**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ**

**1. Занятие № 1**

**2. Занятие № 2**

**3. Занятие № 3**

**4. Занятие № 4**

**ЗАНЯТИЕ № 1**

**Гигиена беременных.**

**Уход за кожей.** Принимайте тёплый душ 2 раза в день, волосы под мышками желательно сбрить. Если у Вас сухая кожа, можно пользоваться увлажняющим лосьоном. От горячих ванн и посещений сауны Вам придётся отказаться - эти удовольствия опасны для Вас и для ребёнка, они могут повлечь за собой преждевременное прерывание беременности. Особого ухода требуют наружные половые органы - их нужно подмывать несколько раз в день. При этом постарайтесь не пользоваться сильной восходящей струёй душа.

**Уход за зубами.** Большего внимания теперь требует уход за зуба. Из-за повышенной потребности в солях кальция зубы становятся менее устойчивыми к развитию кариеса, дёсны - рыхлыми и склонными к воспалению. Именно поэтому визит к стоматологу входит в число обязательных осмотров. Чистить зубы рекомендуется утром и вечером, а после каждой еды - полоскать рот. Если Вы заметили признаки кариеса или почувствовали, что дёсны воспалены, - обратитесь к стоматологу.

**Уход за молочными железами.** После обмывания водой энергично растирайте молочные железы и соски жёстким полотенцем. От этого нежная кожа становится грубее и устойчивей к раздражениям. Полезны и воздушные ванны: завершив туалет, оставляйте молочные железы открытыми на 10-15 минут. Плоские или втянутые соски вытягивайте чистыми пальцами 2-3 раза в день в течение 3-4 минут, предварительно смазав их косметическим кремом.

**Одежда и обувь во время беременности.** Чаще меняйте одежду. Никаких особых требований к Вашей одежде нет, просто она должна быть свободной и чистой. Желательно носить одежду из натуральных материалов. Масса Вашего тела увеличивается, и, естественно, возрастает нагрузка на ноги. Для устойчивости походки и для уменьшения нагрузки на голеностопные суставы советуем Вам носить обувь на невысоком и широком каблуке. С 26-27-й недели беременности, когда матка уже ощутимо увеличивается в размерах, очень желательно носить специальный бандаж, поддерживающий живот. В более поздние сроки такой бандаж поможет ребёнку сохранять правильное положение в матке.

**Можно ли продолжать половую жизнь во время беременности.** Да, можно, если, конечно, у Вас нет проблем, требующих полового покоя. Однако постарайтесь воздержаться от половой жизни в последние 2 месяца перед родами: попадание спермы во влагалище вызывает сокращение матки, что может привести к преждевременным родам. Не беспокойтесь, заметив снижение интереса к сексуальным контактам: во время беременности это совершенно естественно.

**Режим труда и отдыха.** Умеренная физическая нагрузка тренирует Ваши мышцы, активизирует деятельность внутренних органов и повышает общий тонус организма. Но от работы, связанной с длительным стоянием на ногах, с поднятием тяжестей, а также с воздействием химических веществ, пыли, радиации и других факторов, способных повредить малышу, Вам нужно отказаться. Нежелательно выполнять домашнюю работу, требующую частых наклонов. При "сидячей" работе полезно ставить ноги на скамеечку или класть на стул, что предохранит их от венозного застоя крови и развития варикозных изменений вен. Кровь насыщается кислородом при помощи лёгких, поэтому больше гуляйте на свежем воздухе. Лучше всего, если прогулки будут недолгими, но частыми.

**Рациональное питание во время беременности.**

**Питайтесь правильно**: полноценная сбалансированная диета чрезвычайно важна для нормального развития беременности, подготовки организма к родам, самих родов и грудного вскармливания вашего малыша. Оптимальной считается низкожировая диета с высоким содержанием белка, кальция, разнообразием фруктов, овощей, злаковых культур и молочных продуктов. Ежедневно вам потребуется на 200 – 500 калорий больше, чем обычно. Очень важно обсудить с врачом любые вопросы и проблемы, связанные с вашим питанием. При необходимости проконсультируйтесь со специалистом – диетологом.

**Правильное питание** – самый лучший способ пополнения естественных запасов витаминов и минералов. Однако при беременности этого может оказаться недостаточно, так как потребности организма возрастают в несколько раз. Доктор может назначить Вам специализированный комплекс витаминов, макро и микроэлементов, или их отдельные группы.Употребляйте продукты, богатые белками: творог, нежирную сметану, молоко, рыбу, морепродукты, мясо – преимущественно в вареном или пареном виде. Желательно избегать жаренного, но если очень хочется – полезно жарить на оливковом масле, а также ограничить себя в сладкой и острой пище. В – первых, это стимулирует аппетит, во – вторых, вызывает спазм сосудов, что приводит к нарушению питания ребенка, и, наконец усиливает жажду. Обязательно пейте витаминно-минеральные комплексы. Во избежание развития анемии, часто встречающихся у беременных, отдельное внимание следует уделить следующим элементам: **Железо:** дефицит железа является наиболее распространенной формой анемии у беременных. Это связано с тем, что в ходе беременности потребности организма в железе возрастают в несколько раз и превышают возможности его всасывания из пищи.

**Как правильно принимать препараты железа.**

• Перед началом лечения сообщите врачу, принимаете ли вы регулярно какие-либо другие медикаменты.

• Строго соблюдайте продолжительность курса лечения, режим приема и дозировку препарата, назначенные врачом.

• Таблетки, покрытые специальной оболочкой, следует проглатывать целиком, не разжевывая, и запивать их достаточным количеством жидкости.

• Препараты железа рекомендуется принимать за час до, либо через два часа после еды. Однако если в результате приема препарата на пустой желудок у вас возникает тошнота, рвота, боли в желудке, диарея или запор — перейдите на прием препарата во время еды и старайтесь не принимать их перед сном.

• Если вы не смогли принять вовремя очередную дозу препарата, просто примите следующую в обычное время. Не следует принимать повышенную дозу препарата.

• Некоторые продукты питания снижают всасываемость железа организмом, это: сыр, йогурт, яйцо, молоко, шпинат, чай, кофе, отруби и злаковые. Избегайте употребления данных продуктов за час до, и в течение двух часов после приема препарата железа.

В тоже время, **витамин С** (аскорбиновая кислота) повышает всасываемость железа организмом. Старайтесь увеличить потребление продуктов с высо­ким содержанием витамина С: цитрусовые и соки из них, киви, клубнику, шиповник, смородину, красный и зеленый перец, и т.д.

• Если же врач назначил вам препарат Сорбифер Дурулес, то это лекарственное средство уже содержит оптимальную комбинацию витамина С и легкоусвояемого железа. Состав данного препарата не только обеспечивает эффективность терапии, но также представляет дополнительный комфорт и экономию для пациента.

**Фолиевая кислота –** это витамины группы В, играющий важную роль в профилактике серьезных нарушений развития плода.

**Белок –** богатая белком пища должна занимать особое место в рационе беременности. Белок крайне необходим для поддержания нормального процесса кроветворения в организме матери. А также для роста и развития плода.

**Старайтесь потреблять достаточное количество жидкости –** не менее 6- 8 стаканов воды, сока или молока в день (не считая кофе или чая).

**Больше двигайтесь:** в большинстве случаев это будет полезно и Вам и Вашему будущему малышу. Рациональная физическая нагрузка во время беременности укрепляет мышцы спины и живота, поддерживая правильную осанку и тем самым, снижая усталость.

**Избегайте стрессов и старайтесь достаточно отдыхать.**

Если Вы отдыхаете лежа, старайтесь лежать на боку, предпочтительно на левом – это обеспечит наибольший комфорт и Вам и будущему ребенку.

**Не подвергайте себя опасности вредных воздействий, веществ и излучений.** На производстве и в быту. Избегайте вдыхания паров лакокрасочных материалов и бытовых аэрозолей. При необходимости проведения любого рентгеновского исследования предварительно сообщите врачам о вашей беременности.

**Старайтесь избегать приема наркотических веществ и алкоголя во время беременности.** Множество серьёзных врожденных заболеваний, среди которых: нарушения центральной нервной системы, отставания в развитии и прочие, являются результатом приема женщины наркотических веществ или алкоголя во время беременности.

**Следует ограничить потребление кофеина,** содержащегося в шоколаде, чае, кофе, напитках типа "кола" и некоторых других. Обращайте внимание на этикетки с информацией о составе потребляемых продуктов, напитков и безрецептурных лекарственных средств – в них также может содержаться кофеин.

**Если Вы курите, постарайтесь бросить.** Курение во время беременности может привести к преждевременным родам, стать причиной недостаточной массы тела новорожденного, или рождению умственно отсталог7о ребенка. Пассивное курение также может оказывать существенное негативное воздействие – старайтесь избегать нахождения в обществе курящих, или попросите их не курить в Вашем присутствии, как во время беременности, так и после рождения малыша.

**Перегрев организма** может оказаться неблагоприятно на течение беременности. Следует избегать нахождения в банях и саунах любого типа, а также прием горячих ванн.

**Старайтесь всячески избегать риска заражения различными инфекционными заболеваниями,** в т.ч. передаваемыми половым путём. В целях профилактики может быть рекомендовано использование презерватива при любых формах половых контактов. Тщательно соблюдайте правило личной гигиены. Особое внимание уделите гигиене интимных частей.

**ЗАНЯТИЕ № 2**

**Подготовка, предвестники и признаки родов.**

**Поведение женщины в родах.** Срок родов обычно устанавливают исходя из даты первого дня Вашей последней менструации, на основании срока беременности, определённого врачом при Вашем первом визите к нему, даты первого шевеления плода и, конечно, на данных ультразвукового исследования. В среднем беременность продолжается 280 дней (40 недель); отсчёт ведётся от первого дня последней менструации. Если роды наступают в интервале 38-42 недель, в этом нет никакого отклонения, они считаются родами в срок. Если же роды наступили до 38-й недели беременности, они являются преждевременными, а после 42-й недели - запоздалыми. Точную дату родов определить заранее не может никто.

**Предвестники и признаки родов.** - Вы вдруг почувствовали, что Вам стало легче дышать: значит, головка малыша опустилась и прижалась ко входу в таз, а дно матки перестало "поджимать" лёгкие.

- Увеличилось количество выделений из влагалища, цвет выделений также изменился - они стали розоватыми или коричневыми.

- Появились нерегулярные сокращения матки, которые быстро прекращаются после поглаживания живота, - "тренировочные схватки". Они играют важную роль - с помощью этих ложных схваток шейка матки готовится к родам ("созревает"): её канал приоткрывается, она становится мягкой.

- Возникают тупые боли в области поясницы, они проходят, если поглаживать живот или изменить положение тела. Некоторые женщины во время родовых схваток боль в пояснице ощущают сильнее, чем в области живота.

- При измерении веса тела неожиданно обнаруживается, что Вы похудели!

Как только появились эти признаки, начинайте готовиться к поездке в родильный дом. Не уезжайте за город и постарайтесь, чтобы акушерский стационар всегда был в пределах досягаемости – околоплодные воды могут излиться в любой момент. Между появлением предвестников и родами может пройти от нескольких дней до 2-3 недель.

**Начало родов.** Выделение из влагалища густой слизи, нередко окрашенной кровью, определённо указывает на начало родов. Так отходит "слизистая пробка", которая закрывала шейку матки. С этого момента до родов, как правило, остаётся не больше суток. Появляются регулярные схватки: сначала они повторяются каждые 10-15 минут, а затем, в отличие от ложных схваток, становятся всё чаще и сильнее. Почти у половины начинающих рожать женщин изливаются околоплодные воды. Воды могут хлынуть сразу в большом количестве, а могут подтекать по­немногу. Обратите внимание на их объём и цвет. Они должны быть светлыми или слегка розоватыми, но иногда имеют зелёный или коричневый цвет. Это значит, что туда попал первородный кал плода, называемый меконием. Если воды излились, как можно скорее отправляйтесь в родильный дом: длительный безводный промежуток грозит инфицированием родовых путей, а значит, угрожает и здоровью ребёнка. Итак, у Вас начались роды и теперь Вас называют роженицей.

**Продолжительнось родов.** Врачи Древней Греции говорили, что солнце не должно всходить дважды над головой роженицы. Но тогда исход родов и для матери, и для ребёнка далеко не всегда был благополучным. В наши дни нормальная продолжительность родов составляет 12-14 часов, если роды первые; повторные роды длятся 6-8 часов.

**Периоды родов:**

1). Период раскрытия маточного зева;

2). Период изгнания плода;

3). Последовый период.

**Что происходит в первом периоде родов.** Под влиянием родовых схваток маточный зев начинает раскрываться. В начале родов длина шейки матки обычно равна 1-1,5 см, а её канал раскрыт на 1-2 см. Схватки постепенно растягивают круговые мышцы шейки матки, её края укора- чиваются, становятся тоньше, и просвет канала увеличивается. Раскрытию способствует давление головки ребёнка и, если не изливались воды, плодного пузыря. Это самый длительный и обычно болезненный период родов. Продолжительность схваток увеличивается до 1,5 минут, а интервал между ними сокращается до 1-2 минут. Раскрытие маточного зева длится 9-10 часов, если роды первые, при повторных родах шейка раскрывается на протяжении 6-7 часов. За это время просвет её увеличивается в 10 раз: от 1 до 10 см, для того чтобы могла пройти головка малыша.

**Что происходит во втором периоде родов.** Во втором периоде начинается изгнание плода из матки. Теперь ребёнку ничего не мешает: шейка раскрыта полностью, размеры полости таза соответствуют размерам его головки. Под воздействием сокращения матки головка младенца опускается в полость Вашего таза, доходит до самого дна таза и начинает давить на прямую кишку. Мышцы брюшного пресса сокращаются, теперь к схваткам присоединяются потуги. Увеличение внутрибрюшного давления помогает малышу появиться на свет.

Во время потуг Вы не испытываете никакой боли, ведь всё Ваше внимание сконцентрировано только на рефлекторном желании изгнать плод. Изгнание, как правило, продолжается 1-2 часа при первых родах, а при повторных оно длится менее часа.

Это очень ответственный период, поэтому чётко выполняйте все наставления врача и акушерки, и Вы поможете себе благополучно родить, а своему малышу благополучно родиться**.** Вот он покинул Ваше тело и сделал первый в своей жизни вдох. Его лёгкие расправляются - первый крик возвещает о начале новой жизни человека в большом мире. Но роды пока не закончены - ребёнок связан с Вами пуповиной, которая прикреплена к плаценте, всё ещё остающейся в матке. Наступает следую- щий период - последовый.

**Что происходит в третьем периоде родов.** Теперь матка освободилась от плода, но Вы ещё ощущаете её сокращения. Эти слабые схватки помогают плаценте с оболочками плодного пузыря (последом, или детским местом) отделиться от стенок матки. Как только послед полностью отслоился, он изгоняется из матки одной - двумя лёгкими потугами. Третий период родов продолжается в среднем 5-10 минут, но иногда затягивается до 30 минут. После выделения последа матка сокращается, она становится плотной, а нормальная кровопотеря составляет не более 200-250 мл. Ваши роды благополучно завершились Теперь Вас называют родильницей и матерью.

После родов врач осматривает половые пути и, обнаружив какие-либо разрывы, накладывает швы с предварительным обезболиванием. Ещё в течение 2 часов Вы будете оставаться в родильном отделении под внимательным наблюдением медицинского персонала, который контролирует Ваше общее состояние, следит за сокращением матки и количеством кровянистых выделений из влагалища. Затем Вас переведут в послеродовое отделение.

**ЗАНЯТИЕ № 3**

**Как можно облегчить роды.**

Роды - физический труд, поэтому Вам нужно научиться экономно расходовать энергию. Не нужно бояться родовой боли: страх мешает правильному течению родов, а управлять болезненными схватками Вы можете научиться заранее. Вам поможет выполнение некоторых правил поведения во время родов.

**Положение тела.** В начале родов, пока схватки ещё короткие и нечастые, можно выбирать положение тела, которое Вам наиболее удобно. Не следует долго лежать на спине, так как в этой позиции плод сдавливает крупные кровеносные сосуды матери, уменьшая приток крови к плаценте. В активной стадии родов, когда схватки частые, постарайтесь изменять положение тела и больше лежать на боку. Если врач разрешит, походите, постойте, опираясь на стул, встаньте на колени, опираясь на руки. Когда роженица то ходит, то ложится (чередует активную позу тела с позой отдыха), роды протекают менее болезненно.

Во время родов головка ребёнка придавливает мочевой пузырь, и в нём быстро скапливается моча. Полный пузырь в свою очередь мешает головке малыша опуститься в полость таза. Поэтому постарайтесь мочиться каждые 2-3 часа.

**Правила дыхания.** Ваше умение правильно дышать имеет огромное значение для самочувствия ребёнка в течение родов. Во время схватки, когда матка сокращается, он получает меньше кислорода и страдает от этого. Пока схватки продолжительные и не очень частые, Вам нужно глубоко дышать для того, чтобы кровь хорошо насыщалась кислородом. Когда схватки станут более интенсивными, в начале схватки делайте несколько глубоких вдохов и выдохов, а при её нарастании переходите на поверхностное дыхание. Между схватками старайтесь максимально расслабиться.

Во второй период родов с началом потуги нужно сделать глубокий вдох и тужиться до тех пор, пока хватит воздуха в лёгких. Повторяйте этот приём, пока продолжается потуга. Если на протяжении потуги у Вас получится потужиться 3 раза, потуги будут наиболее эффективными. А вот когда начнет появляться головка малыша, потуги нужно прекратить. Сейчас усилия излишни - они приведут к слишком быстрому выходу головки из влагалища, что грозит разрывами тканей. В момент выхода головки быстро поверхностно дышите ртом, подобно тому как дышит собака в жаркий день. Тогда Вы при поддержке акушерки поможете ребёнку родиться легко, мягко, не травмируя мать.

**Приемы расслабления.** Во время родов Вам пригодятся приёмы расслабления, о которых Вы уже знаете. Используйте формулы самовнушения. Говорите себе: "Я спокойна. Схватки - признак нормальной родовой деятельности. Постепенно они будут усиливаться. Дыхание у меня ровное и глубокое. Мышцы рас­слаблены. Схватка сейчас закончится, и я буду отдыхать". Вопреки общему заблуждению роды необязательно сопровождаются болью; примерно у 20% женщин они проходят безболезненно. Существует несколько приёмов, которые позволят Вам значительно ослабить ощущение схватки.

**Приемы обезболивания родов.** С началом схватки глубоко вдохните, задержите дыхание и сделайте глубокий выдох. Одновременно начните поглаживать ладонями обеих рук боковые поверхности живота, если Вы лежите на спине. Если Вы лежите на боку, поглажи- вайте пояснично-крестцовую область. Если схватки сильные и болезненные, прижмите и массируйте большими пальцами рук выступы гребешковой кости таза с обеих сторон или прижмите кулаком "точки обезболивания" в пояснично- крестцо- вой области - это приносит значительное облегчение.

**Послеродовый период.** После родов весь Ваш организм сосредоточился на решении двух главных задач. Ему нужно, во-первых, накормить малыша, а во-вторых - восстановить Вашу половую систему. Активнее всего восстанавливается матка: уже через 7-8 недель после родов она обретает прежние размеры. Если Вы кормите ребёнка грудью, менструальный цикл возобновится примерно через 18 недель. У тех, кто отказался от кормления, цикл может восстановиться уже через 9 недель. Однако яичники могут приготовиться к созреванию яйцеклетки гораздо раньше, иногда это происходит всего через 6 недель после родов. И очень часто овуляция опережает первую менструацию. Пожалуйста, не забывайте об этом, ведь Вы можете просто не заметить новой беременности.

**Послеродовая контрацепция.** Пока вы кормите грудью с интервалами менее 3 часов, месячных у вас не будет и беременность вам не грозит. Однако если ребенок стал сосать меньше, этот метод контрацепции становится ненадежным, и появление второго ребенка вслед за первым становится сюрпризом, причем не всегда приятным. Имейте в виду: прежде чем принимать оральные контрацептивы, вам нужно посоветоваться с врачом – некоторые таблетки уменьшают лактацию.

Скорее всего вам порекомендуют современный препарат Депо- Провера или Чаразетта, который защитит вас от нежелательной беременности, не мешая кормить грудью ребенка. Не слушайте тех, кто считает, что кормление грудью – пережиток. Поверьте: вы можете кормить грудью, у вас это обязательно получится. Не дайте нелепым суждениям лишить вас минут, исполненных нежности и покоя, не сравнимых ни с чем.

**ЗАНЯТИЕ № 4**

**Грудное вскармливание – залог здорового развития ребенка.**

1. Возникает вопрос у мамочек – не отражается ли отрицательно грудное вскармливание на здоровье мамы?

На состояние здоровья матери грудное вскармливание сказывается только положительно. И чем раньше оно началось (сразу после рождения), тем лучше. Почему?

**Во-первых,** при сосании в груди в организме матери происходит рефлекторный выброс специального гормона – окситоцина, который усиливает сокращение матки и тем самым предупреждает возможность послеродового кровотечения.

**Во-вторых,** раннее и регулярное прикладывание ребенка к груди стимулируется выработку в организме матери гормонов пролактина и окситоцина, обеспечивающих лучшую лактацию.

**В-третьих,** сам процесс грудного кормления оказывает положительное воздействие на эмоциональное состояние матери, и ребенка, создает между ними особенно тесную связь, сохраняющуюся на долгие годы. И еще отмечено, что у женщин, кормящих грудью, значительно реже возникают злокачественные опухоли молочной железы, яичников, матки. Имеются данные, что кормление грудью является важным фактором, предохраняющим от беременности в этот период.

**Состав грудного молока.**

Состав грудного молока в первую очередь связан со сроками лактации. В первые 2-3 дня после родов, когда новорожденный ребенок может высасывать из груди совсем не много молока, у матери вырабатывается так называемое молозиво, отличающееся очень высокой питательной ценностью. Содержание белка в нем иногда доходит до 7 % (в среднем около 4 %). Вместе с тем жира в молозиве мало (в среднем 1,7 %), и это соответствует еще слабым пищеварительным возможностям новорожденного. Молозиво отличается высоким содержанием минеральных веществ и, главное, защитных факторов, в частности секреторного иммуноглобулина А, который защищает кишечник ребенка от инфекций. Поэтому молозиво иногда относят к фактору, обеспечивающему первую вакцинацию, или, как говорят, "теплую" иммунизацию ребенка в отличие от "холодно" (ампульной).

После 4-5 дней у матери вырабатывается переходное молоко с меньшим количеством белка и минеральных веществ, но с повышающим содержанием жира. Одновременно растет и количество вырабатываемого молока, что отвечает возможности ребенка усваивать большие объемы пищи.

Постепенно состав грудного молока стабилизируется: на 2-3 день после родов вырабатывается зрелое молоко, которое в среднем содержит 1,2 % белка, 3,5 % жира и 6,5 % углеводов. Однако и в этот период в зависимости от питания и режима мамы состав грудного молока может несколько меняться.

**Из чего состоит грудное молоко?** В его состав входят жиры, белки, углеводы, витамины, различные минеральные вещества и более ста уникальных соединений, которые отсутствуют в коровьем молоке и искусственных смесях. Мало того: каждый год появляются сообщения, что в грудном молоке нашли новые полезные свойства.

**Такие разные жиры.** Количество жиров в молоке постоянно меняется и в течение дня, и в процессе одного кормления. В начале кормления выделяется молоко, бедное жирами. Если ребенок голоден и сосет долго, в качестве награды в конце кормления ему достаются сливки – порция, где содержится больше всего жиров. Эта последняя порция и есть, собственно говоря, фактор насыщения, который дает малышу чувство сытости и покоя. Поэтому очень важно позволять ребенку сосать столько, сколько он хочет, иначе он будет получать только снятое молоко и не насытится. По мере того, как малыш растет, молоко становится менее жирным. В периоды наиболее интенсивного роста ребенок сосет почти непрерывно, создается впечатление, что он все время голоден и недоедает. Однако это не так – просто таким образом малыш добирает необходимую ему порцию сливок.

Если вы кормите грудью, ваш организм будет вырабатывать ровно столько жиров, сколько необходимо, и ни грамма больше. В молоке также содержится фермент липаза, который помогает переваривать жиры: с его помощью они усваиваются почти на 100 процентов. А вот жиры, содержащиеся в искусственных смесях, усваиваются далеко не полностью. Поэтому "искусственники" склонны к запорам.

**Многоликий холестерин.** То, что избыток холестерина, - это вредно, известно всем. Но далеко не все знают, что у детей холестерин играет важнейшую роль: способствует формированию мозга, участвует в выработке витамина D и некоторых гормонов. Существует подкрепленное научными данными мнение, что интеллект детей, получающих грудное молоко, выше, чем у их собратьев – "искусственников". Скорее это связано с наличием в грудном молоке гормонов и некоторых жиров, полностью отсутствующих в молочных смесях.

**Незаменимые белки.** В состав смесей входят в основном два белка – казеин и сывороточный белок, причем казеина, который переваривается хуже, значительно больше. А вот в грудном молоке наоборот – преобладает сывороточный белок, легко усваиваемый ребенком. До полугодовалового возраста кишечник еще зрелый: он с трудом усваивает белки коровьего молока, которые к тому же способны вызывать аллергию. Вот почему дети на искусственном вскармливании чаще страдают диатезом. Кроме того, грудное молоко содержит целую группу уникальных белков, которые нет в смесях. Эти белки улучшают развитие мозга и нервной системы, подавляют рост вредных бактерий в кишечнике и способствуют размножению полезных, предупреждая дисбактериоз.

**Такое сладкое молоко.** Грудное молоко для ребенка – самая вкусная вещь на свете: оно содержит лактозу, которая придает молоку неповторимый вкус. Никакая глюкоза, добавляемая в смеси, не может сравниться с этим сахаром. Лактоза необходима для нормального развития мозга и для правильного формирования костей. Без нее полезные бактерии кишечника размножаются с трудом.

**Витамины и минеральные вещества.** Грудное молоко содержит эти необходимые компоненты именно в таком виде, в каком они легко усваиваются кишечником: 50-70 процентов железа попадает в кровь ребенка из грудного молока. Смеси, разумеется, обогащены витаминами и железом, но ребенку достается только 4 процента железа из смесей. В грудном молоке содержится и достаточное количество воды: до шести месяцев дополнительная вода детям не нужна.

**Лучшая защита на всю жизнь.** Как защитить ребенка от инфекции? Иммунная система малыша еще не развита, ему сложно бороться с агрессивными бактериями и вирусами. Зато организм мамы прекрасно умеет делать это! Ведь в грудном молоке содержатся лейкоциты – клетки-защитники, которые разрушают вредные бактерии в кишечнике ребенка. В процессе кормления вы также передаете ребенку иммуноглобулины – белки, уничтожающие инфекцию. Некоторое количество их ребенок получил еще в материнской утробе, но они исчезают примерно через полгода после рождения. Зато эстафету немедленно принимают те белки, которые малыш получает каждый день с молоком.

**Залог здоровья и хорошей фигуры.** Когда малыш сосет грудь, в кров матери выбрасывается гормон окситоцин, который способствует похуданию. Замечено, что мамы, которые кормят грудью, быстро возвращаются к своим "добеременным" размерам, иногда становятся еще стройнее. Хотите иметь хорошую фигуру – кормите! Если мама долго кормит грудью, в организме нормализуются гормональные процессы, ослабляя риск заболеть раком молочной железы и яичников.

**Познание друг друга.** Кормление грудью – это не только питание, это еще и общение. Процесс, который дает малышу чувство умиротворения и защищенности. Если у малыша плохое настроение, он сосет грудь и возвращает себе душевное равновесие. Дети на грудном вскармливании менее капризны, меньше плачут и более уверены в себе. Они учатся доверять маме, чувствуя покой, исходящий от нее. В молоке содержится особый белок, который действует успокаивающе, именно поэтому многие дети засыпают у груди, а мамы забывают обо всех заботах и тревогах.

Во время кормления мама расслабляется и отдыхает. Одновременно она учится распознавать сигналы, посылаемые ребенком. Кормление грудью формирует тесную эмоциональную связь между мамой и ее малышом, привязанность, которая не может исчезнуть.

**Выгодно со всех точек зрения.** Кормление грудью – это еще и очень удобно:

- грудное молоко всегда готово к употреблению: его не надо готовить;

- никаких хлопот со стерилизацией бутылочек, сосок, подогреванием и остужением;

- молоко всегда свежее, стерильное и оптимальной температуры: оно не может скиснуть или испортиться, даже если мама не кормила целый день;

- грудное вскармливание экономно: вам не нужно тратиться на покупку смесей, которые совсем не дешевы;

- оно экономит и ваши силы: ночью не надо вставать и идти на кухню – достаточно положить малыша рядом и дать ему грудь.

**Кормите правильно.** Сейчас большинство врачей полагают, что самый подходящий режим кормления – по требованию. Ребенок должен есть столько, сколько хочет, и тогда, когда захочет: только в этом случае малыш имеет возможность регулировать количество молока и "заказывать" его будущее. Вы можете выбирать различные позы для кормления, но важно соблюдать следующие правила:

- ребенок должен быть повернут к матери всем корпусом и прижат к ней;

- его подбородок прикасается к материнской груди;

- рот широко открыт;

- нижняя губа ребенка вывернута;

- над верхней губой виден большой участок ареолы, чем под нижней;

- заметно, что ребенок делает медленные, глубокие сосательные движения и глотает молоко;

- ребенок расслаблен и доволен, в конце кормления наступает состояние удовлетворения;

- мать не испытывает боли в области сосков.

Самая распространенная проблема – ребенок неправильно берет грудь. В норме он должен захватывать не только сосок, но и большую часть ареолы: ведь именно там находится млечный синус, в котором скапливается молоко. Когда ребенок только что отпустил грудь, можно видеть, как она вытянулась в форме соски. Если ребенок берет в ротик только сосок, мама может испытывать неприятные ощущения. Кожа соска повреждается, на ней появляются трещины. Молоко течет плохо, ребенок может нервничать, требовать более частого кормления или отказываться от еды, а мама думает, что у нее не хватает молока.

**Как давать ребенку грудь.** Расслабьтесь, настройтесь на кормление. Психологический настрой чрезвычайно важен: вы должны быть уверены, что у вас все получится. Положите ребенка рядом с собой или возьмите его на руки. Свободной рукой выжмите несколько капель молозива или молока, чтобы увлажнить сосок. Поддержите грудь ладонью – так, чтобы четыре пальца оказывались под грудью, а большой – сверху. Прижмите руку к груди так, чтобы не закрывала околососковый кружок. Если у вас большая грудь, подложите под нее скатанное полотенце. Увлажненным молоком соском легонько потрогайте губы ребенка, побуждая его широко открыть ротик, как при зевке. В этот момент направьте сосок в центр ротика и быстрым движением руки прижмите ребенка к себе.

**Вы нужны ребенку ночью.** Многих мам только одна мысль, что ночью придется вставать и кормить ребенка, повергает в ужас. Они жестко следуют совету, который зачастую дают в роддоме: никаких кормлений ночью! И совершенно напрасно. Молоко, которое вырабатывается ночью, наиболее богато питательными веществами. Именно ночью ребенок "заказывает" себе молоко, потому что по ночам в крови больше пролактина – гормона, отвечающего за достаточную выработку молока. Чем больше ребенок сосет грудь, тем больше молока она производит, и наоборот. Если вы хотите увеличить количество молока – кормите ребенка дольше и чаще и не отказывайте ему в ночных кормлениях.

**Сцеживать или не сцеживать.** Врачи полагают, что в сцеживании после каждого кормления нет необходимости. Однако если вы работаете или уходите надолго, сцеживание – единственный способ, который позволит вам сохранить грудное вскармливание при любой занятости. Иногда в груди появляется болезненный припухлый участок – происходит нагрубание. В этом случае лучшее лечение – вручную расцедить молочную железу, потому что иначе ребенку будет трудно ухватить переполненную грудь. Если грудь покраснела или у вас поднялась температура, немедленно обратитесь к врачу. Это может быть началом мастита, который в запущенных случаях требует хирургического лечения.

**Мама заболела.** Не прекращайте кормления в случае вашей болезни ил болезни ребенка. Если вы неважно себя чувствуете, все равно продолжайте кормить – ведь ваш организм уже начал бороться с инфекцией, и грудное молоко защитит вашего малыша от заражения. Если малыш болен, с грудным молоком он получит дополнительные антитела, которые помогут ему быстрее справиться с недугом.

**Мастит: что делать?** В период кормления грудью молочные железы становятся особо уязвимыми для бактерий, а неправильное положение ребенка у груди может привести к появлению болезненных трещин сосков.

При первых признаках трещин посмотрите, как именно вы кормите ребенка. Убедитесь, что он захватывает весь околососковый кружок целиком и не подворачивает нижнюю губу. Следите, чтобы в промежутке между кормлениями соски не были влажными – лучше всего оставлять их открытыми на какое-то время. Но не стоит сушить их феном для волос: это может нарушить баланс влажности и усугубить болезненные ощущения. Избегайте мыть соски с мылом, потому что оно удаляет естественную смазку и сушит кожу. Пользуйтесь специальными кремами, но сначала прочитайте инструкцию и убедитесь, что активные вещества крема не принесут вреда малышу. Если же избавиться от трещин не удалось, обращайтесь к специалистам или в общественные группы поддержки грудного вскармливания. Бутылочка не первое, а последнее средство решения проблем.

Если молочные железы стали твердыми и болезненными, значит, началось нагрубание. Если вовремя не принять меры, оно может привести к развитию инфекции. Таким образом организм дает вам понять, что нарушено баланс между выработкой и потреблением молока. Послушайтесь к нему! Нередко мама сцеживает молоко после каждого кормления и тем самым искусственно увеличивает его количество, хотя ребенок съесть столько не в состоянии.

Когда грудь становится твердой, соски уплощаются и ребенок не может как следует захватить грудь, поэтому вам придется расцедить грудь самостоятельно, вручную или с помощью молокоотсоса. Чтобы снять боль и уменьшить затвердение, прикладывайте лед между кормлениями; не используйте теплые компрессы: они только увеличивают выработку молока. Самое главное, нельзя прекращать кормления – грудь необходимо освобождать от молока. Кормить надо, даже если малыш капризничает и отказывается от груди. Если не справиться с нагрубанием вовремя, может начаться мастит: появляется температура, озноб, головная боль, молочная железа становится красной и горячей. Это состояние требует срочной помощи специалиста.

**Рациональное питание кормящей мамы.**

Правильное и полноценное питание кормящей мамы – залог здоровья малыша, поскольку все питательные вещества в том или ином виде обязательно попадают в молоко. Под влиянием некоторых продуктов (например, чеснока) молоко меняет вкус и может не понравиться ребенку. Ваша еда должна содержать достаточно калорий: кормление грудью – это не лучший период для похудания с помощью диет. В меню кормящей мамы должны входить хлеб, каши, овощи, фрукты, мясо, рыба, птица, бобовые, яйца, орехи и молочные продукты. Избегайте пищи с минимальной пищевой ценностью: конфет, сладостей и легких закусок – они не обеспечивают потребности организма в питательных веществах и могут вызвать аллергию у ребенка.

Так же как и в период беременности, вам жизненно необходим кальций, это значит, надо по чаще готовить рыбу, не пренебрегать бобами, фасолью, изюмом, зеленью и сыром. Не забывайте о железе. Оно необходимо не только вам, но и малышу. Железом богаты мясные продукты, птица, каши, обогащенные железом. Чтобы улучшить усвоение железа, нужен витамин С.

Некоторые дети обладают повышенной чувствительностью к определенным продуктам в рационе матери. Если ваш малыш из их числа, вам необходимо ограничить употребление молока, острой пищи, круп из пшеницы и кукурузы, орехов и продуктов, содержащих кофеин (чай, кофе, шоколад, кола). Чрезмерное увлечение капустой, луком и зеленым перцем может спровоцировать у ребенка колики. И еще: лучшее питье для мамы – это вода. Но не переусердствуйте: ее избыток может подавлять выработку молока.