



**Практические советы
для молодой мамы**

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

от рождения до трех лет



МОСКВА
Мир и Образование



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ*

Значимость грудного вскармливания

Грудное молоко — самый естественный биологический продукт и лучшая пища для ребенка первого года жизни. Оно наилучшим образом удовлетворяет потребности организма младенца в *белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах*. Причем все основные питательные составляющие находятся в нем в необходимых сочетаниях. Грудное молоко также содержит множество незаменимых высокоактивных биосоединений.

В состав женского молока входят более 100 жизненно важных ингредиентов, которые нельзя найти в другом природном источнике или синтезировать в лаборатории, причем важность состоит не только в количестве полезных веществ, но и в их сочетаемости друг с другом. Например, кальция и фосфора в женском молоке меньше, чем в коровьем, но усваиваются они гораздо лучше, благодаря чему малыши реже болеют рахитом. А таких важных элементов, как натрий, магний, хлор, железо, медь, цинк, кобальт, сера, селен, содержится в грудном молоке ровно столько, сколько требуется совсем маленькому ребенку. Именно поэтому дети-естественники обычно не сталкиваются с проблемой анемии. Нагляден пример и с натрием: в коровьем молоке его в 4 раза больше, чем в женском, но малыш от этого только проигрывает: велика вероятность, что в будущем он столкнется с вегетососудистой дистонией, т. е. перепадами артериального давления.

Развитие науки привело к тому, что современные молочные смеси почти идентичны по составу грудному молоку, но не подходят идеально всем малышам. Грудное же молоко приспособлено к индивидуальным особенностям малыша, которому предостав-

* Более подробную информацию вы найдете в книге «Кормление ребенка грудью» (М.: Оникс: Мир и Образование, 2009).



ляется возможность «выбрать» из организма матери нужные компоненты. Оно подходит для любого младенца; не может быть или слишком жирным, или очень водянистым. Удивительно, но организм кормящей матери настолько мудр, что чутко реагирует на запросы своего малыша, поэтому состав грудного молока оптимален именно для конкретного ребенка, т. е. материнский организм вырабатывает эксклюзивный продукт для своего младенца, так как состав грудного молока изменяется по мере роста малыша, питательные компоненты приспособляются к потребностям ребенка, его состоянию. Например, в молоке мамы недоношенного ребенка больше белка, чем у мамы, родившей в срок, потому что малыш появился на свет рановато, и ему надо помочь окрепнуть.

В составе материнского молока могут происходить резкие изменения даже на протяжении одного кормления! Это ли не чудо природы?!

Если мама кормит по требованию, а малыш прикладывается к груди по самым разным поводам, то любое беспокойство и дискомфорт он прежде всего пытается «полечить» маминым молочком. И что удивительно, молоко «чутко откликается» на запросы крохи, оно «знает», что жадное, активное и коротенькое прикладывание означает, скорее всего, желание попить. В ответ на это малыш получает жиденькое, водянистое «переднее» молоко, богатое водорастворимыми витаминами, а более продолжительное, «ленивое» посасывание груди даст совсем другое — жирное, богатое ферментами и жирорастворимыми витаминами «заднее» молоко, которое и усваиваться будет также неторопливо, но именно оно даст стабильную ежемесячную прибавку в весе.

Оказывается, самочувствие и поведение грудного ребенка влияет на состав молока его мамы.

⇒ В молоке женщины, слышащей плач своего уставшего крохи, который никак не может уснуть, мгновенно появляются вещества, напоминающие естественные транквилизаторы.

⇒ На крик ребенка, которого мучают колики, организм мамы отвечает выбросом в молоко обезболивающих веществ.

Исследователи пока не могут дать ответ, как именно происходит процесс распознавания плача, но очевидно, что «умный» продукт — грудное молоко — решает задачи, которые пока современной науке и медицине кажутся фантастическими.

Известно, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже болеют, чем их сверстники-искусственники, питающиеся смесью. В чем же здесь дело? Разгадка в составе материнского молока.



Состав женского молока

Вода

На 87,5 % молоко состоит из воды, поэтому ребенка первых четырех месяцев жизни не стоит дополнительно поить (исключением может быть жаркая погода или медицинские показания).

Белки

В зрелом молоке примерно 1 % белка. Это очень мало на первый взгляд, но его ровно столько, сколько необходимо ребенку. Этот белок состоит в основном из нежных *альбуминов* и *глобулинов*, которые легко перевариваются и усваиваются детским организмом. А вот грубого *казеина* в грудном молоке в десятки раз меньше, чем в коровьем. В процессе пищеварения казеин под действием желудочного сока образует более крупные хлопья, чем сывороточные белки, и труднее всасывается. Грудное молоко образует в желудке практически неразличимые глазом хлопья, которые легко перевариваются и быстро выводятся. Сывороточные белки женского молока представлены в основном *альфа-лактоглобулином*, важным компонентом ферментной системы в синтезе лактозы.

! Заменители грудного молока производятся на основе коровьего молока и в качестве сывороточного белка содержат *бета-лактоглобулин*, известный как **сильный аллерген**. Именно реакция на это вещество обычно служит поводом перевода ребенка на соевую смесь.

Аминокислоты

В женском молоке содержатся незаменимые аминокислоты, среди которых наиболее важными являются *цистеин* и *таурин*, так как их синтез в организме детей раннего возраста затруднен. Цистеин важен для малышей, родившихся преждевременно, а таурин необходим для созревания и развития центральной нервной системы и служит нейротрансмиттером и нейромодулятором.

Углеводы

Основной углевод грудного молока — *лактоза* (молочный сахар) — обеспечивает до 40 % энергетических потребностей растущего организма малыша. Лактоза способствует усвоению каль-



ция и железа, синтезу микробами кишечника витаминов групп В, К, стимулирует образование кишечных колоний *Lactobacillus bifidus*, угнетает рост кишечной палочки. Помимо лактозы, в грудном молоке есть небольшое количество *галактозы, фруктозы, олигосахара*.

Жиры

В грудном молоке жиры находятся в виде микроскопических шариков. В молозиве содержится 2 % жира, в зрелом молоке — до 4,5 %. Интересно, что в течение одного кормления жирность молока меняется. Если малыш дремлет, сосет грудь долго, то, вероятнее всего, в это время он получает «заднее» молоко, в котором концентрация жира в 4—5 раз выше, чем в «переднем». Поэтому не рекомендуется отрывать ребенка от груди до тех пор, пока он сам ее не отпустит. Исследования ВОЗ доказали, что дети сами регулируют свое энергетическое насыщение. *Жирные кислоты*, которые входят в состав грудного молока, необходимы для созревания нервной системы.

Иммунные факторы

Материнское молоко, с одной стороны, само обладает защитными свойствами, а с другой — стимулирует развитие собственной иммунной системы малыша. В организме матери постоянно вырабатываются антитела против бактерий и вирусов, которые попадают к ней в организм и, естественно, в молоко. Эти антитела защищают младенца от различных возбудителей заболеваний. В грудное молоко, кроме того, попадают фрагменты вирусов, стимулирующих чувствительность к ним детского организма, в результате чего происходит эффективная иммунизация. В связи с тем что материнское молоко содержит *иммунологические вещества*, груднички меньше болеют, а если и заболевают, то болезнь протекает легко, и они быстро выздоравливают. Кроме того, дети, находящиеся на грудном вскармливании, хорошо переносят прививки. Ни одна молочная смесь не содержит такие защитные факторы, как *иммуноглобулины, ферменты, фагоциты*.

Витамины и микроэлементы

В состав женского молока входят такие микроэлементы, как *кальций, калий, натрий, цинк, фосфор, магний, медь*, а также *витамины А, Е, D*.

В грудном молоке содержатся вспомогательные вещества, благодаря которым, например, *железо* женского молока всасывается на 70 % (для сравнения: железо коровьего молока — на 30 %).



В молозиве и раннем («переднем») молоке большинство витаминов находится в большей концентрации, чем в зрелом и позднем («заднем») молоке. Поэтому помните, что перед кормлением не стоит сцеживать «переднее» молоко, богатое витаминами, иначе они не достанутся малышу, который так в них нуждается.

Преимущества грудного вскармливания для ребенка

Исследования показали, что *малыши, вскормленные грудью, растут более крепкими и развитыми.*

- ⇒ Высасывание молока из груди — работа для малыша, в результате которой развиваются мышцы лица, укрепляются десны, что благотворно влияет на формирование и рост зубов. У детей-естественников правильно формируется прикус, они лучше произносят звуки, более четко говорят.
- ⇒ Грудное вскармливание существенно снижает риск развития синдрома внезапной смерти ребенка.
- ⇒ Дети, вскормленные грудью, реже подвержены легочным, ушным инфекциям и инфекциям мочевыводящих путей, развитию гастроэнтерита, возникновению аллергических заболеваний.
- ⇒ Жир материнского молока хорошо усваивается организмом ребенка, это позволяет ему избегать лишнего веса. К тому же дети, вскормленные материнским молоком, практически не подвержены ожирению во взрослой жизни.
- ⇒ Материнское молоко способствует развитию благоприятной флоры кишечника, что предупреждает нарушение функций пищеварительной системы. Оно прекрасно переваривается, поэтому у малышей, находящихся на грудном вскармливании, почти не бывает запоров. Этим чаще всего страдают дети-искусственники.
- ⇒ Естественным вскармливанием можно защитить малыша от потницы и пеленочного дерматита, а также от заболеваний в более старшем возрасте (сахарного диабета, остеопороза, артроза, рассеянного склероза).
- ⇒ Благодаря грудному вскармливанию у ребенка потом практически не отмечается аллергии, бронхиальной астмы, респираторных инфекций, отита, а в более позднем возрасте — хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.
- ⇒ Грудное вскармливание на 27 % снижает риск возникновения лейкоза у детей.



⇒ Дети, вскармливаемые грудным молоком, начинают ходить и говорить в среднем на два месяца раньше, чем дети, находящиеся на искусственном вскармливании.

⇒ Согласно исследованиям американских ученых, чем дольше мама кормит ребенка грудью, тем выше вероятность того, что он будет хорошо учиться в школе. Это связано с содержанием в грудном молоке жирных кислот, входящих в состав серого вещества мозга и отвечающих за точную передачу нервных импульсов, а также способствующих развитию интеллекта у ребенка. Для того чтобы малыш получал эти полезные вещества вместе с молоком, кормящей маме следует соблюдать специальную диету, в которую входят морская рыба и зелень.

⇒ Молоко матери помогает ребенку преодолеть биоритмологический и метеопатический стрессы. В будущем малыш, получавший грудное вскармливание, будет выгодно отличаться от своих сверстников-искусственников сравнительно более стабильной психикой и более высокими общей адаптивностью и стрессоустойчивостью.

⇒ У детей, вскормленных грудью, в будущем, как правило, создаются крепкие семьи, а сами они более чутки и добрее искусственников.

⇒ Мужская потенция и женская фертильность напрямую зависят от того, кормила ли женщина младенца грудью.

Польза грудного вскармливания для женщины

Кормление грудью также очень полезно и для самой женщины.

⇒ Оно помогает ей восстановить здоровье после родов. Когда ребенок сосет грудь, мускулы стенок матки энергично сокращаются, что помогает ей вернуться к нормальным размерам и положению.

⇒ Кормление одного ребенка на протяжении хотя бы трех месяцев уменьшает риск заболевания раком груди и раком яичников на 50 и 25 % соответственно. Грамотное грудное вскармливание — мощный фактор профилактики опухолевых процессов в молочной железе и яичниках. Во время вскармливания ребенка грудью у женщины уменьшаются и даже исчезают имевшиеся у нее в железах опухоли. Старайтесь кормить своих детей грудью по крайней мере несколько месяцев.



⇒ В период грудного вскармливания у женщины повышается иммунитет. Обменные процессы в организме кормящей матери проходят более интенсивно. Вследствие этого ускоряются процессы выведения токсинов и обновления костей и тканей. Организм становится менее восприимчивым к возбудителям инфекций.

⇒ Грудное вскармливание помогает маме восстановить свой добеременный вес. На протяжении девяти месяцев ожидания организм женщины делал запасы для последующего выкармливания ребенка. На ежедневную выработку молока он затрачивает около 600 ккал. Длительное кормление малыша естественным способом поможет кормящей маме вернуть прежнюю привлекательность.

⇒ У кормящих мам, больных сахарным диабетом, уменьшается потребность в инсулине.

⇒ Матери, кормящие грудью своих малышек, рассказывают, что они испытывают огромное удовольствие от близости ребенка, от сознания, что они дают своему крохе то, что никто другой в мире не сможет ему дать. Мать и ребенок взаимно счастливы от того, что нужны друг другу, и их любовь при этом крепнет.

Причины, по которым женщина не может кормить ребенка грудью

Непреодолимые затруднения или противопоказания к кормлению грудью встречаются у очень немногих женщин, среди которых, согласно медицинским показаниям, только 5 % не могут кормить грудью своего ребенка.

! Ребенка не следует кормить грудью:

- при наличии у матери таких тяжелых заболеваний, как патология почек с почечной недостаточностью; врожденные и приобретенные пороки сердца; миокардиты с сердечно-сосудистой недостаточностью; заболевания крови; тиреотоксикоз; злокачественные опухоли;
- при острых психоэмоциональных нарушениях (психических травмах);
- при гнойном мастите;
- при инфекционных болезнях, способных передаваться ребенку с грудным молоком, например ВИЧ-инфекция, лимфоцитарный лейкоз.



После родов молоко появляется у всех без исключения женщин. У некоторых первое молоко (молозиво) выделяется уже на последних месяцах беременности, у других появляется только на 5—6-й день после родов. Все зависит от гормонального статуса женщины и состояния ее сосков. И хотя молозиво появляется у всех женщин, только 50—60 % из них, например в России, кормят своих детей грудью в течение полугода.

Обычно женщины рано прекращают кормление грудью, столкнувшись с различными проблемами, большинство из которых вполне разрешимы (см. раздел «Грудное вскармливание. Трудности, связанные с кормлением грудью» на с. 30). К ним относятся недостаточная выработка молока, плоские или втянутые соски, трещины сосков, застой молока и др.

Появление первого грудного молока — молозива

При прохождении через родовые пути ребенок затрачивает очень много энергии, которую ему необходимо восполнить. Поэтому природа позаботилась о рациональном питании малыша. В конце беременности и в первые несколько дней после родов молочные железы вырабатывают *молозиво*, которое представляет собой желтую или серо-желтую клейкую густую жидкость.

Молозиво отличается от зрелого молока более высоким содержанием *белка, ретинола и каротина, кислоты аскорбиновой, витаминов А и В*. Благодаря молозиву уже в первые дни жизни ребенок получает большое количество биологически ценных и высококалорийных питательных веществ. В течение 30 минут после родов необходимо приложить младенца к груди, так как молозиво, которое образуется сразу после рождения малыша, содержит самые высокие концентрации *антител*, защищающих ребенка от вредных микробов, с которыми ему приходится сталкиваться сразу после рождения. Кроме того, *молозиво обладает слабительным свойством*, и это помогает кишечнику освободиться от первородного кала — мекония. Если в первую неделю жизни малыша подгузник приходится менять практически после каждого кормления, это является знаком того, что кроха получает драгоценные капли молозива.

Как появляется молоко? Со 2—3-х суток после родов наблюдается резкое увеличение количества молока в груди. При этом молочные железы увеличиваются, твердеют и становятся болез-



ненными. Иногда боли отдают в подмышечную область, где прощупываются узелки — набухшие дольки молочных желез.

! Чтобы избежать сильного нагрубания молочных желез, женщине рекомендуется с третьего дня после родов ограничить прием жидкости до 800 мл в сутки и стараться чаще кормить ребенка.

Уже через 1—2 дня при налаживании грудного вскармливания по требованию, правильном прикладывании (ребенок должен захватывать сосок и околососковую пигментацию) нагрубание постепенно исчезает.

Количество выделяемого молозива составляет примерно от 10 до 100 мл в день. В первое прикладывание к груди малыш высасывает около 2 мл молозива, но этого вполне достаточно для только что родившегося человечка. Небольшое количество молозива в первые дни после родов компенсируется его повышенной питательной и энергетической ценностью. Так, в молозиве в 2,5—3 раза больше белка, чем в зрелом молоке.

Необходимо отметить, что искусственного эквивалента молозиву не существует.

Превращения молока (переходное и зрелое)

С 4—5-го дня после родов в молочных железах начинает вырабатываться *переходное молоко*, в котором, по сравнению с молозивом, содержится меньше белков, но больше сахара и жира.

Со 2—3-й недели после родов переходное молоко превращается в *зрелое*, представляющее собой эмульсию мельчайших капелек жира, находящихся в сыворотке. Состав его следующий: вода — 87 %, белок — 1,5 %, жир — 4 %, углеводы (молочный сахар) — около 7 %, а также соли, витамины, ферменты, антитела.

Кормления длятся не менее 20 минут. То, что малыш готов постоянно находиться у маминой груди, тоже предусмотрено природой. В начале кормления малыш получает «переднее» молоко и только в конце кормления — «заднее», которое богато ценными питательными веществами. И далеко не каждый малыш добирается до «заднего» молока: кто-то лениво сосет, кто-то засыпает, да и мама может устать и прекратить кормление. Проверить, доста-



ется ли «заднее» молоко крохе, просто. Если ваш малыш часто мочит подгузник (до 12 раз в день), то он — любитель «переднего» молока. Часто какает — значит, получает максимальное количество питательных веществ из «заднего» молока.

Как часто надо кормить ребенка грудью

- !** Основные принципы успешного грудного вскармливания, сформулированные ВОЗ:
- давайте ребенку грудь так часто и так надолго, как он хочет;
 - важно сосание груди в правильном положении, при правильном захвате ареолы;
 - не предлагайте малышу для сосания пустышки, бутылочки;
 - ночью предлагайте младенцу грудь при первом признаке беспокойства (не менее трех раз за ночь);
 - вводите прикорм после шести месяцев.

Кормление по требованию

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призывает предлагать младенцу грудь так часто, как он просит.

Сейчас, к счастью для детей, многие мамы возвращаются к данному природой и проверенному эволюцией способу организации кормления — по требованию малыша. Более точное название — кормление, ориентированное на потребности ребенка, которые разделяют на *физиологические* и *психические*: потребность в физическом контакте с матерью, в тепле, сытости, комфорте, безопасности, в непрестанной заботе и любви, глубоком эмоциональном контакте с мамой, необходимость в разнообразии ощущений и впечатлений.

Предлагайте ребенку грудь при первых признаках беспокойства, не ждите его требовательного плача. Новорожденный проявляет желание получить мамино молочко, широко открывая ротик, крутя головой в поисках соска, покряхтывая, похныкивая, пытаясь сосать кулачок или краешек одежды. Ребенок постарше уже может выразить свое желание жестами, движениями, междометиями, словами.



СОДЕРЖАНИЕ

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	5
Значимость грудного вскармливания	5
Состав женского молока	7
Вода	7
Белки	7
Аминокислоты	7
Углеводы	7
Жиры	8
Иммунные факторы	8
Витамины и микроэлементы	8
Преимущества грудного вскармливания для ребенка	9
Польза грудного вскармливания для женщины	10
Причины, по которым женщина не может кормить ребенка грудью	11
Появление первого грудного молока — молозива	12
Превращения молока (переходное и зрелое)	13
Как часто надо кормить ребенка грудью	14
Кормление по требованию	14
Кормление по расписанию	15
Ночные кормления	16
Комфорт мамы и ребенка во время кормления	18
Правильное прикладывание ребенка к груди	20
Длительность прикладывания ребенка к груди	22
После кормления	23
Сцеживание молока	24
Ручное сцеживание	24
Сцеживание с помощью молокоотсоса	25
Хранение сцеженного молока	26

Питание кормящей мамы	27
Продукты, которые следует включить в рацион	27
Продукты, не рекомендованные к употреблению	29
Трудности, связанные с кормлением грудью	30
Особая форма сосков груди матери	30
Трещины сосков	31
Недостаток грудного молока (гипогалактия)	32
Избыток грудного молока (гипергалактия)	34
Ребенок кусает грудь во время кормления	35
 ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	37
Особенности современных смесей	37
Виды смесей	37
Смеси для здоровых малышей	37
Смеси для малышей с проблемами со здоровьем	39
Подготовка к кормлению	40
Покупаем смесь	40
Соски и бутылочки	40
Стерилизуем посуду	41
Готовим смесь	42
Правила введения смеси	42
Правильное кормление младенца	43
Режим кормления	44
 ЗНАКОМСТВО СО «ВЗРОСЛОЙ» ПИЩЕЙ	45
Правила введения прикорма	45
Время введения прикорма	46
Схема введения продуктов и блюд прикорма при естественном вскармливании детей первого года жизни, одобренная ГУ НИИ питания РАМН	47
Схема введения продуктов и блюд прикорма при естественном и искусственном вскармливании детей первого года жизни, рекомендованная американским педиатром Уильямом Сирсом	48
Схема введения продуктов и блюд прикорма при искусственном вскармливании детей первого года жизни, одобренная ГУ НИИ питания РАМН	49
Режим питания младенца, находящегося на искусственном вскармливании и получающего прикорм	50

Введение овощного пюре в меню малыша	50
Полезные овощи	50
Правила приготовления овощного пюре	51
Хранение приготовленного овощного пюре	51
Введение каши в меню малыша	52
Полезные свойства круп	52
Виды каш для малышей	53
Правила введения каш	54
Правила приготовления каш	55
Введение блюд из рыбы в меню малыша	56
Польза рыбы	56
Правила введения рыбы	56
Выбор рыбы	57
Правила приготовления блюд из рыбы	58
Введение блюд из мяса в меню малыша	59
Выбор мяса, подходящего для малыша	59
Хранение мясных консервов	60
Правила введения мяса	60
Правила приготовления блюд из мяса	60
 ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ	62
Особенности питания детей от года до трех лет	62
Основные принципы детского рационального питания	64
Режим питания детей от года до трех лет	65
Составляем детское меню	66
Примерное детское меню на день	67
Примерный суточный набор продуктов питания для ребенка от года до трех лет	69
Примерный объем блюд для детей от года до трех лет	70
 ПИТАНИЕ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ	72
Раздельное питание	72
Посуда, в которой лучше готовить еду для ребенка	74
Вся семья за столом	74
Безопасность за столом	77
Как улучшить аппетит вашего малыша	77
В борьбе за аппетит	78
Вредные стереотипы	82
Ваш ребенок — толстячок	83
Вредные для ребенка продукты	86

Важнейшие ингредиенты пищевых продуктов	86
Полезные свойства продуктов питания	88
Мясо и мясные продукты	88
Рыба	90
Молоко и кисломолочные продукты	91
Яйца	92
Жировые продукты	93
Крупы, бобовые, макаронные изделия	95
Хлеб и хлебобулочные изделия	96
Сахар и кондитерские изделия	96
Овощи, фрукты, ягоды, зелень	97
Приправы	99
Соль	100
Соусы	101

**ПИТАНИЕ ПРИ НЕКОТОРЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ
ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Лихорадка (повышение температуры)	102
Анемия	103
Бронхиальная астма	104
Диспепсические расстройства	105
Кожные заболевания	106

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Завтрак для ребенка	107
Первые блюда	110
Овощные блюда	118
Мясные блюда	130
Рыбные блюда	135
Десерты	138
Напитки	149