

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

ЛЮБИ МАТУСІ!

Ідеальною їжею для вашого немовляти є материнське молоко. Його не замінять жодні найсучасніші штучні молочні суміші. Та не така це проста справа – годувати дитину грудьми.

У цій книзі доступно викладено усю необхідну інформацію про те, як підготуватися до годування, наведено основні правила грудного вигодовування. Ви дізнаєтеся, як правильно прикладати новонародженого до грудей, які труднощі при цьому можуть виникнути та як їх подолати. Ознайоміться з особливостями годування недоношених дітей, близнюків, а також годування після кесаревого розтину.

Тут ви знайдете рекомендації з організації харчування і побуту мами-годувальниці, дізнаєтеся про те, які зміни відбуваються в її організмі у період лактації та як при цьому зберегти близькі стосунки з чоловіком, а також як повернути грудям колишні форми після припинення лактації. Спеціальний розділ присвячено відлученню дитини від грудей.

Візьміть до уваги усі рекомендації і поради, пропоновані у цій книзі.

Постійно контакуйте з педіатром і гінекологом.

Бажаємо, щоб годування грудьми принесло вам багато радості!



ЧУДОВЕ МАТУСИНЕ МОЛОКО

Значення грудного вигодовування

Грудне вигодовування глибоко закладене в людській свідомості як природно-фундаментальний феномен життя, як практично таке ж диво, що й народження. Воно також відображене в історії та мистецтві разом з вічними темами *Любові, Життя, Народження* та *Смерті*. Справжнім гімном материнству є відтворення на полотнах визначних художників світу образу мадонни з немовлям і часто з оголеною груддю. Нам відомо безліч історичних фактів і легенд, пов'язаних із грудним вигодовуванням: від жахливого примушення деякими поміщиками своїх кріпосних селянок до вигодовування грудьми цуценят мисливських собак і до благоговіння перед легендарною вовчихою, яка вигодувала Ромула та Рема – засновників Рима. У деяких народів як страта практикувалося прилюдне виривання у жінки грудей розпеченими щипцями – з метою соціально умертвити її, позбавити можливості вигодовувати дітей, тобто бути справжньою жінкою, у повному розумінні матір'ю.

Якби вигодовування грудним молоком не було настільки важливим у житті людини, інституту годувальниць (молочних мам) не приділялося б в історії людства стільки уваги. Не випадково годувальниця шанувалася нарівні із батьками і була тісно емоційно та духовно пов'язана з вигодуваною нею дитиною практично усе подальше її життя. Саме з нею молочне дитя спілкувалося особливо довірливо. Як класичний приклад досить пригадати описані англійським драматургом В. Шекспіром у «Ромео та Джульєтті» стосунки Джульєтті зі своєю годувальницею.

Найефективнішим засобом вважається **молокогінний молочнокислий квас**. Потурбуватися про його приготування потрібно напередодні народження дитини, оскільки цей напій вимагає двотижневого настоювання.

Робиться він так: у 3 літри охолодженої кип'яченої води додати 1 склянку цукру, розмішати і додати 1 склянку квасу чистої культури (живого йогурту, свіжої сметани) та 1 склянку квіток деревію у марлевому мішечку. Як ґрунті покласти камінчик кремнію. Кремній відіграє важливу роль у регулюванні обміну речовин. Зі 140 мікроелементів, потрібних дитині для правильного розвитку, 70 не можуть працювати без присутності мікроелемента кремнію. Знайти цей камінчик можна в спеціалізованих магазинах здоров'я або в будь-якій купі гравію, на морському чи річковому гравієвому березі. Його легко розпізнати, тому що лише кремнієві камінці мають чорний колір. Посуд з настоєм потрібно поставити у темне місце на 2 тижні для бродіння, накривши зверху марлею. Пити квас матері по 1 склянці тричі на день, регулярно доповнюючи об'єм напою солодкою кип'яченою водою. За 10-12 годин сила квасу відновлюється. Через 14 днів квіти деревію потрібно замінити на нові. Кремній залишається один і той же на весь час, доки потрібна молокогінна суміш.



Вправи для посилення лактації

Поза лебедя. Сядьте так, щоб спина торкалася спинки стільця або станьте прямо, плечі відведіть назад. Руки за спиною візьміть у «замок», випряміть і повільно піднімайте вгору, не нахиляючи тулуба. Зверніть увагу на ділянку між лопатками, відчуйте тепло між ними і плавно опустіть руки. Відпочиньте, зробивши декілька спокійних вдихів і видихів.

При виконанні вправи строго дотримуйтеся етапів, які вказані в описі. Руки різко не піднімайте, стежте за своїми можливостями. Утримуйте позу у міру своїх сил від 3 до 10 секунд.



Ця вправа допомагає зняти напруження у спині і зміцнює м'язи спини, покращує кровообіг у хребті і рухливість у плечових суглобах.

Зверніть увагу, коли ви довго сидите, вам мимоволі хочеться відтягнути руки назад, ваш організм сам просить про це. Тож допоможіть йому.

Зімкнуті пальці. Стуліть розсунені пальці правої і лівої рук у ділянці подушечок. Не рухаючи кінчиками пальців, із зусиллям стисніть руки. При цьому не згинайте пальці і не з'єднуйте долоні. Руки тримайте на рівні грудей. Виконуйте вправу 5-10 секунд.

З'єднання долонь на рівні грудей. Стисніть долоні 5-10 разів, потім, переміщуючи руки вправо і вліво, повторіть ці рухи. Закінчивши вправу, погладьте кисті, знімаючи напруження м'язів.

Допомога ароматерапії

З проблемою недостатньої кількості грудного молока можна звернутися до досвідченого кваліфікованого ароматерапевта. Окрім терапії ароматами, які безпосередньо стимулюють вироблення грудного молока, фахівець складе індивідуально для вас ефективну аромасуміш, що в цілому гармонізує функції ендокринної, нервової, імунної та інших систем, і навчить вас правильно її використовувати. Це зміцнить вас і побічно призведе до стійкішої нормалізації вироблення молока вашими грудними залозами. До того ж ефірні олії допоможуть уникнути серйознішої лікарської терапії, яка може спричинити додаткові ускладнення.

! Припустиме використання лише якісних 100%-их чистих ефірних олій від перевірених фірм-виробників та постачальників. Строго виконуйте правила зберігання і застосування, не перевищуйте дозувань!

Збільшують лактацію аромаолії *анісу, вербени, кропу солодкого, фенхелю, кмину, жасмину, шавлії мускатної, лимонної трави та ромашки*. Добре допомагають втирання у груди і компреси масажних олій такого складу:



Повернення грудям колишніх форм після припинення періоду годування

Будьте готові до того, що розмір грудей може як збільшитися, так і зменшитися в порівнянні з тим, що був у вас до вагітності.

Деякі жінки хочуть трохи зменшити свої груди, повернути їх після годування дитини до колишніх розмірів.



Народна медицина пропонує для досягнення цієї мети компреси на груди з таким відваром: узяти 50 г головок маку і варити їх у 2 склянках води протягом 15 хвилин, процідити.



У багатьох жінок з'являється інша проблема: їм хочеться збільшити свої груди.



Для цього рекомендується узяти 3 столові ложки коріння мальви, залити 3 склянками холодної води і кип'ятити протягом 15 хвилин. Процідити, одну частину використовувати для компресів на груди, а дві інші вживати.



Після закінчення грудного вигодовування молочні залози не відразу відновлюють свій колишній вигляд. Що ж робити у тих випадках, коли необхідно виглядати неперевершено? Особливо тоді, коли має відбутися важлива ділова зустріч або якась урочиста подія.

- Вам допоможуть *силиконові накладки*, які призначені спеціально для поліпшення форми грудей і збільшення їхнього розміру. На внутрішній бік таких накладок нанесений спеціальний гіпоалергенний гель, що клеїться сам, надійно фіксує їх на шкірі і забезпечує повну свободу пересування. Груди при цьому виглядають природно.



- Якщо у вас все ж є побоювання, що у найвідповідальніший момент накладка підведе, можна скористатися *подушечкою-коректором лінії грудей*. Вона наповнюється повітрям за допомогою вбудованої мембрани, тому її об'єм можна контролювати за власним бажанням. Помістити подушечку можна як у звичайний бюстгальтер, так і під купальник. Ці секрети допоможуть вам почуватися комфортно у будь-якій ситуації, хоча, звісно, не вирішать проблему в цілому.

- Існують гелі та креми, призначені спеціально для догляду за грудьми і відновлення їхньої форми.

- Повертають пружність бюсту аромоолії – *неролі, лімет, петит-грейн, троянда, рожеве дерево, сандал, мірра та ладан*.



Для того, щоб привести жіночі груди після закінчення періоду годування в нормальний стан, підвищити їхній тонус, потрібно узяти 50 г **болиголова**, залити 0,5 л столового оцту, настоювати протягом доби, процідити. Настій використовувати для компресів на ніч.



- Ви можете також скористатися *масажною олією* для відновного масажу грудей. Для досягнення найбільшого ефекту добре підійде *вакуумний масажер* для молочної залози. Він нескладний у використанні. Уся процедура займає близько 15 хвилин на день вранці і ввечері. Після кількох тижнів ваші груди обов'язково набудуть округлих контурів і колишньої пружності.



ЗМІСТ

ЧУДОВЕ МАТУСИНЕ МОЛОКО	4
Значення грудного вигодовування	4
Грудне молоко – ідеальна їжа для немовляти	5
Переваги грудного вигодовування	6
Годування грудьми і розвиток психіки дитини	14
Користь грудного вигодовування для жінки	16
Грудне молоко як профілактичний та лікувальний засіб	18
ПІДГОТОВКА ДО ГОДУВАННЯ	20
Екологічний аспект грудного вигодовування	20
До уваги жінки, що курить	23
Підготовка грудей до годування під час вагітності	24
Спідня білизна жінки-годувальниці	25
Вплив імплантатів на грудне вигодовування	26
Будова молочних залоз	27
Значення розміру жіночих грудей	27
Причини, з яких жінка не може годувати дитину грудьми	28
Позитивний настрій	30
Консультант із грудного вигодовування	32
Поява першого грудного молока – молозива	33
Перетворення молока	35
ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГОДУВАННЯ	36
Як часто треба годувати новонародженого	36
Комфорт мами і дитини під час годування	43
Зручні положення	46
Правильне прикладання	51
Поведінка дитини під час годування	53
Тривалість прикладання дитини до грудей	53
Потреба дитини у питній воді	55
Після годування	56
Зціджування молока	57
Чи достатньо дитині маминого молока	63
«Золоті» правила годування	65
Годування недоношених дітей	66
Годування близнюків	67
Годування грудьми після кесаревого розтину	71
Прийом ліків у період грудного вигодовування	72
Нестача кальцію у дитини	73
Введення догодовувань немовляті	74

Годування грудьми у громадському місці	75
ХАРЧУВАННЯ МАТЕРІ-ГОДУВАЛЬНИЦІ	78
Продукти, які слід включити в раціон	78
Продукти, не рекомендовані до вживання	80
Харчування матері при кольках у дитини	81
Харчування матері за наявності у дитини алергії	82
ТРУДНОЩІ, ПОВ'ЯЗАНІ З ГОДУВАННЯМ	90
Дитина кусає груди під час годування	90
Особлива форма сосків грудей матері	93
Тріщини сосків	94
Профілактика тріщин на сосках	95
Нестача грудного молока (гіпогалактія)	97
Необхідність догодовування дитини	
Допомога аксесуарів для грудного вигодовування ...	104
Відмова дитини від грудей	105
Зникло молоко	107
Надлишок грудного молока (гіпергалактія)	107
Хвороби матері	108
ЗДОРОВА І ВРОДЛИВА МАМА-ГОДУВАЛЬНИЦЯ ..	120
«Baby blues» не для вас!	120
Перетворення на красиву маму	123
Організм жінки в період лактації	129
Організація побуту матері-годувальниці	134
Ділова мама	138
Збереження близьких стосунків з чоловіком	
у період грудного вигодовування	141
Рекомендовані способи контрацепції	146
Вагітна жінка-годувальниця	147
Аборт	150
ВІДЛУЧЕННЯ ДИТИНИ ВІД ГРУДЕЙ	152
Тимчасове відлучення від грудей	152
Вимушене припинення годування дитини грудьми ...	153
Необхідність відлучення дитини від грудей	153
Припинення грудного вигодовування	157
Способи відлучення дитини від грудей	159
Відлучення дитини від грудей	
за допомогою замовлянь	164
Способи припинення лактації	165
Небезпечні методи припинення лактації	167
Повернення грудям колишніх форм	
після припинення періоду годування	168