

16+

№28 август 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Грудное
вскармливание.
Забота
о маме и малыше

<< 1



Как увеличить
выработку молока

<< 6



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя популяризации грудного вскармливания

Грудное вскармливание. Забота о маме и малыше

Грудное вскармливание – важный этап в жизни мамы и малыша, который во многом определяет их здоровье и самочувствие. О том, каким должен быть рацион кормящей мамы, нужно ли соблюдать строгие ограничения в питании и как сохранить грудное вскармливание комфортным для мамы и ребёнка, рассказала заместитель главного врача по акушерско-гинекологической помощи, акушер-гинеколог ГБУ «Курганский областной перинатальный центр», главный внештатный акушер-гинеколог Департамента здравоохранения Курганской области Ирина Геннадьевна Горячок.

— Ирина Геннадьевна, почему грудное вскармливание называют лучшим началом жизни для ребенка и какую пользу оно приносит самой маме?

— М. Монтессори: «Какая собственность может быть священнее, чем молоко матери для младенца. В его законных правах на эту собственность нет никаких сомнений. Это единственный капитал ребёнка — молоко, оно появляется вместе с ним и для не-

го. Здесь все его сокровища, сила жизни, роста — всё в этой пище».

Грудное молоко — это ощутимый вклад в будущее своего ребёнка, ведь каждая капля грудного молока содержит в себе тысячи живых клеток, которые 100% усваиваются малышом. Материнское молоко содержит более 400 компонентов, и большую часть их невозможно повторить искусственным путём. В молоке все необходимые для малыша компоненты: антитела,



иммунные клетки, бифидо- и лактобактерии и другие биологически активные вещества. Грудное молоко является для ребенка живой вакциной и даёт ему готовые антитела, которые будут его защищать от инфекций на протяжении кормления грудью.

Грудное молоко полностью удовлетворяет пищевые потребности ребенка, защищает младенца от ряда болезней. Состав грудного молока меняется под потребности ребёнка, и грудное молоко

оказывает профилактику для здоровья.

Для мамы же грудное молоко даёт ряд преимуществ, как ускорение возвращения матки к нормальному состоянию; удобство и простота кормления; это профилактика снижения риска рака груди и яичников, значительно снижается вероятность послеродовой депрессии: и в дальнейшем может оказывать снижение риска заболеваний сердечно – сосудистой системы и метаболических расстройств.

Привитая от гриппа женщина передаст свои антитела ребёнку, и тем самым защитит его, давая своё молоко.

– Правда ли, что питание кормящей мамы напрямую влияет на состав грудного молока и здоровья малыша?

– Природой устроено так, что само питание матери напрямую на молоко не влияет, так как оно вырабатывается из крови и лимфы матери. В том случае, когда женщина испытывает недостаточность питания, ребенок будет обеспечиваться достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ за счёт ресурсов матери. Именно поэтому важно чтобы питание матери было достаточно сбалансированным. Иногда продукты напрямую могут влиять на ребенка через грудное молоко. Это ал-

коголь, курение, наркотики, кофеин и отдельные медицинские препараты.

Но нужно максимально обращать внимание на то, что ест женщина. Необходимо чтобы в рационе было нежирное мясо, рыба, каши, кисломолочные продукты, и еду следует готовить методом тушения, запекания и варки.



– Каким должен быть рацион кормящей мамы, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами?

– Питание матери должно быть качественным, разнообразным и питательным. Особой диеты для кормящей матери не существует, но если женщина находится на диспансерном учёте и ей назначена специальная диета, то ей стоит и дальше придерживаться её. Питание в первую очередь направлено на то, чтобы восстановить ресурсы женщины. Однако же не стоит злоупотреблять продуктами, которые могут вызывать дискомфорт у ребёнка. Чаще всего это избыток сырых, молочных продуктов, мучного и сладкого. Белки должны покрываться за счёт животных продуктов: нежир-

ное мясо, рыба, яйца, творог, сыр. Общее правило для кормящей матери: придерживаться принципов здорового питания. В тех случаях, когда женщина замечает реакцию у ребёнка на какой-то продукт, то следует исключить его на время из питания матери и понаблюдать. Те продукты, на которые реагирует сама женщина и плохо их переносит, следует исключить из рациона.

Что стоит ограничить в рационе матери, так это алкоголь, кофеин, избыток сладкого и мучного.

– Какие ошибки чаще всего допускают молодые мамы в период грудного вскармливания и как их избежать?

– Самая частая – это недостаточная информированность матерей и их семей, потому что если муж и ближайшие родственники будут понимать основы грудного вскармливания, то поддержка и помощь семьи помогут сохранить грудное вскармливание. Очень важно, чтобы семья взяла на себя помощь в быту и высвободила время у кормящей матери на заботу о ребёнке и налаживание кормления грудью. Активное использование бутылочек и пустышек достаточно быстро приводит к отказу от груди и ребенок может оказаться не на грудном молоке, а на искусственном питании.

Удобное положение во время кормления решают практически 90% проблем, таких как трещины соска, боль в спине и промежности, что особенно актуально в первые 3 дня послеродов.

Чтобы избежать большинства проблем с грудным вскармливанием, стоит заранее изучить основную информацию по грудному вскармливанию: первые дни в роддоме, позы для кормления грудью, заручиться помощью своей семьи и найти единомышленников, например, группу поддержки кормящих матерей в своем городе или онлайн сообщество. Помощь семьи будет иметь решающее значение, стоит активно привлекать к помощи и мужа, и бабушек, дедушек и тех членов семьи, кто

сможет помочь матери в период послеродов.

— Ирина Геннадьевна, как долго рекомендуется сохранять грудное вскармливание и почему так важно придерживаться этих сроков?

— Хороший срок кормления грудью - это 1-2 года. При этом в первом полугодии жизни грудное молоко должно быть единственным питанием ребенка.

Почему важно придерживаться этих сроков? Для ребенка это защита от инфекций, снижение риска некоторых заболеваний (Грудное вскармливание может уменьшать вероятность инфекций нижних дыхательных путей, тяжелого течения диа-

реи, среднего отита, астмы, экземы, болезни Крона, язвенного колита, диабета 1 и 2 типа, лейкемии и ожирения), профилактика аллергии. Грудное вскармливание помогает правильному формированию челюстно-лицевого скелета.

Для матери это снижение риска ряда заболеваний: диабета 2 типа, гипертонии, рака молочной железы и яичника.

— Какой главный совет вы хотели бы дать женщинам, которые только готовятся стать мамами или уже кормят малыша грудью?

— Грудное вскармливание - это залог здорового поколения, и когда вы кормите грудью своего ребенка, вы заботитесь о своих внуках.

10 правил грудного вскармливания

«Кормить грудью — это просто!» - думают те, кто никогда не кормил ею. На самом деле это непростой процесс, организация и сохранение которого требуют немало усилий, прежде всего со стороны мамы. Главным правилом успешного грудного вскармливания является желание мамы кормить малыша грудью, но и есть другие правила, которые важно соблюдать для того, чтобы кормить малыша своим молоком как можно дольше. Предлагаем ознакомиться с ними.

1. Прикладывайте малыша к груди правильно.

Прикладывая малыша к груди, следите за тем, чтобы он правильно захватывал сосок. Примерно 3 см ареолы сверху и 2 см снизу должно находиться у ребенка во рту. Ротик ребенка должен быть широко открыт, а губки вывернуты наружу. Кончик носа и подбородок малыша немного касаются груди матери.

2. Чаще прикладывайте малыша к груди, пейте достаточно жидкости и полно-

ценно питайтесь.

Чтобы обеспечить малышу достаточное количество молока, старайтесь чаще прикладывать малыша к груди, полноценно питайтесь и пейте достаточное количество жидкости. Это особенно важно в период лактационных кризов, когда количество молока объективно уменьшается и его состав меняется в соответствии с потребностями растущего малыша.

3. Используйте для кормления разные позы.

Используйте для кормления

разные позы: «лежа», «колыбелька», «из-под мышки». Это поможет освободить все доли молочной железы от молока и предупредить риск развития лактостаза. Важное условие – кормящая мама должна хорошо видеть лицо ребенка, так же как и он должен иметь возможность использовать кормление для изучения лица матери, особенностей ее мимики и выражения глаз.

4. Носите специальные бюстгалтеры для кормящих мам.

Они обеспечивают удобство при кормлении малыша в любой момент, а также комфортное положение груди с учетом того, что ее объем в течение дня может изменяться. Это одно из главных условий сохранения здоровья и красивой формы груди.

5. Сначала давайте малышу одну грудь, до полного ее опустошения, а потом предлагайте другую.

В течение одного кормления состав молока изменяется: переднее молоко более водянистое, оно содержит больше молочного сахара – лактозы, заднее молоко – более жирное. Необходимо, чтобы ребенок в течение кормления высасывал все молоко из груди и только после этого можно приложить ребенка ко второй груди.

6. Не допаивайте малыша водой.



Ребенок в первые полгода должен находиться исключительно на грудном вскармливании, без допаивания. Материнское молоко на 88% состоит из воды. Вода создает иллюзию сытости, и кроха меньше ест.

7. Следите за гигиеной груди.

Кроме утреннего и вечернего душа, в течение дня ополаскивайте грудь чистой водой после кормлений. Если на сосках появляются трещины, пользуйтесь специальными заживляющими кремами.

8. Следите за временем: предлагайте ребенку грудь не реже 1 раз в 3 часа.

Если вы кормите малыша по требованию, все равно отмечайте, сколько времени длится перерыв между кормлениями. И старайтесь предлагать ребенку грудь не реже 1 раза в 3 часа. Это поможет вам поддерживать хорошую лактацию на протяжении длительного времени.

9. Постарайтесь не использовать пустышки и не кормить кроху из бутылочки.

Постарайтесь не использовать пустышки и не кормить кроху из бутылочки, даже если в бутылочке ваше молоко. Высасывать еду из соски значительно легче, чем из груди. И если ребенок к этому привыкнет, то будет сосать грудь с меньшим аппетитом, из-за чего количество молока в груди может уменьшиться.

10. Практикуйте совместный сон, позаботившись о безопасности.

Совместный сон в период грудного вскармливания – это удобно для вас и полезно для раннего развития малыша. Но не забывайте о мерах безопасности: следите за тем, чтобы одеяло не накрывало малыша с головой, и позаботьтесь о том, чтобы между вами и ребенком всегда было небольшое пространство.

Грудное вскармливание – это образ жизни с ребенком. Придерживайтесь простых правил грудного вскармливания с первых дней жизни вашего малыша и помните, что грудное молоко является лучшим питанием для младенцев.

15 причин сделать выбор в пользу грудного вскармливания

Почему грудное вскармливание для ребенка и мамы будет лучше и полезнее смесей, рассказала руководитель национального координирующего центра по поддержке грудного вскармливания НМИЦ им. В.А. Кулакова Минздрава России Ольга Ладодо.

Польза грудного молока для ребёнка:

- »»» Содержит все необходимые питательные вещества в оптимальных количествах, правильном соотношении и легкоусвояемой форме.
- »»» Всегда именно той температуры, которая нужна для детского организма.
- »»» Содержит бифидобактерии, препятствующие развитию болезнетворных бактерий
- »»» Имеет свой вкус, состав и даже консистенцию во вре-

мя каждого кормления.

- »»» Способствует формированию кишечника, предотвращает развитие пищевой непереносимости и аллергии.
- »»» Улучшает как физическое, так и эмоциональное, интеллектуальное развитие ребёнка.
- »»» Кормить грудью экономически выгодно: траты на смеси в семье, где ребенок вскармливается искусственно, составляют в среднем 70 тыс. рублей в год, не считая расходов на бутылки, соски, пустышки, подогреватели, стерилизаторы, термосы и др.
- »»» Формирует правильный прикус и звукопроизношение.
- »»» Грудное вскармливание успокаивает и расслабляет ребёнка, естественным образом подкрепляет его эмоциональное благополучие, доверие и привязанность к ма-

ме.

- »»» И конечно, только в грудном молоке содержатся уникальные живые клетки.

Польза грудного вскармливания для матери:

- »»» Предупреждает послеродовое кровотечение и помогает быстрее восстановиться после родов.
- »»» Нормализуются обменные процессы, вес быстрее приходит в норму.
- »»» Предотвращает развитие злокачественных опухолей молочных желез, яичников.
- »»» Обеспечивает нормальный гормональный статус.
- »»» Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа.

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
takzdorovo.ru

Грудное молоко и питание женщины

Как влияет питание мамы на состав, качество и вкус её грудного молока? Давайте разбираться.

Жиры

Содержание жира в грудном молоке увеличивается в течение первых 2 недель. Тип и количество жира в груд-

ном молоке варьируются и частично зависят от жиров, которые входят в рацион матери. Омега-3 жирные кислоты EPA и DHA в грудном молоке влияют на умственное развитие ребенка и важны для хорошего зрения.

Белки



Грудное молоко содержит относительно много белка в первые недели. Этот показатель со временем уменьшается вне зависимости от питания матери.

Углеводы

Углеводы в грудном молоке на 80% состоят из лактозы. Питание матери не влияет на количество и качество углеводов грудного молока. Олигосахариды, входящие в состав грудного молока, обеспечивают развитие кишечной флоры и повышают устойчивость малыша к инфекциям.

Минеральные вещества

Количество минеральных веществ в грудном молоке не зависит от диеты матери. Организм ребёнка в любом случае обеспечивается достаточным количеством минералов за счёт резервов организма матери.

Витамины

Содержание витаминов в грудном молоке, особенно жирорастворимых (А, Е, D и К), напрямую зависит от питания матери. Однако дети на грудном вскармливании почти никогда не страдают от дефицита витаминов. Только при очень серьёзном недоедании матери есть вероятность развития гиповитаминоза у малыша.

Однако, по мнению ряда экспертов, детям, находящимся на грудном вскармливании, для оптимального развития дополнительно необходимы витамин К и D.

Вода

Вода, пожалуй, наиболее важная составляющая грудного

молока. Если дети находятся исключительно на грудном вскармливании, им не нужно дополнительное питьё. Всю необходимую жидкость малыш получит из материнского молока. В теплую и жаркую погоду желательно чаще кормить грудью детей. В это время грудное молоко становится более водянистым само по себе.

Разные вещества из рациона матери могут попадать в грудное молоко, влияя на его вкус и запах. Таким образом, ребенок привыкает к изменению вкуса пищи и может, в дальнейшем, легче привыкнуть к новым блюдам.

Источник:
ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

Как увеличить выработку молока

- Кормление малыша по требованию: прикладывайте его к груди при любом беспокойстве, плаче.
- Обязательные ночные кормления.
- В одно кормление предлагать обе груди, заканчивать кормление той грудью, которой начали.
- Постоянный телесный контакт мамы и малыша отлично стимулирует лактацию.
- Психологический комфорт в семье, помощь и поддержка мужа и родственников в уходе за малышом.
- Полноценный ночной и дневной сон.

- Горячий душ, ванна, массаж грудных желез по 3 минуты 2 раза в день, массаж спины и шеи.
- Рациональное и сбалансированное питание с использованием дополнительных питательных комплексов в виде препаратов или напитков. Суточный питьевой объем жидкости должен составлять 1,5 – 2, литра. Напитки следует принимать в теплом виде за 30 минут до кормления.
- Использование фитотерапии.

Оценить полноценную

лактацию вы можете по следующим признакам:

- Ваш малыш хорошо прибавляет в весе.
- Качество стула: кашицеобразный, желтого цвета, однородный; на первом месяце – после каждого кормления. К 3-4 месяцем частота стула снижается до 1-3 раз в день.
- Частота мочеиспускания – не менее 6 раз в сутки. Моча бесцветная, без запаха.

Источник:
Министерство
здравоохранения РФ

Питание по сезону. Продукты августа

Последний летний месяц дарит нам самые спелые, яркие, наполненные солнцем фрукты и овощи. Сейчас отличное время запастись витаминами по максимуму, чтобы подготовиться к холодам.

Ассортимент велик, как и вероятность купить вкусный и полезный продукт. Мы составили список, который поможет сориентироваться.



Из овощей стоит обратить внимание на **баклажаны, кабачки, сладкий перец, кукурузу, брокколи, брюкву, горох, дайкон (японскую разновидность редьки), кольраби, редьку, различные виды капусты: белокочанная, краснокочанная, китайская, савойская, цветная, летняя тыква**. Продолжают быть актуальными **молодая картошка, морковь, свекла, репчатый лук и летний лук-порей, огурцы, редис, сельдерей, стручковая фасоль, фенхель, чеснок**. И, конечно,

но, в августе на первый план выходят помидоры – можно сравнительно недорого купить как сладкие черри, так и сливовидные, и сочные розовые томаты.

Кстати, можно заготовить впрок вяленые помидоры и осенью добавлять их в салаты и пасту. Сделать это очень просто: спелые мясистые помидоры (лучше сорта сливовидные) вымыть и обсушить, разрезать на половинки или четвертинки, вырезать плодоножки. Нагреть духовку до 80–100 градусов, противень застелить пергаментной бумагой и разложить помидоры, посолить, поперчить, посыпать специями (можно использовать итальянскую смесь или прованские травы), сбрызнуть оливковым маслом и запекать в течение 4–6 часов. Ближе к концу можно добавить к томатам нарезанный чеснок или же положить его уже в банки. Чтобы помидоры хорошо хранились, их нужно залить маслом.

Ароматные травы тоже радуют разнообразием: **базилик, водяной кресс, зеленый и шнитт-лук, салат дуболистный, кинза, мята, кресс-салат, орегано, петрушка, шпинат, розмарин, кочанный и листовой салаты, тимьян, укроп, щавель**. Все они украсят ваш стол и сделают рацион более полез-



ным.

Из фруктов в августе по-прежнему вкусные **персики, абрикосы и нектарины**, к ним добавляются **виноград, сливы, яблоки, груши, дыни и инжир**.

Появляется и самая большая ягода – арбуз. Также продают вишню, бруснику, голубику, ежевику, малину и крыжовник, к концу месяца появляются «витаминные чемпионы» – облепиха и клюква.

Одним словом, август – период изобилия. Сейчас самое время внедрить одно из основных правил здорового питания – ежедневно включать в рацион 400 г овощей и фруктов. Сделать это будет легко и приятно!

Источник:
портал Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека здоровое-питание.рф

Топ-5 вопросов про чай

Рассказываем об одном из самых популярных в мире напитков.

Какой чай выбрать?

Лучше всего пить черный или зеленый чай – они содержат кофеин и тонизируют. Другие виды чая, такие как ромашковый или мятный, – просто настой из растений или фруктов, смесь трав, цветов и специй. Травяные чаи лучше пить не больше одного раза в день – некоторые могут повышать кровяное давление. Хорошо чередовать чай с другими напитками, такими как вода, компот или ягодный морс.

Что такое черный и зеленый чай?

Черный и зеленый чай получают из листьев растения *Camellia sinensis*. После сбора и сушки черный чай ферментируется. В результате этого процесса листья приобретают черный цвет, а чай получает свой неповторимый вкус и аромат. Зеленый чай производят из того же чайного растения, но он не проходит процесс ферментации, поэтому сохраняет зе-

лennyй цвет.

На полках магазинов можно найти черный чай с различными вкусами, например, английский завтрак, Эрл Грей и фруктовый (апельсин, лимон, клубника, лесные ягоды). На этикетке указано, что такой чай сделан из черного чая. Зеленый чай также доступен в различных вариантах, например, с лимоном или мятой.



Что такое белый чай и чай улун?

Белый чай и чай улун получают из того же растения, что и

другие виды чая. Чай улун полуперментированный, находится где-то между зеленым и черным. Белый чай подвергается минимальной обработке.

Что такое чай без теина?

Это чай, из которого извлекли кофеин (также называемый в чае теином). Подходит людям с высокой чувствительностью и возбудимостью.

Чай со льдом или холодный чай – это тоже чай?

Иногда холодный чай делают из настоящего чая, но зачастую такой напиток содержит много сахара, и из-за этого он не слишком полезен для здоровья. Однако вы можете приготовить чай со льдом без сахара самостоятельно, дав обычному чаю остыть и добавив дольки лимона, апельсина или веточки мяты для аромата.

Источник:

портал Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека здоровое-питание.рф

