

Дядя Галина Ивановна

**КУЛИНАРНАЯ КНИГА
КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ**

УДК 616-08
ББК 53.52
Д99

Дядя Г.

Д99 Кулинарная книга кормящей матери / Г. Дядя. — М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 222 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75311-6

Когда женщина кормит ребенка грудью, то, что она съедает, — пища не только для нее самой, но и для ее малыша. От состава ее рациона зависят жирность, вкус, питательные свойства грудного молока. Однако это не значит, что на протяжении всего периода кормления грудью вам предстоит ограничивать себя во всем. В этой книге представлен огромный выбор рецептов блюд, несложных в приготовлении и не противоречащих рекомендациям врачей. Они будут полезны малышу, а маме позволят не страдать от строгостей диеты и баловать себя чем-нибудь вкусненьким. Здесь также указаны продукты, которые при кормлении грудью употреблять не рекомендуется.

BIC WBH
BISAC HEA006000

Введение

Самое дорогое для человека – здоровье. Когда человек здоров, он красив, бодр, активно воспринимает окружающий мир. У здорового человека всегда хорошее настроение, а это особенно важно для женщины.

Забота о здоровье женщины-матери – это прежде всего создание необходимых условий для нормального развития новорожденного. А ведь для каждой мамы нет ничего дороже, чем здоровый, хорошо растущий ребенок, и я уверена, что любая мама приложит все силы для того, чтобы ее ребенок гармонично рос и развивался.

В связи с этим каждая мама должна знать, что нормальное развитие ребенка, хорошая сопротивляемость его организма заболеваниям возможны только при условии рационального питания. Вот почему важно, чтобы всех детей раннего возраста матери вскармливали грудью.

Преимущества грудного вскармливания

Неоспоримы преимущества грудного вскармливания.

Хочу еще раз напомнить, что материнское молоко для новорожденного необходимо так же, как чистый воздух и солнце. Никакое другое питание, особенно в течение первых 4–5 месяцев жизни, не заменит материнского молока. В нем имеются все необходимые для растущего организма вещества, а также вещества, предохраняющие новорожденного от расстройства желудка и инфекционных болезней. Кроме того, оно имеет нужную температуру, стерильно, так как из груди попадает прямо малышу в рот.

Должна сказать, что и пищеварительные органы родившегося ребенка отлично приспособлены для

переваривания и усвоения материнского молока. Грудное молоко – это идеальный продукт питания для ребенка.

Если женщина по какой-то причине раздумывает, кормить ей или не кормить ребенка грудью, то советуем вам прислушаться к следующим фактам.

Во-первых, белок материнского молока (это вещество, необходимое для строительства новых клеток организма) по своему химическому составу очень близок белку организма младенца. В белках грудного молока содержатся все 9 необходимых аминокислот, которые в раннем детском возрасте являются незаменимыми. Хотя все виды молока (коровье и т. д.) и смеси содержат необходимые аминокислоты, однако их соотношение в женском молоке больше соответствует потребностям ребенка первого года жизни, что очень важно для новорожденного, так как он интенсивно растет, а белки представляют основу структурных элементов клетки и тканей. С белками связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращения мышц, раздражимость нервов, способность к росту и даже высшая форма движения материи – мышление. Помимо структурных белков, к белковым веществам относятся гемоглобин – переносчик кислорода в крови, ферменты – важнейшие ускорители биохимических реакций, некоторые гормоны – тонкие регуляторы обменных процессов, нуклеопротеиды – вещества, в значительной степени определяющие направление синтеза белка в организме, являющиеся носителями наследственных свойств.

Поэтому для нормального роста и развития на первом году жизни ребенок должен получать не менее 3–4 г белка на 1 кг веса тела.

Во-вторых, в грудном молоке много жиров – очень концентрированного пищевого материала, дающего много энергии и тепла, что жизненно важно для новорожденного

ребенка. 47% энергетической ценности женского молока покрывается за счет содержащегося в нем жира. Жиры оказывают большое влияние на рост и развитие ребенка. Коэффициент усвоения жира женского молока на первой неделе жизни составляет 90%, а коровьего – 60%. В дальнейшем коэффициент усвоения жира женского молока повышается и достигает 95%, а коровьего только – 80–85%. К тому же в составе жира женского молока преобладают ненасыщенные эссенциальные жирные кислоты, которые не синтезируются в организме человека и особенно ребенка первого года жизни. Состав жирных кислот оказывает влияние на деятельность центральной нервной системы младенца. Большое значение имеет высокая концентрация в жире женского молока фосфатидов. Так, в жире молозива их содержится 6,1%, в зрелом молоке – 1,7%, а в конце лактации – 0,8%. Фосфатиды обуславливают замыкание привратника при переходе пищи в двенадцатиперстную кишку, что обеспечивает равномерную эвакуацию из желудка, более раннее и обильное поступление в кишечник желчи. Также фосфатиды женского молока, среди которых основное место занимает лецитин, ограничивают отложение балластного жира и способствуют синтезу белка в организме ребенка, который необходим для его роста и развития.

В-третьих, углеводы в грудном молоке представлены бета-лактозой, которая препятствует росту кишечной палочки и стимулирует синтез витаминов группы В, поэтому дети, находящиеся на грудном вскармливании, значительно реже болеют желудочно-кишечными расстройствами. Дорогие мамы, я уверена, вы по достоинству оцените это уникальное свойство грудного молока.

В-четвертых, всем известно, что минеральные соли особенно важны для нормального роста, формирования костной ткани и зубов у детей первого года жизни. Смею вас заверить, что в женском молоке содержится легкоусвояемый кальций в благоприятном соотношении с фосфором, именно это обеспечивает нормальный рост костной ткани и поэтому дети, получающие грудное молоко, реже заболевают рахитом и хорошо растут.

В-пятых, в грудном молоке также содержатся витамины А, В1, В3, В6, В12, С, D, Е, никотиновая и пантотеновая кислоты. Количество витаминов в женском молоке зависит от сезона года и витаминной ценности пищи кормящей матери. Витамины, получаемые с молоком матери, являются незаменимыми веществами для грудного ребенка. Их биологическая роль связана с тем, что они входят в состав важнейших катализаторов – ферментов и гормонов, являющихся мощными регуляторами обменных процессов в организме младенца.

В-шестых, бесспорное достоинство грудного молока заключается в том, что оно имеет защитные антитела. Известно, что после рождения ребенка происходит заселение его кожи, слизистых оболочек органов дыхания и пищеварения вирусами и бактериальной флорой. Однако в первые дни жизни новорожденные отличаются низкой сопротивляемостью и отсутствием активного иммунитета. Это объясняется анатомо-физиологическими особенностями строения и функций отдельных систем новорожденного. Молозиво и переходное молоко, которые ребенок получает после рождения, иммунологически активны ко многим антигенам, так как в них содержатся различные антитела. Таким образом, с молоком матери ребенок получает пассивный иммунитет, который предупреждает развитие инфекции у ребенка до того момента, пока не сформируется собственный. В связи с

этим хочу привести пример. Так, дети до 3 месяцев не болеют корью, потому что они получают надежную защиту от этой инфекции с молоком матери.

В противоположность этим свойствам женского молока коровье молоко и молочные смеси лишены иммунологических факторов защиты ребенка, так как они чужеродны.

В-седьмых, в состав женского молока входят ферменты и гормоны. Их немного, но они очень нужны, так как после рождения у ребенка устанавливается интенсивный обмен веществ, в регуляции которого активно участвуют эти вещества. Так, например, ферментативная активность женского молока имеет существенное значение, особенно для детей первых месяцев жизни, так как у них отмечается низкая ферментообразующая функция главных клеток желудка, синтезирующих пепсиноген, и поджелудочной железы, образующей трипсин. Таким образом, некоторые ограничения у детей первых месяцев жизни собственного полостного пищеварения уравнивается усилением пищеварения благодаря наличию ферментов, содержащихся в женском молоке.

Уважаемые мамы, ознакомившись с составом женского молока, вы теперь знаете, что только оно обладает рядом биологических свойств, которые способствуют нормальному развитию малыша. Любые искусственные смеси, как бы близко они не подходили по своему химическому составу к женскому молоку, не смогут полностью заменить молоко матери, особенно при вскармливании детей первых двух-трех месяцев жизни.

Я надеюсь, что все сомнения (у тех, у кого они были) по поводу того, кормить или не кормить ребенка грудью, у вас отпали. Конечно, кормите!

Если вы здоровы и нет медицинских противопоказаний со стороны матери и со стороны ребенка к кормлению грудью, то нет большего счастья, чем грудное вскармливание. В процессе кормления между матерью и ребенком устанавливается психологическая связь. Замечено, что дети, которых кормили грудью, став взрослыми, более ласковы и внимательны к своим родителям, никогда не теряют с ними связи и всегда готовы прийти на помощь в трудную минуту.

Что такое лактация и от чего она зависит

А теперь давайте с вами поговорим о том, что такое лактация. Со второго-третьего месяца беременности под влиянием гормонов, выделяемых плацентой, плодом и некоторыми железами внутренней секреции, грудные железы женщины начинают выделять в небольшом количестве молоко.

Лактация, т. е. выработка и выделение молока, представляет собой сложный физиологический процесс, в котором принимает участие весь организм. В основе его лежит нервно-рефлекторный механизм, в котором важную роль играют железы внутренней секреции, например гипофиз. Однако гормоны являются только одним из звеньев, регулирующих лактацию.

Лактация зависит от состояния нервной системы, самочувствия женщины, кровопотери в родах и множества других факторов, в частности питания.

Вначале после родов количество отделяемого грудными железами молока незначительно. Особенно мало его у первородящих женщин – в течение первых суток лишь около 10–20 мл. У некоторых женщин на 3–4-е сутки выработка молока резко увеличивается, вызывая нагрубание грудных желез, которые делаются при этом

твердыми, болезненными, молоко из них сцеживается с трудом, возможно даже повышение температуры тела.

При первых признаках нагрубания (таких как быстрое увеличение и напряжение грудных желез) необходимо ограничить питье и жидкую пищу и своевременно сцеживать молоко.

У отдельных женщин, чаще первородящих, при преждевременных родах или с патологией во время родов молоко может прибывать значительно медленнее.

По мере увеличения количества молока в грудных железах состав его постепенно меняется. В период между 3–4-м и 10–12-м днями после родов молоко называется переходным, а с 10–12-го дня – зрелым.

Зрелое грудное молоко – это белая жидкость с голубоватым оттенком, сладкая на вкус, со своеобразным запахом. От переходного оно отличается не только внешним видом, но и биологическими особенностями.

После родов в молоке повышается содержание углеводов, частично жира и резко снижается содержание белка.

Количество молока увеличивается постепенно, достигая к концу 1-й недели после родов 250–400 мл, к концу 2-й недели – 500–600 мл, на 2-м месяце – 1000–1200–1500 мл в сутки; после 7–8-го месяца количество молока постепенно убывает.

Дорогие женщины, вы должны приложить все силы к тому, чтобы обеспечить своему ребенку грудное вскармливание. К сожалению, встречаются случаи, когда в период кормления грудью у некоторых женщин может появиться гипогалактия – пониженная секреторная способность молочной железы. Каковы же причины столь частого осложнения в послеродовой период?

Недостаточное образование молока иногда бывает сразу после родов, например после операции кесарева

сечения или применения препаратов для сокращения матки. Однако и при этом необходимо прикладывать ребенка к груди, так как массирование губами соска, захват околососкового кружка и присасывание стимулируют лактацию. Снижение лактации может наблюдаться вторично после периода нормальной лактации. Такое бывает практически у каждой женщины. Чаще всего количество молока уменьшается в результате плохого сцеживания оставшегося молока, слабого сосания ребенком. Однако помните, что это еще не причина переводить ребенка на искусственные молочные смеси. Стимулятором образования молока является сосание, и отсутствие такого мощного раздражителя, как отсасывание молока ребенком, сказывается на образовании молока и влечет за собой постепенное уменьшение его количества.

В этом случае наоборот – прикладывайте ребенка к груди чаще, пусть через каждый час, и лактация восстановится. Главное, вы и ваши близкие должны быть уверены, что все получится и молока будет достаточно. Постарайтесь не нервничать и не слушать бабушек и подружек, которые могут дать неверный совет о том, что если молока не хватает, то немедленно надо дать смесь. Такое утверждение в корне неверно. Надо всячески бороться за каждую каплю грудного молока, применять все известные на сегодняшний день методы стимуляции лактации, в том числе и назначенные врачом, и, как правило, лактация восстанавливается.

Недостаточная выработка грудного молока может быть связана с недоразвитием молочных желез, обусловленным отсталостью общего развития организма, болезнями половых органов, неполноценным питанием и нарушением его режима, переутомлением матери, нарушением душевного покоя.