклетки, ее выхода из яичника, и поэтому наступление беременности становится невозможным.

Однако выработка пролактина является не постоянной, а волнообразной, эти волны повышения гормона возникают в ответ на кормление ребенка грудью. Из этого следует второе правило лактационной аменореи - кормления грудью должны быть достаточно частыми и достаточно продолжительными. Считается, что для поддержания выработ-



фотограф: Анастасия Сабитова

ки пролактина на необходимом уровне маме нужно кормить минимум 8-10 раз в сутки, при этом максимальный дневной интервал должен быть не более 4 часов и один ночной интервал не более 6 часов.

При этом ребенок не должен получать никакой иной пищи или питья кроме грудного молока, иначе стимуляция будет недостаточно сильной, чтобы заблокировать созревание яйцеклетки. Поскольку после 6 месяцев ВОЗ рекомендует постепенное начало прикорма, то эффективность метода после этого возраста обычно снижается, и пользоваться им уже нельзя, если ребенку больше полугода.

Плюсы данного метода предохранения от беременности в том, что к нему нет никаких медицинских противопоказаний, он может использоваться любой кормящей мамой и даже «улучшает» в некоторой степени грудное вскармливание (мама кормит чаще и дольше, чтобы не забеременеть). К тому же предохраняться таким образом совершенно бесплатно! Также этот метод можно использовать в сочетании с другими методами контрацепции (презер-

вативами), что увеличивает их эффективность.

Из минусов следует отметить, что при использовании его как основного метода контрацепции существует риск передачи венерических заболеваний (тех, что передаются при половом контакте без презерватива) и все же есть риск забеременеть. Он составляет 1-2% при правильном использовании метода, то есть из 100 женщин, применяющих этот метод, могут забеременеть одна-две. Происходит это из-за нарушений интервалов между кормлениями, а также из-за индивидуальных особенностей колебаний гормонов в организме женщины. Все-таки мы все разные.

Еще раз подчеркнем, что данный метод контрацепции не может применяться как основной при нежелании пары забеременеть в первые полгода, а также если молодой маме нельзя беременеть по каким-то причинам в этот период (тяжелые заболевания, рубец на матке и др.), поскольку даже при правильном его применении все же есть небольшой риск забеременеть.

Итак, подытоживая вышесказанное, важно отметить, что метод лактационной аменореи эффективен в 98% случаев, если выполняются следующие условия:

- 1) у мамы ни разу не было месячных после родов,
- 2) мама кормит ребенка исключительно грудным молоком (без докармливания или допаивания чем-либо) по требованию не менее 8-10 раз в сутки с максимальным дневным интервалом 4 часа и одним ночным интервалом 6 часов,
- 3) после родов прошло не более 6 месяцев.

Во всех других случаях, а также при приближении к сроку окончания действия лактационной аменореи, женщине необходимо проконсультироваться со своим гинекологом для принятия решения о выборе метода контрацепции, совместимого с грудным вскармливанием.



Литература:

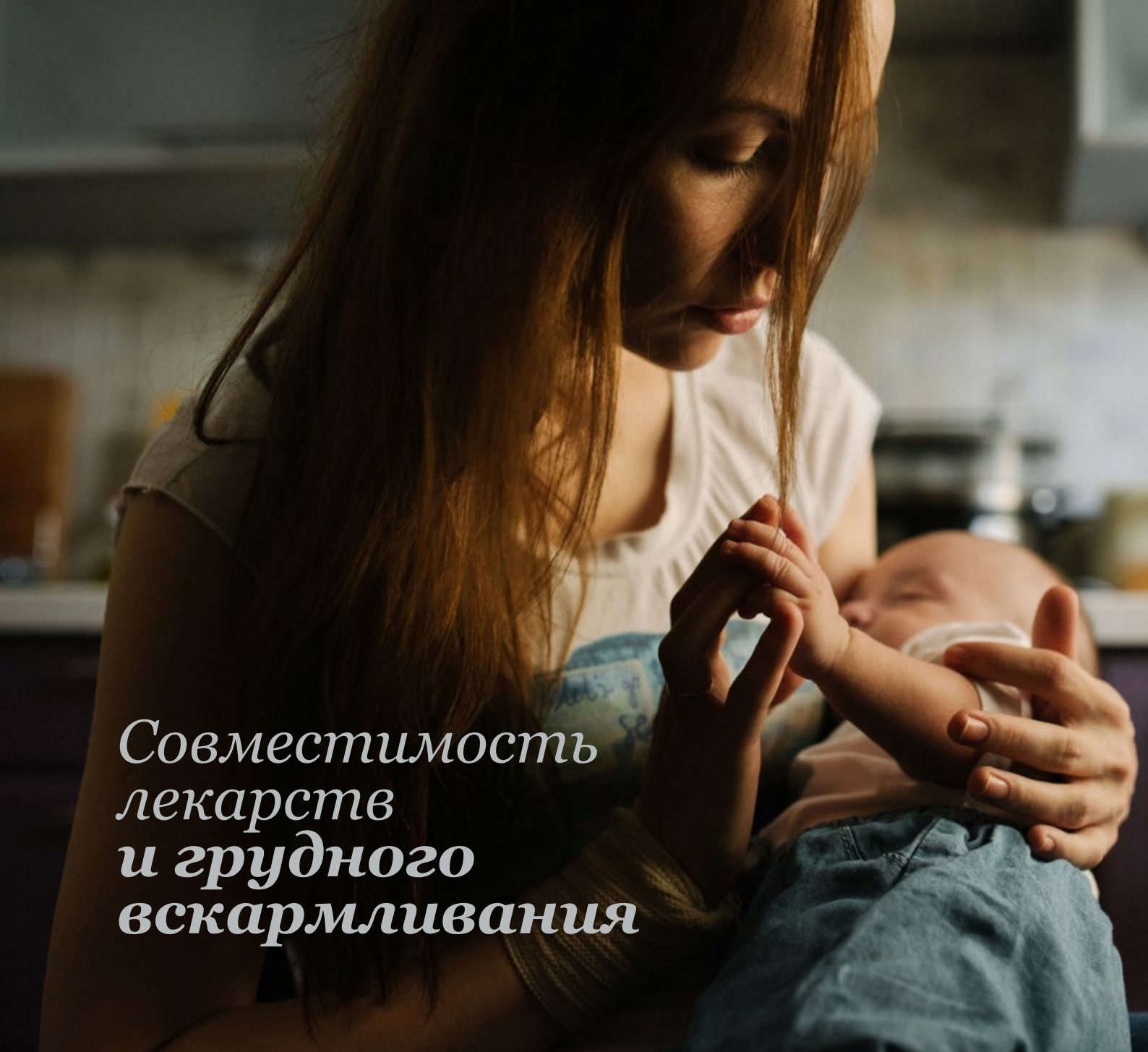
1. World Health Organization Department of Reproductive Health and Research. Appendix A "Contraceptive Effectiveness" // Family planning: a global handbook for providers: evidence-based guidance developed through worldwide collaboration. — Rev. and updated ed. — Geneva, Switzerland: WHO and Center for Communication Programs, 2011. — P. 319.

2. Breastfeeding: a guide for the medical profession / Ruth A. Lawrence, Robert Michael Lawrence. Elsevier Mosby, 2005. - Medical. - 1152 p.

3. Айламазян Э.К. Акушерство: учебник для студентов мед. вузов. – СПб.: Специальная литература, 2007. – 527 с.

4. Айламазян Э.К., Кулаков В.И. Акушерство. Национальное руководство. - СПб., М.: Гэотар-медиа, 2009. - 1200 с.

Фотографы: Анастасия Сабитова [instagram.com/art33u](https://www.instagram.com/art33u), [facebook.com/anastasiya.sabitova](https://www.facebook.com/anastasiya.sabitova)
Виктория Чеканова pobeda-che.livejournal.com



Совместимость лекарств и грудного вскармливания

Как бы мы ни заботились о своем организме в период грудного вскармливания, мы не сможем на 100% защитить себя от болезней. Однако в наших силах защитить себя от домыслов и запугиваний и сохранить грудное вскармливание на фоне лечения и приема лекарств. В помощь нам – здравый смысл и достоверная информация, которой, в частности, делится с нами в своей колонке Суламифь Вольфсон, опытный профессиональный педиатр.

Грудное молоко – лучшее питание для детей первых лет жизни. И, поскольку кормить ребенка грудью рекомендуется до 2 лет и более, вопрос совместимости грудного вскармливания и приема лекарств рано или поздно встает перед каждой кормящей мамой.



Суламифь Вольфсон,
педиатр

Почти во всех случаях можно подобрать препарат, совместимый с грудным вскармливанием!

Да, многие препараты попадают в грудное молоко. Но они оказываются там в небольших количествах или не являются опасными для ребенка. Поэтому не стоит сразу бросать грудное вскармливание или, наоборот, решительно отказываться от любого лечения: почти всегда можно найти компромисс.

Существует несколько сайтов, которые можно
и нужно использовать для проверки совместимости
того или иного препарата с ГВ:

e-lactancia.org - одна из самых известных баз совместимости ГВ и лекарственных препаратов, на английском и испанском языках. Все препараты разбиты на три группы: уровень риска 0 (можно использовать при ГВ), уровень риска 1 (можно использовать при крайней необходимости, в небольшом количестве) и уровень риска 2 (несовместимо с ГВ);

toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm - американская база совместимости лекарств и ГВ. Существует в виде приложения для смартфонов и айфонов.

В российских аннотациях к препаратам отметка «несовместимо с грудным вскармливанием» встречается очень часто. Связано это с особенностями

регистрации лекарств в России. Для того, чтобы поставить в аннотации разрешение совмещать препарат с ГВ, необходимо проведение соответствующих клинических исследований на территории России. Это достаточно сложно, поэтому большая часть компаний просто не озадачивается таким вопросом.

фотограф: Дарина Юканкина



фотограф: Григорий Евтух

Совместимость лекарств с ГВ зависит от возраста и состояния здоровья ребенка

Чем младше ребенок, тем хуже он выводит лекарство из своего организма. Так, здоровый доношенный новорожденный выводит из организма лишь 30-50% того, что за это же время выведет взрослый. Только к 12-15 месяцам способность выводить и нейтрализовать лекарственные препараты у ребенка станет близкой к способностям взрослого. А вот недоношенные дети, рожденные, например, на 28 неделе, могут выводить лишь 5-10% от взрослого клиренса. Дети с врожденными пороками сердца или болезнями пищеварительного тракта переносят лекарства в грудном молоке хуже, чем их здоровые сверстники.

Самые частые лекарства

Кормящая мама может смело принимать такие препараты, как:

- парацетамол и ибупрофен. Это противовоспалительные, жаропонижающие и обезболивающие препараты. На их основе существует большое количество комплексных средств, но безопаснее принимать монопрепараты. Особое внимание следует обращать на противопростудные комплексные препараты. В их состав часто входит псевдоэфедрин (сосудосуживающее, для лечения насморка), который может снижать (!) выработку молока;
- флюканазол и клотримазол - противогрибковые препараты;
- антибиотики пенициллинового и цефалоспоринового ряда;
- лоратадин и дезлоратадин (кларитин и зиртек) – препараты для лечения аллергии;
- фамотидин и омепразол – препараты для снижения кислотности желудка, необходимы при лечении гастритов, гастродуоденитов и т.д.;
- пароксетил и флувоксамин – препараты для лечения депрессии.



фотограф: Дарина Юканкина

Таким образом, нет необходимости прерывать грудное вскармливание при лечении антибиотиками (гнойный мастит, ангина, синусит и т.д.), противогрибковыми средствами (вагинальный кандидоз и т.д.) или антигистаминными препаратами (атопический дерматит, поллиноз и т.д.). Более того, даже при обострении хронических заболеваний, таких как гастродуоденит, можно кормить ребенка – и принимать препараты! Главное, уточнить у врача все возможные варианты лечения, а затем подобрать максимально подходящий для мамы и ребенка. При этом любой препарат – даже полностью известный и

безопасный или, наоборот, категорически не рекомендуемый – надо регулярно проверять по имеющимся базам. Исследования не стоят на месте, и то, что было разрешено, может оказаться не таким уж безопасным, или средство, считавшееся ранее запретным, может быть перенесено в разряд допустимых.

Прививки и грудное вскармливание

Грудное вскармливание не препятствует вакцинации ребенка. Более того, ГВ на фоне вакцинации улучшает иммунный ответ на прививки от гемофильной палочки и

от пневмококков, а также уменьшает вероятность повышения температуры после прививки.

Сама кормящая мама, при необходимости, также может прививаться. Убитые вакцины никак не влияют на лактацию, после вакцинации живыми вакцинами (например, прививка от краснухи) ослабленные вирусы обнаруживаются в женском молоке, но не оказывают негативного влияния на младенца. Исключение составляют, пожалуй, только вакцинация от ветряной оспы и от желтой лихорадки.

Источники:

1. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-and-medications/art-20043975?pg=2

2. pediatrics.aappublications.org/content/early/2013/08/20/peds.2013-1985.full.pdf+html

Фотографы: Дарина Юканкина vk.com/darishayu, Григорий Емтух



«Сон с грудью» - новое понятие и концепция

Современная наука все чаще положительно высказывается на тему совместного сна с грудничком. И это закономерно, ведь такой сон приносит пользу обеим сторонам.

«Нет такого понятия, как младенческий сон, нет такой вещи, как грудное вскармливание, есть только сон с грудью» - так называется новая статья антропологов из Университета Нотр-Дам Джеймса МакКенны и Ли Джеттлера, опубликованная в престижном европейском журнале Acta Paediatrica.

МакКенна и Джеттлер используют термин «сон с грудью» для обозначения совместного сна с грудным вскармливанием при отсутствии всех известных опасных факторов. Исследователи надеются легитимизировать его, чтобы поддержать миллионы кормящих матерей во всем мире, которые спят вместе со своими детьми, таким образом лучше регулируя выработку молока, увеличивая количество своего сна, укрепляя связь с малышами и утверждая свою материнскую роль, особенно если они при этом работают.

Данные более чем 25-летних исследований, в частности пар «мать-ребенок», практикующих «сон с грудью», четко демонстрируют необходимость и преимущества непосредственного и постоянного контакта, в том числе в ночное время, для формирования основы оптимального грудного вскармливания, неонатальной привязанности и развития мозга.

Исследователи предлагают этот термин в ответ на кампании «безопасного сна» (безапелляционная рекомендация против любого совместного сна на одной поверхности), начавшиеся в США и все шире распространяющиеся по всему миру сейчас. Но такие кампании, в конце концов, оказываются какими угодно, но только не «безопасными», поскольку лишают молодых родителей, выписывающихся из роддомов, доступа к материалам по безопасному совместному сну, если они все же решают его практиковать. Это приводит к тому, что матери начинают спать со своими младенцами на более опасных поверхностях, таких как диваны, кресла-качалки и кресла, чтобы избежать сна в одной кровати.

Как говорится в статье, совместный сон в сочетании с грудным вскармливанием имеет много задокументированных преимуществ для младенцев и мате-

рей. К тому же матери, практикующие сон с грудью, проявляют впечатляющую поведенческую чувствительность к присутствию и поведению их детей даже в наиболее глубоких стадиях сна.

В сочетании грудного вскармливания с совместным сном у младенцев формируется более естественная и безопасная картина сна: его более легкое течение с возрастанием количества микропробуждений и грудных кормлений за ночь. Все это увеличивает защитный эффект грудного вскармливания, поскольку степень защиты является дозозависимой - то есть, чем больше грудного молока, тем лучше. Сон с грудью также потенциально увеличивает защиту, помогая детям избежать часто опасного глубокого сна, связанного с искусственным вскармливанием и сном младенца отдельно.

Полную версию можно прочитать на сайте
sppm.ru/son-s-grudyu-novoe-ponyatie-i-koncepciya



Восстановление после родов:

советы натуропата



*Мнение автора может не совпадать с мнением редакции
и позицией официальной медицины*





Симона Рахав

В 1983 году я познакомилась с натуропатией и другими школами холистической медицины. Я начала изучать эти дисциплины в израильском колледже натуропатии Зен-Бар, специализируясь на вопросах диагностики и нутрициологии. Я училась, работала и проводила исследования. В 2005 году я получила степень доктора натуропатии (ND) в Генеральном совете регистра натуропатов Англии (GCRN).

Я верю в индивидуально подобранное питание для каждого человека, с учетом его физиологии, эмоционального состояния, особенностей повседневной жизни и профессиональной деятельности. И на этих принципах я основываю свою систему лечения.

Я лечу взрослых и детей от таких заболеваний, как аллергия, диабет, проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка, избыточный и недостаточный вес, мигрень, заболевания сердца и сосудов, в том числе с повышением уровня холестерина, псориаз и другие кожные болезни, а также аутоиммунные патологии, при которых организм «атакует» сам себя (болезнь Крона, волчанка и др.).

Что такое натуропатия

Натуропатия, или натуропатическая медицина – это альтернативный метод лечения, в основе которого лежит поощрение способности организма человека к восстановлению и избавлению от болезней. Это достигается с помощью питания, лекарственных растений, эфирных масел и т.д. Натуропатия основывается на холистическом подходе, сочетающем в себе современные достижения науки с представлениями народной медицины, и уделяет большое внимание взаимосвязи разума и тела.

Моя система

Я глубоко убеждена, что наше тело изначально устроено так, чтобы быть здоровым. И все в нем предназначено для слаженной работы в общем ритме. Поэтому процесс терапии всегда должен быть сосредоточен на том, чтобы найти причину патологии и устранить ее, а

не просто лечить симптомы. Я считаю, что создание правильного индивидуального меню дает возможность каждому использовать свои естественные способности к самовосстановлению. Анализ крови за последние полгода могут показать точное состояние здоровья человека, а также дают возможность подобрать необходимые ему продукты. Если отмечается дефицит какого-то нутриента, я помогу включить в ежедневный рацион определенные продукты для устранения этого дефицита.

После изучения анализа крови пациента я подбираю для него индивидуальное меню, подходящее конкретно для него. Правильно подобранное питание избавляет организм от токсинов и стимулирует процессы восстановления. Список продуктов и блюд на каждый день создается в соответствии с анализами крови пациента и предназначен для устранения заболеваний, восполнения дефицита нутриентов, повышения жизненной энергии и качества жизни. Лечение занимает, как правило, 1-3

месяца. После этого я прошу переделать некоторые анализы крови, чтобы убедиться, что проблема устранена и мы можем перейти на «конечной этап»: я подробно расписываю пациенту, какие продукты ему подходят и не подходят из каждой пищевой группы.

Что же влияет на здоровье матери во время беременности и после родов?

Во время беременности и грудного вскармливания тело женщины подвергается огромным изменениям, однако не будем забывать, что оно для этого и создано. Если женщина физически и эмоционально находится в состоянии баланса и в течение беременности и кормления придерживается подходящего ей питания, высока вероятность того, что она не столкнется с типичными проблемами данного периода.

Что такое физический баланс?

Тело находится в балансе, когда кровь насыщена кислородом, в ней достаточно красных кровяных телец, запасы железа полны, сердце хорошо работает, инфекции отсутствуют, и женщина не находится в состоянии сильного стресса. Стоит взять в учёт тот факт, что плод питается от матери, а это значит, что он получает то, что содержится или чего не хватает в ее крови. Ребёнок должен получать чистую кровь, в которой достаточно минералов, витаминов и аминокислот, если мы хотим чтобы он родился с хорошо функционирующими органами и без недостатков.

Если мать недополучает какие-то питательные вещества, плод возьмет необходимое ему за ее счет, что может вызвать в будущем различные проблемы у мамы.

Помните, все может быть исправлено и приведено в баланс. Наше тело создано быть здоровым, оно знает, как балансировать себя. Чтобы избежать проблем в будущем, я рекомендую беременным и родившим просто следить за своим состоянием и, желательно, проверять его еще до зачатия.

Наиболее важные факторы, которые стоит учитывать: витамин B12, общий анализ крови, С-реактивный белок, работа почек и гормональный фон.

Значение витамина B12

Этот витамин играет большую роль в работе нашей нервной системы. Он участвует в процессе выработки гормонов, оказывает влияние на нормальную деятельность ферментов кишечника. Низкий уровень витамина B12 может ухудшать способность тела усваивать питательные вещества, что, конечно, сразу же окажет влияние на состояние ребенка.

Если мы хотим быть уверены, что процесс выработки гормонов во время беременности будет в порядке, стоит следить за тем, чтобы уровень B12 в крови был как минимум 400 на момент зачатия. Беременная женщина с низким уровнем витамина B12 становится очень раздражительной, а очень сильная раздражительность вызовет повышенную выработку тестостерона, который через кровь поступит к малышу. Повышенный уровень этого гормона может оказать влияние на ребенка – он может стать легко раздражаемым, возможен избыточный рост волос (и у мальчиков, и у девочек), повышенный риск возникновения аллергии.



Ферритин

Ферритин – это белок, который производится нашим организмом. Он участвует во множестве биохимических процессов, и его производство напрямую зависит от работы нервной системы. У большинства людей производство ферритина останавливается, если они нервничают или находятся в состоянии стресса. А у некоторых в подобной ситуации его образуется слишком много. Оба варианта плохи. Ферритин отвечает за усвоение и выработку железа в нашем теле, а также влияет на усвоение витамина B12. Низкий уровень ферритина может спровоцировать выкидыш в первом триместре беременности, а также боль в суставах и/или ко-



стях, крайнюю усталость, задержку жидкости в организме (отеки), проблемы со сном и т.д. Также ферритин оказывает влияние на щитовидную железу и может повышать уровень пролактина, что мешает зачатию.

Значение гормонального фона

Гормоны – это электричество, на котором тело работает. Запуск любого процесса в нашем теле происходит благодаря выбросу определенных гормонов. Например, высокий уровень пролактина (гормона передней доли гипофиза) может препятствовать зачатию. Также стоит обращать внимание

на уровень этого гормона во время беременности, так как его высокий уровень может повлиять на фильтрующую систему почек. В результате ухудшится очищение крови, а она поступает не только к матери, но и к плоду. В течение беременности желательно, чтобы уровень пролактина был в первой четверти его нормальных значений. Высокий уровень этого гормона может показывать, что женщина чувствует гнев или беспокойство. На его выброс влияют курение и прием наркотиков.

Еще один важный гормон – это ФСГ (фолликулостимулирующий гормон), который вырабатывается передней долей гипофиза. Если уровень этого гормона очень высок, тоже возможны проблемы с зачатием, так как он влияет на ову-

ляцию. Выработка этого гормона регулируется нервной системой, поэтому его избыток может быть связан с нехваткой сна, стрессом и подобными факторами. Беременность стоит планировать, когда уровень ФСГ низок, его уровень должен быть в районе первых 40 процентов от всей шкалы нормальных значений.

Тиреотропный гормон (ТТГ) – гормон, который синтезируется гипофизом. Он является показателем того, насколько хорошо гипофиз работает. Гипофиз оказывает влияние на всю эндокринную систему. Когда у беременной женщины с гипофизом не все в порядке, у плода могут быть проблемы с развитием органов. К тому же отклонение ТТГ от нормы вызывает проблемы с зачатием.



Значение клинического анализа крови

Общий анализ крови показывает количество красных и белых кровяных телец и отражает активность иммунной системы.

Чтобы понять влияние иммунной системы на беременную женщину, допустим, что эта система работает слишком активно, производя слишком много белых кровяных телец. Это наметит нам на то, что произошло вторжение в тело какого-то инородного субъекта. Если бы мать заболела, то это было

бы логично... а что если она не болеет?? Тогда такая гиперактивность иммунной системы указывает на ненормальную гормональную активность – тело защищает себя от чужеродных клеток, выделяя в кровь кислоты. А что такое плод, если не чужеродная клетка, которая непрерывно размножается? В течение первых трех месяцев плод представляет собой просто скопление размножающихся клеток, так что если в крови слишком много белых кровяных телец, они могут атаковать плод, так как они не видят разницы между ним и другими чужеродными клетками.

Если мы будем отслеживать все

эти параметры до и во время беременности, многих послеродовых проблем сможем избежать.

Конечно, идеальных ситуаций не существует. **Поэтому давайте поговорим о некоторых распространенных послеродовых проблемах и узнаем, как с ними справиться.**

1. Выпадение волос

Сильное выпадение волос после беременности говорит о том, что либо запасы минералов в материнском организме отсутствуют, либо к корням волос поступает мало кислорода. Для нахождения причины данного состояния рекомендую сделать анализ крови и определить уровень ферритина, кортизола, ФСГ, ТТГ, В12, эритроцитов, гемоглобина и магния. Все эти факторы участвуют в процессе роста, необходимы для здоровья и силы волос. Например, высокий уровень ФСГ может вызвать выпадение волос, даже если остальные параметры в норме. Высокий уровень кортизола может приводить к появлению секущихся кончиков волос и ослаблению корней, в результате чего волосы легко выпадают.

Я не рекомендую использовать кондиционеры для волос во время и после беременности. Кондиционер «открывает» чешуйки волос, что делает их мягче, но в то же время это ослабляет корни и способствует выпадению волос.

Вместо кондиционера я реко-



мендую до мытья нанести на волосы и кожу головы небольшое количество масла виноградных косточек. Оставить масло на 20 минут, а затем просто вымыть голову шампунем. Увидите, какими мягкими, сияющими и объемными станут ваши волосы. Очень вероятно, что после того, как вы проведете эту процедуру два раза, вам не понадобится наносить масло перед каждым мытьем, пару раз в месяц будет вполне достаточно. И еще одно важное дополнение – не мойте голову каждый день, лучше это делать не чаще 2-3 раз в неделю.

2. Хроническая усталость

Термин «хронический» взят из западной медицины. Там он используется в случаях, когда неизвестно, как однозначно объяснить такое состояние. По сути, человеку говорят – учитесь с этим жить.

В соответствии с моей системой и пониманием данной проблемы, не существует такого понятия, как «хронический», так как не существует в природе химического процесса или активности, которые выразили бы этот термин. Тело создано, чтобы быть здоровым, и большую часть времени оно тратит на самоисцеление и очищение. Оно борется с вирусами и бактериями, которые

вторгаются на его территорию тысячи раз в день. Если мы сломаем кость, тело само вылечит этот перелом – примеров таких исцелений очень много.

Итак, что такое хроническая усталость?

Есть усталость, которая является нормальной. Беременность и роды требуют огромных усилий со стороны маминого тела день за днем в течение 9 месяцев. Затрачивается большое количество энергии, это истощает тело и даже может привести к травме. Пред-

ставьте, что вы таскаете на себе 15 дополнительных килограмм по 24 часа в сутки в течение нескольких месяцев. Каждый, кому придется тащить подобный груз, устанет, это нормально. Вопрос в том, насколько сильно женщина устала, и как долго эта усталость продолжается.

К тому же во время беременности в женском теле происходят гормональные изменения, из-за которых женщина чувствует себя усталой, повышается чувствительность, а иногда даже возникает гиперактивность – это всё очень индивидуально. Все системы участвуют в подготовке матки к растущему в ней малышу, в создании





среды, которая была бы идеальна для его развития. Растет эндометрий, формируется плацента, снижается активность антител, чтобы они не атаковали плод. Усиливается очищающая функция печени - она посылает сигналы, чтобы необходимые питательные вещества быстрее доставлялись плоду. Электрическая активность мозга меняется, что дает матери возможность направить свою энергию на ребенка и его рост. Все эти изменения происходят с помощью гормонов очень быстро, мы зачастую не придаем этому большого значения, может быть, даже не замечаем этих процессов или принимаем их как должное. Во время беременности тело матери должно не только вырабатывать гормоны для собственного нормального функционирования, оно должно обеспечить нормальное развитие ребенка.

А что происходит после родов?

Гормональные процессы полностью изменяются и направляются на выработку молока для новорожденного. А потом? Необходимы новые изменения, чтобы вернуть тело в обычное добеременное состояние. Для этих процессов требуется участие всех систем. Эту работу можно сравнить с 4 часами упражнений в тренажерном зале. Ежедневно!

Гормональный фон каждой женщины уникален, поэтому и ее реакция на происходящие изменения, включая уровень усталости, будет индивидуальной. Мы можем встретить женщин с абсолютно противоположными проявлениями - от крайнего утомления до гиперактивности, хотя по сути своей эти реакции имеют одинаковую природу. Оптимальное, сбалансированное состояние - где-то посередине.

Чтобы помочь маме достичь такого сбалансированного состояния, я советую принимать пищу, которая правильно усваивается. Роль пищи в том, чтобы полностью усвоиться и превратиться в энергию. Когда мы едим то, что подходит именно нам, наше тело получает энергию. Приблизительно через 30 минут после приема



пищи мы почувствуем легкость и обновление. А если мы съедим то, что наше тело не может толком усвоить, мы теряем энергию и чувствуем себя уставшими (знаете это чувство, когда после обеда тянет в сон?). В прошлом номере журнала «Момом» есть подробная статья на данную тему. Маме с сильной усталостью я бы посоветовала есть ту еду, которая дает большое количество энергии, чтобы сделать ее более активной. Гиперактивной маме стоит употреблять в пищу те продукты, которые успокоят ее нервную систему, снизят ее активность.

Еще один фактор, который не стоит забывать, – это нарушение циклов сна из-за необходимости кормить малыша, заботиться о нем 24 часа в сутки, каждый день. Конечно, ситуации различны, многое зависит от особенностей данного ребенка и того, насколько быстро мама сможет привыкнуть к новому биологическому ритму.

3. Изменения настроения и гиперчувствительность

Изменения настроения и гиперчувствительность обычно возникают из-за гормональных и химических изменений, происходящих в организме. Ему нужно время, чтобы вернуться к балансу после родов. Однако если женщина была готова к беременности и ее питание было адекватным, эти изменения будут минимальны.

Изменения настроения нормальны и ожидаемы, однако если они слишком сильны, стоит обратить на это внимание. При наличии таких необычно сильных колебаний нужно сделать расширенный анализ крови и проверить число эритроцитов и лейкоцитарную формулу, СОЭ, С-реактивный белок, работу почек и печени, холестерин, триглицериды, В12, эстроген, тестостерон, кортизол, пролактин, креатинкиназу, гормоны щитовидной железы, ферритин. Изменение одного из этих параметров может привести к беспокойству и дискомфортным ощущениям.





Симона Рахав снова приезжает в Москву!
Очередной ее приезд состоится с 19 по 24 мая 2016.

Все вопросы об анализах и записи на консультацию можно задать по адресу:

lexi.sgl@gmail.com

Более подробную информацию о методе лечения Симоны Рахав вы найдете на сайте

www.ru.simonarahav.com

Если в вашей семейной истории уже имелись случаи различных психологических проблем – послеродовой депрессии, панических атак, общей нервозности – стоит в качестве профилактики заранее обратиться к психологу до и во время беременности, и, конечно, после родов, чтобы знать, как справиться с грядущими переменами. Эти проблемы могут проявиться после родов, и их не стоит игнорировать, пока справиться с ними еще легко.

Возобновление сексуальной жизни. Как и когда?

Конечно, нет никаких правил о том, когда и как часто вам нужно заниматься сексом, все очень индивидуально. В первый месяц после родов лучше повременить с сексом и больше отдыхать. Часто у женщин еще не закончились кровянистые выделения, могут быть незажившие швы. И, конечно, плюс к этому, семье нужно некоторое время, чтобы привыкнуть к новому состоянию.

Секс очень помогает стабилизировать те гормональные изменения, о которых я говорила

раньше, так что для женщины очень полезно возобновить сексуальную активность, как только она почувствует себя физически к этому готовой. Не советую откладывать из-за таких причин, как отсутствие желания или усталость. У многих женщин после родов сексуальное влечение снижено, но чем быстрее они возобновят сексуальную жизнь, тем быстрее желание вернется. Конечно, чувствительность, нежность и забота о потребностях женщины очень важны, но, как бы там ни было, стоит начать и не бросать в процессе.

Секс очень важен для женского гормонального баланса, он сокращает восстановительный процесс после родов. Однако каждая женщина и ее потребности уникальны, тут нет никаких строгих правил и универсальных советов.

Обратите внимание, что если сексуальное влечение не возвращается в течение длительного времени, это может указывать на нехватку каких-либо элементов в организме. В этом случае рекомендую сделать развернутый анализ крови, чтобы разобраться в ситуации и подобрать соответствующее лечение.

Послеродовая депрессия

Послеродовая депрессия может возникать по многим причинам, к которым относятся как условия внешней среды и генетика, так и состояние физического дисбаланса. Например, если уровень витамина B12 у женщины был понижен во время беременности, скорее всего после родов она будет в плохом настроении, и ей тяжело будет ухаживать за малышом. Эта очень уставшая женщина может начать считать, что она не особенно хорошо справляется со своей материнской ролью или что она не достаточно терпелива с ребенком. Мама может начать думать, что, возможно, у нее есть психологические проблемы, хотя на самом деле ей всего лишь не хватает витамина B12...

Существует множество других факторов, которые влияют на психологическое и общее состояние организма женщины после родов, каждая женщина – уникальна, и подход в решении послеродовых трудностей должен быть индивидуален.

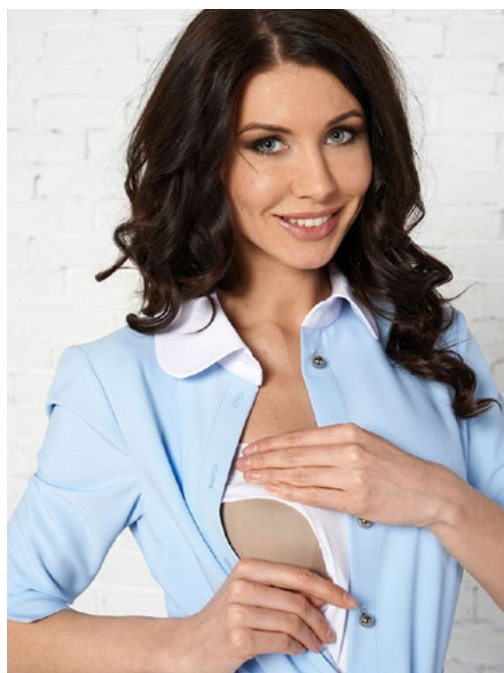




Создавать одежду для
кормления качественной
и комфортной

– основная задача
TM Bambinomania

Чтобы женщине хотелось продлить период грудного вскармливания как можно дольше, мы используем самые последние идеи в мире моды, стильные силуэты, интересные принты, хорошие ткани, выверенные лекала. Именно для того, чтобы Ваш период кормления малыша грудью был долгим, желанным, легким и очень приятным.



*Кормите красиво
с TM Bambinomania!*

www.bambinomania.com

 #bambinomania_com



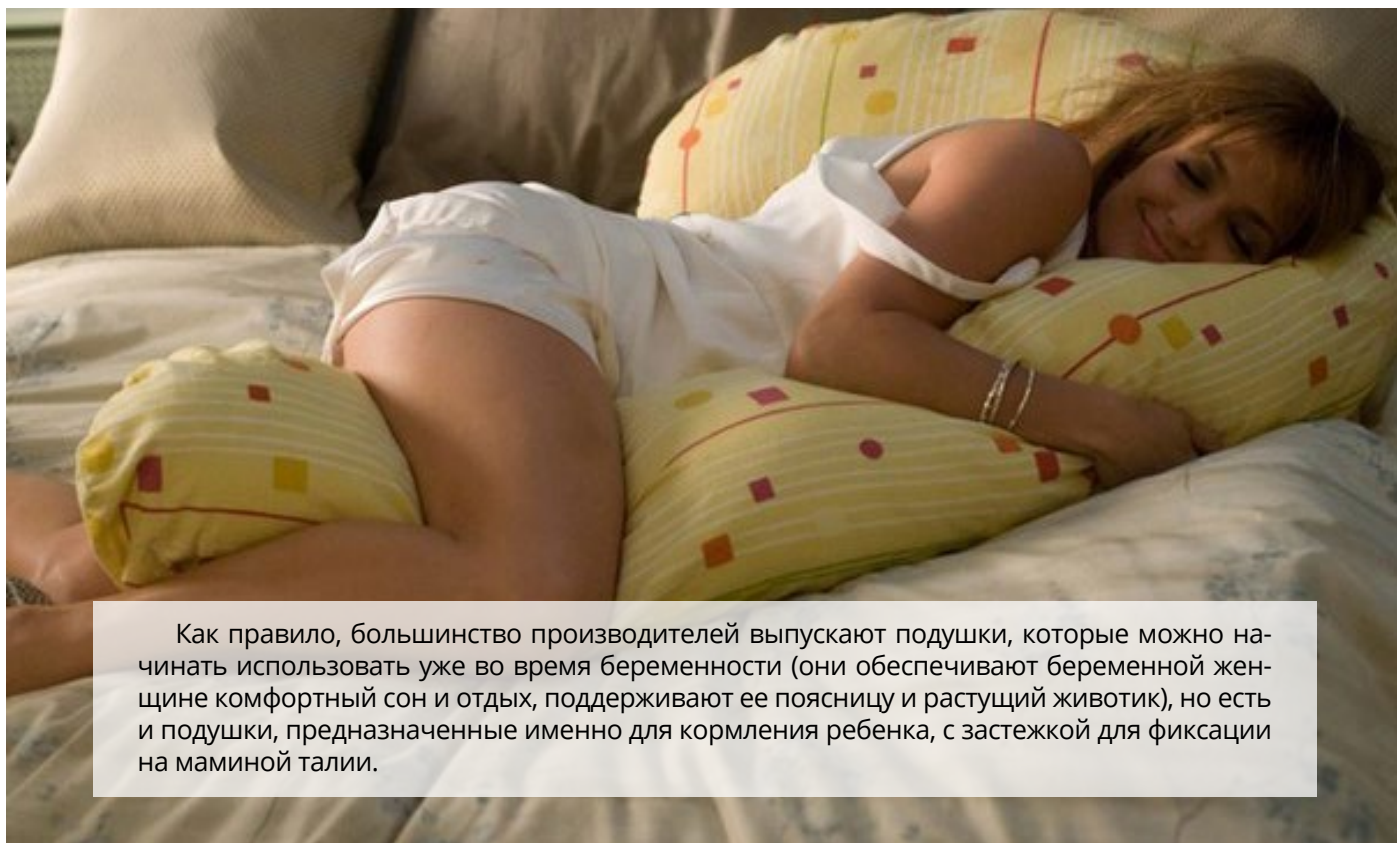
Мамины помощники

Подушка для кормления



В этой рубрике мы будем рассказывать о тех бытовых хитростях и полезных вещах, которые делают жизнь молодой мамы комфортнее, спокойнее и немного счастливее.

Подушка для кормления – какое простое, но в то же время уникальное приспособление, облегчающее жизнь маме и помогающее сделать процесс кормления (на которое в первые месяцы малыша в сутки может уходить от 3 часов и больше) долгожданным временем отдыха и особого общения с ребенком.



Как правило, большинство производителей выпускают подушки, которые можно начинать использовать уже во время беременности (они обеспечивают беременной женщине комфортный сон и отдых, поддерживают ее поясницу и растущий животик), но есть и подушки, предназначенные именно для кормления ребенка, с застежкой для фиксации на маминой талии.

Чем же подушка для кормления так удобна?

1. Может заменить собой до 5 обычных подушек, используемых для принятия удобного положения мамы и малыша во время кормления.
2. Помогает правильному прикладыванию к груди. Маме не нужно тянуться к ребенку, не требуется напрягать руки, притягивая его ближе. Можно просто подложить себе под спину, руки и под малыша эту подушку и занять удобное положение. Если вы кормите лежа на боку, то можете подложить подушку под спинку ребенка и под свою спину, тем самым расслабляя мышцы, что важно во время кормления.
3. Этот пункт вытекает из предыдущего – подушка разгружает мышцы спины, шеи и рук, они не затекают за продолжительное время кормления, а, наоборот, расслабляются.
4. Подушка освобождает руки мамы (достаточно просто слегка придерживать ребенка), и мама одновременно может заняться чем-то для себя: читать книгу, вышивать, играть со старшим ребенком и т.п.
5. Позволяет маме кормить там, где ей удобнее, взяв подушку с собой.
6. Во время кормления дети часто засыпают. Спящего ребенка можно слегка отстранить от себя и обернуть подушкой, создав для него безопасное и уютное место для сна, а маме, тем временем, можно заняться своими делами.
7. Подушка незаменима для кормления нескольких малышей.
8. Может использоваться не только для кормления, а как защитный барьер, поддержка для спинки ребенка, когда он учится сидеть, и т.д.



На что обратить внимание при покупке подушки:

1. Подушка должна быть достаточно плотной, чтобы ребенок не утонул в ней, но и не жесткой, чтобы он не скатывался с подушки. Оптимально, чтобы наполнитель легко перемещался внутри нее, принимая нужную форму.
2. Наполнитель подушки должен быть гипоаллергенным; не впитывать пот, влагу и запахи; не препятствовать циркуляции воздуха. Всем этим требованиям отвечают искусственные наполнители, которые наиболее часто используют в производстве подушек для беременных и кормящих мам. Это синтепон, комфорель, холлофайбер, микрофибра, искусственный лебяжий пух, силикон, шарики – выбор велик.
3. Подушки бывают разных форм: форма U (самая большая из подушек, огибает все контуры тела), форма С (ее еще называют «рогалик», «банан» - чаще используется для кормления малыша), форма L (половина от U-подушки, используется для неширокой кровати). Выбор зависит только от ваших потребностей.
4. Наволочка у подушки (чехол на молнии) должна легко сниматься. При желании можно приобрести дополнительную наволочку заранее.



А вам пригодилась подушка для кормления?

Мнения наших читательниц

Мое любимое мамское приспособление! У меня их две с шариками. Сейчас появилось так много видов, что глаза разбегаются. Как мне было удобно обниматься с ней в беременность, она так мягко обволакивала своими шариками мой животик, спину и ноги. Муж даже иногда завидовал и брал ее в аренду, так удобно оказалось спать. А после родов стало необыкновенно удобно учиться позам для кормления именно с подушкой, когда руки в локтях становились расслабленными и не надо было на весу держать малышку (в колыбельке, из-под руки, в расслабленном кормлении, лежа). Также я использовала подушку, сидя за обеденным столом, концы подушки заправляя за спину, на подушке лежала дочка, а я могла спокойно кушать, не расставаясь с ней. Так ребенок к 6 мес. спокойно пришел к педприкорму, т.к. с рождения наблюдал приемы пищи всей семьи. До 6 мес. дочка брала подушку в гости, для кормления в авто, на дачу. Всем беременным подругам рекомендую и часто дарю подушку для беременности/кормления!

Елена Миронова

У меня была очень хорошая подушка, именно подушка для кормления, а не для беременных. Очень мне нравилась, я ее использовала долго, пока шарики в ней не потеряли объем. Сзади была на липучке, плотно держалась, можно было даже встать аккуратно, чтобы ребенка перенести на кровать, если на подушке уснула дочка. А спала она на ней часто, потому что, пока дочка кормилась на подушке, я успевала за компьютером поработать, и даже покушать. А когда нужно было мне отойти, то подушка была ограничением, гнездышком, чтобы дочка не упала с дивана. На ней удобно кормить из-под руки, в колыбельке, что мы и делали. В общем, отличная вещь, лишь бы подобрать хорошую подушку.

Наталия Михайлина

Подушкой не пользовалась. Я слишком динамичная для нее. А вот зато болстеры для занятий йогой пригодились для опоры под спину и позы на боку, чтобы расслаблять ногу.

Виктория Никитина

Подушкой пользовалась со вторым ребенком. Особых эмоций не испытывала. Думаю, что отлично можно справиться и без нее, и при помощи обычных подушек.

Елена Рыженкова

С удовольствием пользовалась подушкой во время беременности, ноги на нее закидывала. Потом уже подросшая детка с удовольствием в ней сидела. Для кормления не пользовалась - во-первых, не особо удобно, во вторых, почти все наши кормления проходили над тазиком для высаживания, так что беспамперсных детей на ней кормить сложно, нужно всякие пеленки непромокаемые подстилать, они сползают и пр.

Катя Карпова





Подушка для кормления меня очень выручила во время первой и второй беременности. Именно для кормления она мне не пригодилась, но зато была очень удобна для расположения в ней ребенка. Я связывала концы подушки веревочкой, а в само «гнездышко» укладывала малышку. Удобно было то, что ее легко переносить с места на место. Я делаю дела, а ребенок всегда рядом.

Ирина Чемоданова

Я пользовалась подушкой для беременных в первые дни после родов. После эпизиотомии нельзя было сидеть, а грудь сильно нагрубала, поэтому приходилось кормить из-под руки, вот подушка и выручала сильно.

Алинэ Азарова

Во время беременности постоянно обнималась с бананом. Использовала бы и дальше, но внутренняя наволочка порвалась, поэтому внешний чехол стало невозможно снять для стирки. А сменные для моей модели не продаются. Выкинула. Для кормления ничем не пользовалась, как-то сразу приспособились. У меня роды без травм, и малыш сразу научился грудь хорошо брать.

Ирина Полянская

Пользовалась с первым ребенком подушкой-дугой. Очень была удобна. А со вторым ребенком решила сэкономить и купила С-образную. Ее вогнутая часть оказалась очень узкой, и было неудобно. Так что важно выбрать хорошую - и по форме, и по наполнителю.

Елена Найдинская

Я купила эту подушку на последнем триместре, мне было очень удобно на ней спать - на одной части голова лежит, на другой - живот. По прямому назначению не использовала никогда - неудобно, зато, когда малыш начал переворачиваться, этой подушкой я его обкладывала со всех сторон, чтобы не укатился во сне. До сих пор сплю на ней, только теперь подкладываю вторую часть не под живот, а под спину, когда кормлю ночью. Это помогает спине расслабиться. В общем, для меня очень полезная вещь оказалась, хоть и не по назначению.

Наталья Аланова



У меня, как и у многих, оказывается, подушка незаменима для обкладывания ребенка, чтобы не укатился. Использовала для сна во время беременности, подкладывала под ногу, а еще отгораживалась от старшего ребенка, чтобы не залезал на меня ночью. Для кормления использовала первые месяцы, когда малыш долго находится у груди, при кормлении сидя. Обычными подушками обложиться так удобно не получалось.

Елена Власова

Свою подушечку-банан я просто обожала. Во время беременности просто не представляю, как можно спать без неё. После рождения дочери я сразу взяла малышку спать с собой, и тут подушечка пригодилась, потому что спина болела ужасно от длительного нахождения в одном положении. Подушку под спину - и спала отлично. При кормлении использовала редко, в основном для опоры под руки. Мне подушка очень пригодилась. Вот и сейчас лежит в шкафу, место занимает, а мне жалко её отдавать или продавать.

Ирина Радова

Как кормящая мама подушку не использовала, мне было достаточно обычных подушек и одеяла, свернутого валиком. Была мысль купить подушку, но не хотелось лишних трат - к рождению ребенка и так много всего надо было покупать. По консультантскому опыту - чтобы действительно удобно усадить маму и уложить ребенка одной подушки недостаточно, надо минимум три, особенно в позе из-под руки - две подушки под ребенка и одну под спину маме - обычно так. Одну из подушек можно без проблем заменить на одеяло. В позе «лежа» - одна идет под голову маме и иногда одна за спину ребенка, под ребенка удобнее небольшое одеяльце или вообще без дополнительных приспособлений, в зависимости от размеров ребенка и мамы, подушки выходят высоковаты. В «колыбельке» - одну за маму и 1-2 на колени. Обычно используем все, что лежит на кровати. Серьезных преимуществ именно кормильной подушки так и не увидела.

Ирина Михалева

Да, я готовилась к кормлению заранее. И хотела максимально удобным и простым сделать грудное вскармливание. Купила подушку. Использовала ее и для себя как сидение, когда сидеть нельзя было после родов. Удобно было кормить на кухне, сидя за столом, малыш лежал на ней. Удобно было руки освободить немного и книгу держать во время кормления. Но, честно говоря, разочаровалась в ней спустя 2-3 мес. Потому что пенополистирол-шарики сильно примялись и подушку пришлось ушивать, чтобы она была твердой и держала форму. А я люблю все же вещи долговечные. А еще подушка шуршит сильно.

Марина Выборова

Мне подарили C-образную подушку для кормления, когда родился третий ребёнок! Она сразу стала любимицей у нас, жаль, что с первыми детьми такое приспособление не попало в поле зрения! Во время кормления её можно использовать как угодно - и для опоры мамы, и для поддержки малыша! Во время откладывания малыша она очень удобным гнездышком становилась, а попозже, когда подрос, использовали подушку как бортик на краю кровати - чтоб сын не упал. Из функций, не связанных с кормлением грудью и младенцем, - подушку это полюбила наша собака! Она с таким самозабвением зарывалась внутрь «бублика» и устраивалась там спать! Из минусов - после трёх лет эксплуатации шарики, которыми набита подушка, уменьшились и форму она уже не держит.

Татьяна Константинова



Карлос Гонсалес

«Мой ребенок не хочет есть»

(М.: Ресурс, 2013. 200 с.)

Одна из первых переведенных на русский язык и самая популярная книга испанского педиатра Карлоса Гонсалеса. Если посмотреть, какие темы лидируют в обсуждении мам деток 1-2 лет, то одной из самых популярных будет тема «мой ребенок не хочет есть». Ежедневно по несколько раз в день жизнь огромного числа мам и детей превращается в настоящую войну: мамы пытаются накормить своих чад положенным количеством положенной пищи, а чада усиленно отказываются, отплевываясь, плача, срыгивая, упорно предпочитая мамину грудь или смесь. В ход идут мультики, угрозы, насилие...



Рубрику ведет Татьяна Арбузова, консультант по грудному вскармливанию и естественному прикорму, автор блога для активных родителей shakti-osher.livejournal.com

В своей книге Карлос Гонсалес пытается прекратить эту войну, показав выход из ситуации и объяснив, как можно избежать проблем с прикормом с самого начала. Кроме того, он освещает самые важные аспекты в теме прикорма: как появились и развивались нормы введения прикорма, с чем связано появление специальных детских продуктов – пюре, каш и т.п., почему сейчас существует такое количество схем прикорма, как понять, действительно ли ребенок наедается, связано ли введение прикорма с завершением грудного вскармливания и т.д. Не обходит он стороной и последствия насильственного кормления для психического и физического здоровья малыша.

Отдельно хочу отметить манеру подачи материала – все книги автора пропитаны большой любовью и уважением к женщинам и детям, он умеет успокоить и вселить веру в свои силы. Гонсалес честен и прямолинеен: если он говорит о черном, то он и называет его черным, но у него нет запугивания и насаждения чувства вины. Прочитав его книгу, можно найти ответы на свои вопросы, а не получить новый комплекс неполноценности. Книга снабдит вас необходимой информацией и поможет превратить время приема пищи в минуты удовольствия, а не борьбы.



Рецензии

Как любовь формирует мозг ребенка?

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ



Сью Герхардт

«Как любовь формирует мозг ребенка»

(М.: Этерна, 2013. 320 с.)

Книга британского психотерапевта Сью Герхардт - одна из тех, которые я рекомендую к обязательному прочтению всем будущим и настоящим родителям. Несмотря на то что, казалось бы, сейчас уже немоден метод взращивания детей «по Споку», все еще очень популярны советы не приучать к рукам, приучать к самостоятельному сну и т.п. В книге доступным и понятным языком автор рассказывает о том, как происходит развитие мозга ребенка, какие факторы влияют на этот процесс положительно, а какие - негативно.

Огромное внимание уделяется влиянию на развитие мозга гормона стресса кортизола. Как и в книге Мишеля Одена «Научное познание любви», в книге Сью Герхардт много информации о тех вещах, которые раньше, казалось, просто невозможно было измерить. Биохимия эмоций, влияние эмоционального состояния матери на эмоциональное состояние ребенка не только в данный момент, но и в будущем. И все это со ссылками на многочисленные научные исследования.

Еще одна тема, о которой задумываешься, читая книгу, - раннее развитие ребенка. Мозг малыша формируется по определенной схеме, каждый период имеет свои четкие задачи. Вмешиваясь в этот процесс, мы можем нарушить тысячелетиями выстроенную и проверенную схему.

То, как именно происходит взаимодействие ребенка с матерью и другими ухаживающими за ним родственниками (но матерью особенно) в первые годы жизни, закладывает основу его будущей личности. Схема гормональных процессов, сформированная в этот период, будет влиять на всю его дальнейшую жизнь. Цена ошибки может быть очень высока. Вот почему любовь имеет значение.



фотограф: Екатерина Орлова

Фотограф: Екатерина Орлова orlova-photo.jimbo.com



Полезные ресурсы

Фотограф: Дарина Юканкина vk.com/darishayu



Kellymom.com - международно-признанный авторитетный портал по вопросам грудного вскармливания и воспитания детей. Владелец и основателем сайта является Келли Боньята, член Международного совета сертифицированных консультантов по лактации (IBCLC), мама троих детей. Целью создания ресурса она называет предоставление научно-обоснованной информации по данной тематике, и это особенно подчеркивается.

Здесь представлено большое количество актуальных статей, видео и тематических ссылок, все они структурированы по разделам «Беременность», «Грудное вскармливание», «Возрасты и этапы», «Воспитание детей», «Здоровье», «Питание», «Юмор». Практически каждая статья сопровождается ссылками на использованную литературу и дополнительной полезной информацией.

Как отмечает сама Келли, грудное вскармливание является основным направлением KellyMom, но не единственным - многие факторы (рождение, родительские практики и т.д.) могут влиять на грудное вскармливание.

KellyMom также имеет свою страничку на Facebook, где сторонники грудного вскармливания и естественного родительства в теплой и дружеской обстановке могут обсудить интересные их темы и задать вопросы.





Питер Пауль Рубенс

«Происхождение Млечного Пути» (1636-1638)

Питер Пауль Рубенс (1577-1640) - выдающийся фламандский живописец, счастливый универсал в творчестве. Он проявил себя в исторической живописи и в области портрета, в пейзаже и в алтарном образе, в декоративной живописи и в рисунке. В каждой области им созданы замечательные шедевры. Одной из центральных тем, в которой Рубенс раскрылся наиболее ярко и полно, стала религиозная и мифологическая живопись.

Миф, послуживший основой для картины, таков. Громогласный Зевс решил сделать своего сына Геракла, рождённого от смертной женщины, бессмертным, и для этого подложил его спящей жене своей - богине Гере, чтобы Геракл выпил божественного молока. Гера, проснувшись, увидела, что кормит не своего ребёнка, и оттолкнула его от себя. Брызнувшие из груди богини струйки мерцающего молока превратились в звёзды, из которых сложился Млечный Путь (на лат. дословно «молочная дорога»).

Красивая легенда, позволяющая прочувствовать то божественное, что есть в каждой женщине. Только представьте, по легенде из женского молока был создан Млечный Путь – галактика, в которой находится Земля и вся наша Солнечная система. Впечатляюще!

Художник передал податливую, пластическую красоту женского тела. На Геру исходит божественный свет, и ее тело будто светится изнутри. Резкие контрасты света и тени, теплые богатые краски создают особую, эмоционально-заряженную атмосферу.

Мотот

Журнал для кормящих мам



фотограф: Ната Казанкина natakazankina.ru

*Чтобы прочитать остальные номера журнала
«Мотот»,
подпишитесь: «Мотот»*

*Это очень просто!
И каждый новый номер будет приходить
к вам прямо на почту.*