

ЗМІСТ

Вступ	15
Розділ 1. ЯК ПРАЦЮЮТЬ ГРУДИ	17
На вимогу споживача	17
Що таке груди й навіщо вони потрібні	22
Груди зовні	23
Невидима частина	24
Гормони лактації	26
Пролактин	26
Окситоцин	27
Гормон-інгібітор (ретроактивний інгібітор лактації)	33
Контроль об'єму молока	38
Контроль складу молока	40
Розділ 2. ЯК ГОДУВАТИ ГРУДЬМИ	46
Гігієна	47
Частота та тривалість прикладань	47
Як немовлята смокчуть груди	57
Правильне захоплення — ключ до успіху	58
Наслідки неправильного захоплення	59
Як правильно прикладати до грудей	64
Інші позиції	71
Звідки береться неправильне захоплення грудей	72
Втручання в пологи	73
Плутанина між соском і соскою	75
Брак прикладів у культурі	78
Самовідданість	79

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Розділ 3. ВАГІТНІСТЬ	83
Групи підтримки грудного вигодовування	85
Розділ 4. ПОЛОГИ	86
Анестезія	86
Не використовуйте йоду	88
Затискання пуповини	89
Розділ 5. ПОЧАТОК ЛАКТАЦІЇ	90
Лікарні, доброзичливі до дітей	90
Прихід молока	95
Втрата ваги	96
Стиснення грудей	100
Догодовування	101
Розділ 6. ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ НЕМОВЛЯТ	107
Груди дитини	107
Пупок	108
Купання	108
Випорожнення калу	110
Сечовипускання	114
Сон	116
Чи будити мені дитину, щоби погодувати?	116
Коли дитина спатиме всю ніч?	117
Гази	119
Кольки	122
Уточнення	128
Прорізування зубів	130
Укуси	132
Голод	133
Стрибки росту	133
Криза трьох місяців	134
Відмова від грудей	135
Хибна відмова	135
Якщо дитина хвора або в неї щось болить	136

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Технічні проблеми	137
Зміни, що заважають дитині.	137
Відмова від однієї з грудей	138
Як впоратися з відмовою	139
Вага.	140
Графіки ваги не є прямими.	140
Половина дітей менша за середній рівень.	141
Графіки ваги не претендують на точність	141
Якщо прибавки ваги дійсно немає	142
Нові графіки росту та ваги для немовлят	143
Немає сенсу зважувати дітей щотижня	144
Конституційна затримка росту	145
Розділ 7. ПРОБЛЕМИ З ГРУДЬМИ	147
Втягнуті соски	147
Захворювання сосків	151
Тріщини сосків	151
Коротка вуздечка	154
Кандидоз (молочниця)	159
Пронизливий біль (інфекція) соска	160
Синдром Рейно та сосок	162
Екзема сосків	163
Молочний пухир	164
Накладки	165
Запалення грудей	166
Лактостаз	166
Закупорка протоки	170
Мастит	172
Абсцес молочної залози	174
Додаткова грудь	175
Розділ 8. НЕСТАЧА МОЛОКА (ГІПОГАЛАКТІЯ)	176
Деякі причини справжньої гіпогалактії	178
Дисфункція щитовидної залози (гіпотиреоз)	178
Залишки плаценти в матці	179
Агенезія молочної залози	179
Хірургія	179
Синдром Шиена	180

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Вроджений дефіцит пролактину	181
Недоїдання	181
Лактогонні засоби	182
Розділ 9. ХАРЧУВАННЯ МАТЕРІ	185
Скільки потрібно їсти	185
Що їсти	187
Раціон корови	189
Заборонені продукти	189
Загадкові гази	191
Продукти, від яких стає більше молока	192
Пиво	192
Коров'яче молоко	193
Вегетаріанська дієта	195
Веганство	196
Вітаміни й мінерали	198
Йод	198
Вітамін В12	200
Залізо	200
Кальцій	201
Скільки пити	203
Профілактика алергії	204
Схуднення	204
Розділ 10. ПОВЕРНЕННЯ ДО РОБОТИ	206
Практичні питання	206
Декретна відпустка	206
Перерви на годування	207
Скорочений робочий день	208
Відпустка за власний кошт	208
Брати дитину із собою на роботу	210
Токсини на робочому місці	212
Пілоти і стюардеси	213
Відраження	213
Хто піклуватиметься про мою дитину?	214
Знайомство та порозуміння	218
Що дитина їстиме без мене?	219
Звикнути до їжі	221
Зцідження	223

Зціджуємо молоко	223
Молочний банк?	227
Зберігання молока	227
Як розігрівати грудне молоко	229
Як годувати зцідженим молоком	231
Політичні питання	233
Розділ 11. ПРИКОРМ	236
Резюме практичної частини	236
Деякі важливі деталі	236
Деякі практичні поради	239
Рекомендую прочитати	242
Поговоримо про назви	242
Трохи історії	244
Чому шість місяців?	249
Теоретична потреба в поживних речовинах	249
Залізо	253
Чи потрібні моїй дитині вітаміни?	257
Емпіричні дані	257
Розділ 12. ВІДЛУЧЕННЯ ВІД ГРУДЕЙ	260
Самовідлучення	261
Контрольоване відлучення	262
Розділ 13. ЛІКИ ТА ІНШІ МЕДИЧНІ ПРЕПАРАТИ	265
Походження міфу	267
Деякі загальні думки	270
Де шукати інформацію про сумісність	274
Інструкції із застосування та довідник	275
Інформація в інтернеті	276
PubMed (Medline) — мати всієї інформації	277
За скільки днів засвоюється пігулка	279
Алкоголь	281
Тютюн	284
Кава	286
Радіоактивні ізотопи	286
Забруднювачі довкілля	287

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Розділ 14. ХВОРОБИ МАТЕРІ	289
Анемія	289
Астма	290
Алергії	290
Короткозорість	290
Карієс у матері	291
Епілепсія	291
Біль	292
Грип і застуда	292
Виразка шлунку	292
Пломбування зубів	293
Діабет	293
Рак молочної залози	294
Кістозний фіброз	294
Інфекційні захворювання	295
Гепатит В	295
Гепатит С	296
СНІД	297
Туберкульоз	297
Діарея	298
Вітряна віспа / оперізуючий лишай	299
Простий герпес	300
Гіпертиреоз	301
Гіпотиреоз	301
Гіпертонія та хвороби серця	302
Депресія	303
Пролактинома	304
Шпиталізація	304
Неспецифічний виразковий коліт (як шукати інформацію в інтернеті)	306
Розділ 15. ОСОБЛИВІ ОБСТАВИНИ	308
Близнюки	308
Передчасно народжені діти	309
Банк молока	310

Розділ 16. ДИТЯЧІ ХВОРОБИ	311
Жовтяниця	311
Синдром Дауна	315
Заяча губа	316
Розцілина піднебіння	317
Фенілкетонурія	318
Маленька щелепа	318
Неврологічні розлади	319
Вроджена вада серця	319
Діарея	319
Непереносимість лактози	321
Галактоземія	322
Алергія на молоко та інші харчові алергії	322
Хірургічне втручання	325
Голодування перед аналізами	326
Гастроєзофагеальний рефлюкс	326
Карієс у дитини	327
Розділ 17. МАТЕРИНСЬКІ СУМНІВИ	331
Моя дитина на змішаному вигодовуванні. Чи можна уникнути пляшок?	331
Я припинила годувати грудьми кілька тижнів тому. Чи можна почати годувати знову?	333
Мені дали пігулки для зменшення лактації.....	335
Годування прийомної дитини	336
Кесарів розтин	337
Випадання волосся	337
Рентген	338
Чи можна фарбувати волосся	340
Фізичні вправи	340
Креми для депіляції	341
Ультрафіолетові промені	341
Татуювання	341
Пірсинг	342
Менструація	342

Гнів і стрес	342
Зміни температури	343
Розділ 18. ГОДУВАННЯ Й ФЕРТИЛЬНІСТЬ	344
Контрацептивна дія лактації	344
Метод лактаційної аменореї	347
Інші засоби контрацепції	348
Годування і вагітність, годування тандемом	350
Розділ 19. ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я	353
Грудне вигодовування та здоров'я дітей	354
Грудне вигодовування та здоров'я матері	356
Молоко як ліки	357
Розділ 20. ПРАВОВИЙ ЗАХИСТ	358
Розділ 21. РОЗСТАВАННЯ ТА РОЗЛУЧЕННЯ	360
Розділ 22. ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ	363
Розділ 23. ЯК ЗМІНИТИ СВІТ	369
Сила пера	369
БІБЛІОГРАФІЯ	374

Розділ 1

Як працюють груди

На вимогу споживача

Пів століття тому побутувало популярне упередження, згідно з яким кожна жінка здатна виробити лише певну кількість молока: в одних жінок нібито багато молока, а в інших мало. У деяких його вистачило на тиждень, в інших на два місяці. Потім воно «закінчувалося», немовби вичерпався весь його запас. Звичайно, було ще «добре» й «недобре» молоко. Вважалося, що молоко така штука: або воно є, або його немає. Якщо маєш багато доброго молока — тобі пощастило, можеш годувати грудьми, і твоя дитина виросте здоровою та красивою. Якщо молока мало, воно водянисте, що ж поробиш; на щастя, у світі вже вигадали молочну суміш! Що би мати не робила, що б не старалася змінити, вона була не в змозі вплинути на результат. Якщо матуся годувала понад три місяці (а в ті роки це було справжнім героїзмом), або понад шість місяців (що було викликом суспільству), нікому не спадало на думку спитати її: «Поясни, як ти це зробила, я би теж хотіла годувати грудьми свою дитину». Зазвичай це були коментарі з долею заздрості: «Як тобі пощастило, що маєш молоко! От якби в мене воно було, я б теж залюбки годувала!». (Гаразд, правду кажучи, коментарі були трохи інші, на кшталт: «Не розумію, навіщо ти так знущаєшся із себе з цим ГВ. Я своєму давала суміш, подивись який гарненький!».)

Дивний збіг: у Європі майже ні в кого нема молока, а в Африці майже у всіх матусь воно є. Ну, звичайно, це все через расові особливості: в африканських матусь його більше, у ромок теж; а ось у нас, білих, навпаки, майже нічого немає (можна ще додати при цьому, що африканки й ромки «примітивні раси»).

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

бити це тільки впродовж якогось певного нетривалого часу не вписується в загальновідому картину світу.

Помилка, можливо, пов'язана з тим, що ми намагаємося порівняти жінок із коровами. Так, є деякі породи корів, які дають більше молока за інші; сільські жителі знають про це давно. Чому б тоді не існувати й жінкам *молочної породи*? Проте не забувайте, що дійні корови — незвичайні ссавці. Вони мутанти, яких ретельно розводили впродовж тисячоліть, аби давали набагато більше молока, ніж потрібно їхнім телятам. Якби дика лань давала стільки ж молока, скільки свійська корова, вона була б хворою ланню.

Зрозуміло, що з часом дітям потрібно все більше молока (поки вони не починають їсти інші продукти, і тоді споживання молока спочатку зупиняється на одному рівні, а пізніше зменшується). Немає сумніву — коли дитину вигодовують із пляшки, поступово в неї потрібно наливати все більше й більше «їжі».

Припустимо, новонароджений випиває 500 мл молока, а чотиримісячна дитина — 700 мл (ці цифри, взяті зі стелі й округлені, це лише приклад. Не лякайтеся, для годування грудьми зовсім не потрібно знати, скільки молока необхідно дитині або скільки вона випиває). Якщо кількість молока — величина постійна й жінка виробляє його лише 500 мл, то вже через місяць її дитина почне голодувати, тому маюка доведеться догодовувати. «Так! — вигукне зараз хтось із читачок. — З однією моєю подругою саме так і було! А деякі навіть 500 не виробляють, а всього лише 300, там дитину з першого дня потрібно догодовувати». Але зустрічалися нам і жінки, які продовжують годувати грудьми місяць за місяцем, а молоко *не закінчується*. Навіть у найгірші часи, коли немовлят годували за розкладом із періодичністю в чотири години по десять хвилин, зустрічалися такі матусі, а зараз їх усе більше. Ми також знаємо, що за часів наших прабабусь усіх дітей годували грудьми місяцями й навіть роками, як і досі відбувається у переважній частині земної кулі. Як влаштовані груди таких жінок? Ці щасливиці, які годують грудьми без догодовування по чотири місяці поспіль (а вони є, і число їх зростає), вони, що з першого дня виробляють по 700 мл? Але що тоді відбувалося з цим обсягом молока в перші місяці життя їхніх дітей? Діти стільки й випивали? Бути

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

цього не може! Кому потрібно лише 500 — саме стільки й вип'є. Багато матерів, годуючи дітей із пляшки, намагалося дати їм хоч трохи більше (нехай підніме руку та, хто цього не намагалося зробити; обіцяю, це залишиться між нами). Ну ще ковток... «Щоби добре зростав, щоби краще засинав.» Але діти добавку не їдять. Якби їли, то вже в перший рік життя важили б понад двадцять кілограмів, а деякі — понад тридцять.

Отже, немовля з'їдає лише 500 мл молока, а мати виробляє 700. І куди подінуться ці зайві 200 мл? Виливаються із грудей крапля за краплею? 200 мл — це повна склянка, у такому разі жінці не допомогли б прокладки для грудей, їй довелося б вставити в бюстгальтер дві миски. Чи молоко залишається всередині й накопичується? Але тоді через тиждень було б уже 1400 мл, а через місяць — шість літрів молока, по три літри на груди. Довелося б зціджуватися й виливати молоко — по 200 мл щодня, тиждень за тижнем. А та жінка, яка б цього не робила, просто луснула б.

Виходить, що кількість молока — величина не постійна й не може бути постійною. Об'єм зростає в міру того, як зростають потреби дитини. Та матуся, яка на початку годування «виробляла» 500 мл молока, через якийсь час уже спроможна дати дитині 700.

Об'єм молока просто збільшується з часом? Чи йдеться про запрограмований процес, як у пральної машини? Невже матері виробляють по 500 мл у перший місяць, по 700 у четвертий, трохи більше в шостий, а далі все менше й менше? Тому і треба давати перший прикорм, починаючи з шостого місяця, бо в цьому віці скорочується кількість материнського молока? Або ще гірше — чи немає часом жінок із програмою «бавовна» (тобто тих, хто виробляє по 800 мл молока й може годувати два роки) та інших — з програмою «делікатні тканини» (у яких ніколи не буде понад 600 мл молока, а в три місяці пропадає і цей об'єм)?

Бути цього не може. Ми не так уже й погано спроектовані, і наш організм працює інакше. Якби зміни обсягу молока були так жорстко запрограмовані, що відбувалося б, наприклад, у разі смерті немовляти? Тисячоліттями, та й зараз у багатьох частинах світу, смерть немовляти була не чимось надзвичай-

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ним, а повсякденною подією, чимось таким, через що рано чи пізно проходила майже кожна жінка. А якщо дитина помирала під час пологів або від менінгіту за два місяці — ви ж не думаете, що її мати продовжувала виробляти все більше молока доти, доки малюку не мало б виповнитися пів року, а потім усе менше й менше ще років зо два-три? Які страждання і яке марнотратство!

А як же годувальниці? Багато століть поспіль у значній частині Європи багаті жінки своїх дітей не годували. Як ви вважаєте, невже через два роки після пологів у годувальниць пропадало молоко й вони йшли на пенсію? Професійне життя вийшло б коротшим, ніж у футболіста. Ні, годувальниця припиняла годувати одне немовля — і переходила до наступного, і так тривало десятиліттями.

А як щодо змін у підходах до першого прикорму? На початку ХХ століття педіатри рекомендували годувати грудьми (виключно грудьми!) увесь перший рік життя дитини. Потім — до десяти місяців, до восьми, до шести, до трьох, до неповного місяця... і раптом знову у своїх рекомендаціях повернулися до трьох, чотирьох, шести. Якщо молока неминуче стає менше через пів року, то чим із шестимісячного віку до першого року харчувалися наші прадіди, завдяки чому росли? Не може вироблення молока в організмі автоматично підлаштовуватися під рекомендації ВООЗ, як при підключенні до інтернету підлаштовується в комп'ютері годинник! Ні, усе навпаки: шестимісячній дитині починають давати кашки й пюре не тому, що в цьому віці знижується обсяг молока, яке виробляється матір'ю, — це молока стає менше, тому що дитину в цьому віці вже почали підгодовувати.

Це питання фізіології людини. Потрібна система, яка щохвилини підлаштовується під потреби немовляти, виробляючи більше або менше молока, якщо дитина хоче його більше або менше. Система, яка виробляє молоко, доки воно потрібне дитині, і припиняє його виробництво, коли малюк припиняє смоктати груди. Така система зможе дати молоко і для однієї дитини, і для трьох, якщо народиться трійня.

Висновок простий, як усе геніальне: кількість молока не залежить ні від расової приналежності матері, ні від того, скільки

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

часу минуло після пологів, а залежить лише від того, скільки дитина смокче. Якщо малюк смоктатиме багато — молока теж буде багато, якщо перестане смоктати груди — закінчиться й молоко. Цей механізм з'явився вже в перших ссавців, понад 200 мільйонів років тому. А в природі, варто зазначити, досі панує принцип «якщо працює — не чіпай!».

Уточнимо ще дещо. У природі, якщо дитина не смокче, молоко просто перестає вироблятися. Однак багато матерів хворих або недоношених дітей, які смоктати не спроможні, а також багато працюючих матерів, зціджує молоко, щоби дати його потім дитині в будь-який інший спосіб. Груди стимулюються для вироблення молока насправді навіть не дитиною, а безпосередньо тим, що з них видобувають молоко: прикладаючи дитину або зціджуючись, вручну або за допомогою молоковідсмоктувача.

Що таке груди й навіщо вони потрібні

Єдине, що потрібно знати більшості користувачів щодо того, як влаштований телевізор, — це якими кнопками його вмикати, вимикати та як перемикає канали. Якщо нас просять пояснити, як телевізор функціонує, ми будемо змушені говорити загальними фразами про «електрику». Щоби дивитися телепрограми, не обов'язково знати всі деталі та їхні функції в роботі телевізора.

Відповідно, єдине, що потрібно знати для того, щоби годувати дитину грудьми, — це як поєднати груди мами та рот дитини. Якщо нас запитують докладніше, ми можемо впевнено сказати, що молока утворюється більше тоді, коли його висмоктують із грудей (тварини, втім, цього не знають, але чудово годують своїх дитинчат). Можна знати, з чого складаються груди, як вони працюють та чому вони вироблятимуть більше молока, якщо добре висмоктати, але щоби годувати грудьми, ці знання не обов'язкові. Надалі ми з вами заглибимся докладніше в цю тему — просто тому, що це насправді цікаво (ну добре, деяким так здається). Бо це надає книжці більше серйозності й тому, що треба щось у неї додати, аби вона стала товстішою.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>