



Ирина Рюхова

**ЕДА  
СОН  
ЛЮБОВЬ**

Чего хочет ваш малыш,  
и как ему это дать



# **Ирина Михайловна Рюхова**

## **Еда. Сон. Любовь. Чего хочет ваш малыш, и как ему это дать**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74146206](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74146206)*

*Еда. Сон. Любовь. Чего хочет ваш малыш, и как ему это дать:*

*ISBN 978-5-905392-41-2*

### **Аннотация**

Грудное вскармливание, сон ребенка, прикорм, привязанность – основные темы этой книги. Автор приводит самые современные научные данные о грудном молоке, его уникальном составе и пользе – вы увидите, что ни одна детская молочная смесь не может полностью воспроизвести грудное молоко; объясняет, как начать прикорм, чтобы выработать у ребенка здоровые пищевые привычки; рассказывает об особенностях сна маленьких детей и о том, как организовать полноценный сон всей семьи и почему младенец не может спать всю ночь как бы нам этого ни хотелось; привлекает внимание к важной проблеме эмоционального и физического состояния мамы после родов; и показывает, как обеспечить ребенку эмоциональную стабильность и крепкие личные опоры на всю жизнь.

# Содержание

Предисловие	6
Еда	14
Грудное молоко – не идеально	15
Почему груднички не переедают	19
Потрясающая индивидуальность грудного молока	24
Чудеса в грудном молоке	27
Почему же тогда груднички болеют?!	46
Молочные мамины страхи	49
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# Рюхова, Ирина Еда. Сон. Любовь. Чего хочет ваш малыш, и как ему это дать



© ИП Лошкарева С.С. (Издательство «СветЛо»), 2018

© Наталья Нечаева, фотография на обложке и на с. 1,  
11, 133

© Алена Акименко, фотография на с. 211

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в любых информационных системах, для частного и публичного использования без письменного разрешения издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой гражданскую, административную и уголовную ответственность.

\* \* \*

# Предисловие

## Забота о детях как биологическая норма

Я верю в эволюцию и в то, что природа поддерживает качества, необходимые для выживания вида. Простая биологическая сообразность: если какое-то качество удачно, то оно будет повторяться из поколения в поколение, тысячами лет; если оно неудачно – либо уйдет само качество, либо исчезнет вид. Человечеству как виду несколько миллионов лет, и все это время младенцы были со своими матерями и кормились грудью.

Да, последние пару тысяч (а в особенности последнюю сотню) лет мы лукаво пытаемся перехитрить природу. Наши социальные нормы порой довольно далеко отходят от биологических. Например, в XV веке популярно было натирать новорожденных солью и туго пеленать первые месяцы жизни, чтоб лежали, как полешки, «а то ножки кривые будут»; в 50-х годах прошлого века распространилось убеждение, что продвинутая мама кормит ребенка смесью, а грудь – фу, деревня несовременная; а сейчас лоббируется идея, что после года в грудном молоке ничего полезного нет, зато уйма всего полезного и необходимого в «продолжающих смесях», которые лет до трех бы надо давать. И много других идей

существует вокруг вопросов кормления и ухода за малышами, причем некоторые аргументируются, на первый взгляд, очень убедительно, а другие кажутся соблазнительно удобными для родителей... Вот не запеленаешь младенца туго на полные сутки, и будут ножки кривые – убедительно же? И удобно для мамы, чего уж там, когда он лежит тихо и дважды в сутки перепеленывается...

Но социальные нормы имеют свойство меняться. Иногда это происходит само собой, когда вызвавшая новую социальную норму проблема становится неактуальной, а иногда – под давлением явно отягчающих обстоятельств. Была, например, в России XIX века такая социальная норма, как оставлять младенца в колыбели на весь день, пока мать работает – с жеваным хлебом в тряпице или сквашенным молоком в коровьем роге, который мог не мыться месяцами. Изменил эту социальную норму набат сельских докторов, которые взялись кричать об ужасающей младенческой смертности... Словом, не все традиции и не все прогрессивные социальные нормы идут во благо – то, что какая-то идея становится популярной, еще не значит, что она хороша или истинна.

Есть простой способ понять, насколько та или иная идея действительно хороша для ребенка. Ведь это родители могут действовать сознательно, взвешивая и оценивая преимущества или слабые стороны предлагаемых им социальных норм. А малыш – не может. Он рождается древним,

еще недоэволюционировавшим существом, которое на наших глазах и с нашей непосредственной помощью проходит путь от бессловесного, не осознающего себя создания к прямоходящему *Homo erectus*, а затем и к *Homo sapiens*. Когнитивные функции, анализ и синтез – все это у него еще не работает, нейронные связи мозга находятся в стадии активного формирования. И, как следствие, то, в чем родители убедят себя с легкостью, потому что им это удобно, – младенцу не подойдет, ведь он на самом деле пока что не отличается от младенца древней матери-собирательницы, жившей миллион или сотню тысяч лет назад. Мы, взрослые, отличаемся, а он – еще нет. И для него будет хорошо то же самое, что было хорошо и пятьсот, и пятьдесят тысяч лет назад (а пятьдесят просто лет – это вообще с точки зрения эволюции никакой не срок, происходившее за эти годы не более чем краткий эксперимент).

Словом, если вы не можете сразу однозначно понять, хорошо ли будет для вашего малыша то или иное действие, представьте – а было бы это хорошо для малыша той самой древней матери-собирательницы сотню тысяч лет назад? К примеру, попробуем это сделать на нескольких спорных моментах.

● Кормление по часам. По каким таким часам кормили младенцев еще пару тысяч лет назад, не говоря уж про сотни тысяч?! Младенец висел на матери и получал грудь не то что на любой писк, а на любое беспокойство, потому что на писк

уже приходили какие-нибудь саблезубые тигры и мать, пытающаяся «выдерживать промежутки», прекращала размножение. «Промежутки нужны, а то желудок устанет»? Сотни тысяч лет он от этого не уставал, а в XX веке вдруг начал уставать. Знаете ли вы, что в африканских традиционных культурах, ведущих образ жизни, приближенный к доисторическому (младенец на маме 24 часа в сутки 7 дней в неделю) в принципе не имеют представления о том, как это – «нехватка молока» и что такое колики?

● Давать воду грудничку между кормлениями, а то «он же тоже пить хочет, а молоко – это еда». И где даже не двести тысяч, а хотя бы двести лет назад могла женщина взять настолько чистой воды, чтобы дать ее младенцу и не получить в ответ жестокого кишечного расстройства? Возможность воду в чайнике вскипятить мы с вами совсем недавно получили, и желание пить что бы то ни было, кроме грудного молока, в биологическую норму для новорожденных не входит. Они просто не рассчитаны эволюцией на допаивание водой, пять поколений – не срок, чтобы успешно приспособиться.

● Младенец ночью должен спать, и отдельно от родителей. Уже догадываетесь, да? Кто спит отдельно от родителей, тот делает это очень недолго, потому что его съедают или он замерзает. Да, сон на балконе туда же. Вы вообще много знаете теплокровных млекопитающих, которые своих новорожденных детенышей специально относят спать отдельно от матери «на свежий воздух»? Отдельной маме это может

быть удобно, а биологическому виду для развития – неудобно.

● Кормление грудью дольше года вредит здоровью матери. Длительное по нашим меркам (в течение первых нескольких лет жизни ребенка) грудное вскармливание было повсеместно распространено еще какую-то сотню лет назад. И сотню тысяч лет назад – тоже, конечно; а в традиционных культурах до сих пор кормят по два-четыре года и дольше. Если бы это приносило вред здоровью матери – эта стратегия просто не поддерживалась бы эволюцией. То, что улучшает шансы на выживание ребенка, не должно ухудшать шансы на выживание его матери.

И так далее. О, ну конечно, мы продвинутые матери, живущие в XXI веке, не африканки какие-нибудь, и нам нужна личная жизнь и время для собственных дел. Вот только младенец ничего не знает про XXI век, он вообще непродвинутый. Ему нужно то же самое, что было нужно сто тысяч лет назад, – это качества, необходимые для успешного выживания вида, модели поведения, которые оттачивались на тысячах поколений. Вы ему сначала до *homo sapiens* дайте развиваться спокойно, а потом уж и требуйте с него как с сапиенса...

Конечно, он сможет приспособиться. И к искусственному вскармливанию, и к сну в отдельной комнате, и много к чему еще. Хотя и существует статистика по значительной разнице в заболеваемости между грудничками и «искусственни-

ками», однако не будем об этом, большинство же приспособляются. Но в любом случае, отхождение от естественной биологической модели не проходит бесследно. Как минимум для приспособления задействуются ресурсы организма, которые при благоприятных условиях могли пойти на развитие, а пошли на то, чтобы малыш приспособился. Подумайте и об этом, пожалуйста, когда будете задействовать свой неокортекс, чтобы принять решение о подходящем образе жизни для вашего, управляющегося древними инстинктами, малыша.

«Зачем нам равняться на Африку и традиционные культуры, ведь мы ушли уже очень далеко от них?» – это вполне логичный вопрос, который мне уже задавали многие читатели. Друзья, мы не равняемся на традиционные культуры – это, наверное, невозможно в современном мире! – но мы соизмеряемся с ними, когда наш ребенок проходит опорные вехи своей жизни. Мы ушли далеко от них, это верно. Но все те качества, которые поддерживала эволюция нашего вида на протяжении многих тысячелетий, – это фундамент, опора для дальнейшего развития. Какой бы высоты здание мы ни строили, если в фундаменте будут зиять дыры – оно не устоит. Отказ от важных для нашего вида условий развития – это игра в «дженгу» с биологией: сколько кирпичиков можно изъять из основания, прежде чем башня здоровья рухнет?

Если мы не сможем обеспечить нашим детям крепкое, уверенное в родительской поддержке развитие в самом на-

чале жизни, сложно рассчитывать на значительные успехи потом. Юваль Ной Харари, автор интересного и неоднозначного труда «Sapiens: Краткая история человечества», полагает, что в ожидающем нас сложном информационном будущем один из самых полезных навыков – эмоциональная стабильность. Именно она может обеспечить равновесие в меняющихся информационных потоках, сотрясающих мир. И в мире, где профессиональные навыки стремительно устаревают, где легко меняются нормы и правила, где жизнь может быть потрясающе разнообразной, именно эмоциональная стабильность и крепкие личные опоры – самое главное, что сегодня может дать детям семья.

Поэтому свою очередную книгу я посвящаю заметкам о жизни малышей, их мам и семей в целом именно через призму осознания биологической нормы. Это не только теоретические умозаключения, ведь сегодня в мире проводится огромное количество исследований, которые подтверждают важность и пользу простых, биологически обоснованных вещей: грудное вскармливание, установление крепких связей на всю жизнь через заботу в младенчестве, родительская поддержка детского роста и развития. Я приведу некоторые научные данные и идеи уважаемых мною специалистов по детству, биологии и антропологии для родителей, которым интересно узнать, на каких опорах существуют здоровые детские рост и развитие. Три важнейших для маленького человека вещи – еда, сон и любовь; три кита, на которых

покоится его жизнь в первые несколько лет после появления на свет. Некоторые из вошедших в книгу заметок уже опубликованы как статьи на различных родительских сайтах и в журналах, но большинство написаны специально для этой книги.

# Еда



# Грудное молоко – не идеально

Грудное вскармливание, его важность и ценность – одна из постоянных тем для споров на материнских форумах и в соцсетях. Мнения бывают абсолютно полярны, хотя, казалось бы, о чем вообще спорить? Но очень многие считают, что кормление грудью не так уж и важно, не очень-то и нужно и «смеси сегодня очень хорошие». Добавим к этому еще и убеждение, что грудное вскармливание – это очень простой процесс, «дала ребенку грудь, да и все, о чем тут говорить?! А не захотела или не понравилось, так и не дала». А еще не давать грудь, заменяя ее на бутылку с соской, предлагается в общественных местах; после определенного возраста; если женщина болеет или хочет вести активную жизнь либо просто вернуться на работу...

Почему же выходит так, что вроде бы польза кормления грудью очевидна, но тут же находятся сотни всевозможных «но»? Причин несколько, вот только пара из них. У старших приматов, к которым и мы относимся, грудное вскармливание складывается не инстинктивно, а из наблюдений за другими кормящими самками. Именно поэтому чем больше кормящих матерей мы видим, тем нормальнее нами воспринимается сама идея кормления грудью. И наоборот: чем меньше, тем более «странно, неприятно, бесстыдно» и так далее оно воспринимается в обществе. Те, кто видел младен-

цев в основном в сопровождении бутылки с соской, именно этот способ кормления считают за обычную норму. Как раз поэтому очень важны фотопроекты с кормящими матерями, фото знаменитостей, социальная реклама – все это возвращает в общественное сознание идею кормления грудью как норму, которая была утеряна с широким распространением искусственного вскармливания в конце прошлого века.

Но, конечно, производителям искусственного питания совсем не с руки сужать рынок сбыта, и они вносят очень большой вклад в то, чтобы искусственное вскармливание считалось равноценной заменой грудному, а иногда даже воспринималось как предпочтительное. Наверняка вам приходилось читать и даже слышать – обычно от медиков, иногда даже очень хороших – разные вариации на тему «грудное молоко идеально для ребенка», «ваше молоко идеальный продукт», «идеально приспособлено для нужд вашего ребенка...» и так далее. Но вообще-то ведь грудное молоко и грудное вскармливание – не идеал. Это норма. А созданием установки, что грудное молоко – «идеальный продукт», мы целиком обязаны производителям смесей. Спросите, какой в этом смысл, зачем же так хорошо говорить о «конкуренте»? Идеал – это на самом деле не хорошо. Это нечто труднодостижимое и нереальное в обычной жизни для обычных людей. Где мы видели идеальную маму с идеальным ребенком? Конкретно вы, например, считаете себя такой мамой? Я, автор этой книги, – нет, я знаю, что я неидеальна, я обыч-

ный живой человек, со своими сложностями и проблемами, в том числе в отношениях с детьми. Так для меня ли тогда какой бы то ни было «идеальный продукт»?..

А еще беременным в родительских журналах, да и вообще в рекламе часто показывают умильные картинки, где идеальная мама в облачках идеально кормит идеального пухлого малыша. Из этих картинок складывается впечатление, что кормление – это то, что получится само по себе и это легкий и приятный для всех процесс. Поэтому многие будущие мамы даже не стараются что-то узнать о грудном вскармливании. Все их ожидания сводятся к тому, что после изученного как раз очень подробно процесса родов ребенка надо будет приложить к груди – и все, дальше все получится как-нибудь само и наверняка легко.

Но далеко не у всех действительно все складывается так легко и радужно. Встретившись с первыми сложностями грудного вскармливания, многие такие настроенные на идеальность и легкость мамы ужасаются: «О, боже! Мы думали, что грудное вскармливание – это легкий чудесный идеал, а оказалось, что всё не так! Нас обманули!» Дальше же само собой получается, что если грудное молоко и кормление грудью – это идеал, то смесь – это как бы норма. С идеалом не сложилось? Ну ничего, смесь такая-то – самое лучшее для обычной любящей мамы!

Поэтому идеализировать грудное молоко и кормление грудью – это небезобидно, ведь на самом деле грудное

вскармливание – это не идеал, а золотой стандарт для оптимального здоровья. Обычное дело для обычной мамы, не всегда легкое, не без сложностей и недостатков, но уж какое есть. И знать о нем к концу беременности нужно уж хотя бы не меньше, чем о родах: чем меньше идеализации и больше знаний, тем меньше разочарований.

# Почему груднички не переедают

Мамы, которые заботливо реагируют на своих малышек и дают им грудь по первому требованию, нередко слышат от непривычных к такой модели материнского поведения старших женщин: «Вот перекормишь, вырастет толстым и будет потом всю жизнь стрессы заедать!..» И порой дрогнет сердце: а что, если есть в этом какая-то доля истины? Спешим успокоить: нет!

Накопилось уже много исследований, которые показывают, что обычная модель роста для грудничков – набирать сравнительно много веса в первые месяцы жизни и сравнительно мало – во втором полугодии. «Сравнительно» – имеется в виду с детьми на искусственном вскармливании, которые, как правило, весь первый год набирают по 600–800 г ежемесячно, тогда как груднички в самом начале своей жизни могут набирать в 2–2,5 раза больше, а к концу первого года – в 2–2,5 раза меньше (WHO Child Growth Standards, 2006). И это как раз **здоровая, естественная модель роста**, благодаря которой детки, растущие на мамином молоке, быстрее осваивают вехи моторного развития – это означает, что средний грудничок раньше начнет садиться, ползать и ходить, чем средний искусственник. При этом уже к году, увы, у детей на искусственном вскармливании коэффициент избыточного веса оказывается в два с лишним раза выше,

чем у грудничков (Huang J et al 2018).

**У материнской груди малыши хорошо набирают силы, и сделанный в первые месяцы запас веса позволяет им активно развиваться.** Бояться быстрого набора веса не нужно: это вовсе не ожирение, как иногда опасаются. У детей первых месяцев жизни активнее всего развивается так называемая бурая жировая ткань: она изначально не столько предназначена для запасов питания на случай голода, как белая жировая ткань, сколько служит как орган терморегуляции, благодаря которому младенцы менее чувствительны к холоду, чем взрослые (Lidell ME et al 2013). Кстати, передайте это бабушке, которая будет старательно надевать на румяного бутуза шерстяные носочки и пару чепчиков! Но для нас сейчас важнее то, что бурый жир не связан с ожирением и даже наоборот – по данным некоторых исследований, активное развитие бурой жировой ткани в первые месяцы жизни ассоциируется также с хорошим ростом мускулатуры (Ponrartana S et al 2016). В более позднем возрасте бурая жировая ткань наблюдается у худых, хорошо физически развитых детей, а вот виновница страданий детей с избыточной массой тела – как раз белая жировая ткань (Rockstroh D et al 2016).

На Западе беспокойство относительно лишнего веса у детей сильнее, чем у нас, поэтому там исследуют этот вопрос пристальнее и с разных сторон. Есть данные, свидетельствующие, что искусственники при кормлении из бутылки буддут

съесть значительно больше, чем молочные детки из материнской груди (Heinig MJ et al 1993, Motil KJ et al 2007). На этом интерес ученых не остановился: исследователи, сравнивающие рост и развитие грудничков и искусственников, получили ответы на самые разные вопросы про вес и аппетит наших крох, и **всё в пользу деток на грудном вскармливании!**

В исследовании Nathcock et al, 2014 ученые, изучив данные по 428 малышам в возрасте 2 лет, отметили, что грудное вскармливание ассоциировалось с общим снижением индекса массы тела. Причем чем более интенсивным было грудное вскармливание, тем ниже были шансы развития избыточного веса.

Это только подтвердило данные, полученные в ранее проведенном обширном исследовании Li R et al, 2008 на детках 1896 матерей. Оказалось, что малыши, у которых объем грудного молока составлял менее 20% в рационе, как минимум вдвое чаще имели лишний вес во втором полугодии жизни, чем дети, питание которых в первые месяцы на 80% и более состояло из маминого молока. И конкретно относительно тех, кто кормился из бутылки, выяснилось, что опустошавшие свою бутылочку до конца в первые полгода жизни на 69% чаще имели лишний вес ближе к году. Так что мамы, которые наливают в бутылочку больше и больше – «Ведь он же всё съедает!» – **тем самым и способствуют склонности ребенка к перееданию.**

«Но бывает же, что и груднички в первый месяц жизни

едят почти безостановочно», возразят некоторые. На первом месяце ничего страшного в этом нет: как показало недавнее интересное исследование (Brown A, Lee M, 2012), проведенное конкретно на грудничках, для формирования устойчивой отзывчивости к сытости нужно по меньшей мере шесть недель грудного вскармливания. Только к этому возрасту малыш-грудничок и начинает понимать, когда он уже сыт, и способен в этот момент остановить кормление. То есть **для того, чтобы такая отзывчивость у ребенка сформировалась, ему и нужно не менее полутора месяцев кормления по требованию!** Причем чем дольше ребенок находится на грудном вскармливании, тем лучше он умеет регулировать свой аппетит в возрасте полутора-двух лет.

Кстати, большую роль играет не только то, получает ли малыш грудное молоко или смесь, но и то, кормит ли мама грудью или дает свое молоко из бутылки. Исследование Disantis Kl et al, 2011 обнаружило, что дети, которые получали грудное молоко из бутылки, имели значительно меньшую отзывчивость к насыщению – то есть часто они продолжали есть уже после того, как наступило насыщение, что, понятное дело, на пользу организму не идет. **Малыши, которых мама кормила грудью, хорошо понимают сигналы собственного организма** и обычно не склонны съесть лишнее сверх своих потребностей – именно этому мы и учим наших крох, кормя их грудью по требованию!

О том же говорит и другое, более подробное исследование

Li R et al, 2010, которое так и озаглавили: «У детей, кормящихся из бутылки, не хватает саморегуляции потребления молока по сравнению с грудничками». В группе из 1250 детей к концу первого года жизни полностью съедали всё, что им дают (имеется в виду большая, даже избыточно большая порция), только 27% грудничков. Среди тех, кто получали и грудь, и бутылку, так делали уже более половины – 54%. А из тех, кто сразу был на бутылочном вскармливании, – еще больше, 68%. Конечно, бабушек может радовать ребенок, который съедает всё, что ему дают! Но с точки зрения здоровья малыша значительно лучше, когда он ест столько, сколько ему достаточно для насыщения, не переедая. Вы обратили внимание, что именно этот страх – «ребенок будет перекармливаться» – реализуется конкретно при модели бутылочного кормления, а **кормление грудью по требованию, наоборот, будет способствовать здоровому восприятию еды?**

Понятно, что беспокойство старшего поколения вызвано прежде всего тем, что сам способ кормления по требованию им по собственному опыту не знаком и уже поэтому тревожен. Но если кто-нибудь в очередной раз предположит, не лучше ли кормить из бутылки по режиму, чтобы точно знать, сколько ребенок съедает, вместо «бесконтрольного» кормления по требованию, – улыбнитесь, предложите прочитать эту главу и продолжайте давать грудь, как удобнее вам и малышу!..

# Потрясающая индивидуальность грудного молока

Один из моментов, которые очень серьезно не совпадают для грудничков и искусственников, – количество еды, которую они получают за сутки. В то время как у детей на искусственном вскармливании объем питания продолжает плавно возрастать по мере роста малыша – и это отражено на банках со смесью, – кормящие грудью мамы могут об этом даже особо не задумываться. У них выработка молока постепенно растет до 5–6 недель жизни ребенка, после чего лактация обычно устанавливается, то есть приходит к некоторому постоянному объему. Этот объем обычно находится в границах 620–1000 мл/сутки для одного ребенка и от 6 недель примерно до полугода не меняется (Kent et al 1999, Kent et al 2006).

Как же так получается, что искусственникам питания нужно все больше и больше, а груднички съедают примерно одинаковое количество что в полтора месяца, что в три, что в шесть? Причина отчасти в том, о чем мы только что рассуждали: грудничок к полутора месяцам умеет регулировать свой аппетит и лишнего не съест (если только не возникнут какие-то экстраординарные обстоятельства и стрессовые факторы, когда малыш старается успокоиться на груди). А отчасти – еще и в том, что состав молока, включая энерге-

тическую ценность, подстраивается под нужды конкретного ребенка! То есть если мы кормим кроху по его требованию, то можем быть абсолютно уверены, что сколько ему потребуется, именно столько он и получит.

Материнская грудь совершенно чудесным образом реагирует на потребности именно того крохи, которого она кормит. Состав молока изменяется от кормления к кормлению, в нем насчитываются на сегодня уже несколько тысяч компонентов, соотношение которых изменяется в зависимости от:

- возраста малыша;
- времени кормления;
- их ритма;
- здоровья самой мамы и здоровья ребенка.

Например, недавно Интернет облетело фото, сделанное Челси Прайс (Chelsea Pryce) – на нем запечатлены два пакета с грудным молоком, полученным при одновременном сцеживании двух ее грудей. Молоко из левого пакета имело насыщенный желтый цвет: им кормился старший ребенок Челси, двухлетний малыш. А в правом пакете было молоко привычного белого цвета, его получал трехмесячный младший братик. Челси выделила каждому свою грудь, потому что старший заболел. И грудь моментально приспособилась, выдавая больному старшему максимально насыщенное защитными телами молоко!

Это не единственный пример чудесного приспособления к нуждам малышей. Так, сейчас установлено, что для

мальчиков и для девочек молоко вырабатывается разное: молоко мальчиков примерно на 25% более энергетически насыщено (Powe et al 2010). А совсем свежее исследование Kanazawa & Segal 2017 обнаружило – как раз на основании разницы в составе молока для мальчиков и девочек, – что однополые близнецы-груднички оказываются выше и тяжелее, чем разнополые; а если они не на грудном вскармливании, то наоборот. Это происходит потому, что когда мама кормит двух разнополых малышей, то ее грудь не адаптируется к смене пола от кормления к кормлению, а только мальчики или только девочки получают высокоспециализированное молоко...

На фоне этого даже не очень удивительна информация о том, что некоторые компоненты грудного молока имеют циркадные ритмы, то есть их содержание очень разнится в зависимости от времени суток. Это, например, глюкокортикоиды – вещества, имеющие противовоспалительную активность и антистрессовое действие. Меньше всего их в молоке вечером, а больше всего – разница достигает 2–4 раз – утром (Pundir S et al 2017). Становится понятнее, почему большинство малышей ведут себя очень капризно по вечерам, а утром бодры и веселы.

И если вы до сих пор думаете, что производители смесей способны сделать что-то хотя бы приближенное к высокоадаптивным свойствам грудного молока, то следующая глава окончательно развеет это мнение!

# Чудеса в грудном молоке

Многие знают, что грудное молоко значительно богаче по составу, чем искусственная смесь. В материнском молоке содержатся сотни компонентов, которые невозможно получить искусственным путем, причем в наилучшем для ребенка соотношении. Белками, жирами и углеводами все далеко не ограничивается. Давайте же узнаем немного больше об этом уникальном произведении нашего организма.

Начнем с молозива, которое начинает вырабатываться во время беременности и становится первой пищей малыша после появления на свет. Немногие мамы знают, что очень важно, чтобы в первые несколько дней жизни малыша его единственной пищей было молозиво. Да, его немного по сравнению с более поздним молоком, но это очень высококонцентрированный продукт, в котором содержится огромное количество полезных веществ. Сразу после рождения малыш только адаптируется к новой для него среде, и большие объемы питания для него пока лишняя нагрузка.

Что еще важнее, ряд полезных веществ в молозиве активируются и действуют в полную силу только в характерной для новорожденного кислой среде желудка. К таким веществам, например, относятся:

- секреторный иммуноглобулин А, защищающий слизистые малыша – основные «входные ворота» для инфекций;

● гликаны (особые сахара грудного молока со специфическим антивирусным действием);

● HAMLET – обнаруженное в грудном молоке уникальное вещество, белково-липидный комплекс, обладающий бактерицидной и противоопухолевой активностью, о чем говорит само его название – аббревиатура Human alpha-lactalbumin made lethal to tumor cells (человеческий альфа-лактальбумин, смертельно опасный для опухолевых клеток); на его основе сейчас пытаются разрабатывать лекарство против рака;

● протеаза (пищеварительный фермент).

Если в первые дни жизни кроха получает смесь, кислая среда его желудка изменяется и эти полезные вещества не могут активизироваться в полную силу. Тот же иммуноглобулин А, например, при благоприятной кислой среде сохраняет свою активность в желудочно-кишечном тракте ребенка, покрывая его стенки защитным слоем, а при неблагоприятной среде его активность теряется (Gustafsson L et al 2005, Pacheco et al 2015, Hill and Newburg 2015). То есть мало того что в смеси ничего подобного нет – из-за использования смеси не может максимально работать и молозиво. Поэтому давать новорожденному смесь «на всякий случай, а вдруг он голодный» – последнее, что стоит делать.

Тем не менее, хотя лучше всего секреторный иммуноглобулин А работает у детей на полном грудном вскармливании, его усилия по сохранению здоровья детского организма

играют роль в течение всего периода кормления грудью. Да, он продолжает свою работу даже и после введения прикорма, пусть он и не так силен, как это было в первые недели жизни малыша на исключительном грудном вскармливании. Есть, кстати, довольно популярное заблуждение, что иммунные тела пропадают из молока матери после 4 месяцев. На самом деле это относится только и исключительно к иммуноглобулину IgG: это материнские антитела к тем болезням, которыми болела мама, максимальное их количество ребенок получает через плаценту и с молозивом, а вот в грудном молоке их содержание действительно очень мало и со временем еще снижается, так что к этому возрасту они перестают циркулировать в крови малыша. Но другие классы иммуноглобулинов человеческого молока – IgD, IgE, IgM и конечно же секреторный иммуноглобулин А – благополучно остаются в грудном молоке, сколько бы времени мама ни кормила грудью (Hurley WL, Theil PK 2011, Goldman 2007).

Кстати, об иммунной системе. С грудным молоком к малышу заселяется обширное семейство цитокинов – это особые факторы, которые обеспечивают взаимодействие между иммунной, нервной, кроветворной и эндокринной системами организма. Если где-то в детский организм попадает враждебный патогенный агент, тут же к месту его внедрения спешит компания «особистов»-цитокинов, которые вовлекают близлежащие ткани в процесс обезвреживания и возбуждают иммунные и противовоспалительные реакции. Цитоки-

ны не только отвечают за формирование иммунного ответа, но и способствуют заживлению поврежденных клеток и защищают, например, дыхательные пути от воздействия летучих аэроаллергенов (Bottcher et al 2000, Hawkes et al 2002).

Хотя изучение грудного молока и зависимой от него микрофлоры младенцев в последние пару десятилетий идет ударными темпами, однако ученые до сих пор полностью не понимают механизмы, помогающие младенцам развить здоровый микробиом – разнообразное сообщество бактерий, населяющих кишечник. «Грудное молоко – это потрясающая жидкость, которая, пройдя миллионы лет эволюции, научилась делать детей здоровыми, укрепляя в особенности их иммунную систему», – говорит профессор педиатрии Грейс Альдрованди (Grace Aldrovandi), участвующая в ряде исследований вокруг грудного молока и микробиома младенцев. Один из последних проектов с ее участием – исследование Pannaraj PS et al 2017, показывающее переход бактерий в грудном молоке к ребенку в кишечник, в котором изучалось 107 пар мам и малышей, – является самым крупным на сегодняшний день. «Если вы получили хорошие бактерии в раннем возрасте, у вас больше шансов быть здоровым по жизни», – пришли к выводу ученые. По данным этого исследования, 30% всех полезных бактерий из кишечника малыша попадают в желудочно-кишечный тракт младенцев напрямую из материнского молока, а еще 10% – с кожи материнской груди. После рождения полезные бактерии от матери и из

окружающей среды колонизируют кишечник младенца, помогая переваривать пищу и тренируя его иммунную систему различать полезные и вредные бактерии. Соответственно, чем дольше новорожденный кроха контактирует с материнской грудью, тем лучше! Более того, малыши, остающиеся на грудном вскармливании и после введения прикорма, продолжают получать все бонусы такой молочной диеты: у них продолжается рост популяции полезных бактерий, которые ассоциируются с хорошим здоровьем.

А что общего у молозива с... морковкой? Каротин, предшественник витамина А, придает им обоим жизнерадостный желто-оранжевый цвет! Есть вполне убедительная теория (Mawson AR, Xueyuan W. 2013), по которой грудное вскармливание спасает матерей от послеродовой депрессии: с молоком и особенно молозивом мать передает малышу столь нужный ему сейчас витамин А. Он специально запасается в больших количествах маминым организмом во время беременности, чтобы обеспечить младенцу ударные дозы для защиты от инфекций. А вот если мать не кормит грудью, то это специально созданное природное депо не расходуется адекватно. Но у взрослых, в отличие от младенцев, переизбыток ретиноидов связан с когнитивными нарушениями и расстройствами настроения, включая клиническую депрессию и психозы. За первые полгода жизни малыша мама передает ему дозу в 76% от той, что вызывает острое отравление у взрослых! В природе всё устроено гораздо мудрее и слож-

нее, чем мы об этом думаем. Пытаясь обмануть ее бутылкой со смесью, мы обманываем самих себя.

Ещё одни «обитатели» грудного молока и в особенности молозива – полиамины. Обнаружили их там недавно и теперь увлеченно изучают. На данный момент известно о них следующее: полиамины есть в молоке всех млекопитающих, но в человеческом их значительно больше, чем, например, в коровьем. Больше всего полиаминов на первом месяце кормления, а потом их число постепенно снижается. Занимаются полиамины грудного молока тем, что помогают созреванию детского кишечника.

Когда наши малыши только появляются на свет, кишечник у них незрелый и очень проницаемый – молекулам-антигенам из грудного молока (или смеси) очень легко попасть в кровотоки и вызвать аллергическую реакцию. Поэтому детки первых недель жизни могут заметно реагировать на мамино питание. По мере созревания пищеварительной системы кишечник наращивает объем и ферментативную активность, и сначала мамино питание, а потом и еда самого малыша усваиваются адекватно и без проблем. Вот именно полиамины-то и способствуют росту ворсинок кишечника и его созреванию. Как легко догадаться, в смесях полиаминов практически нет. Именно поэтому бывает так трудно подобрать смесь, которая бы не вызывала проблем с пищеварением, и, вероятно, именно с этим связан повышенный риск развития аллергии у детей на искусственном вскармливании. Интерес-

но, что содержание полиаминов в материнском молоке зависит от питания мамы. Больше всего полиаминов поставляют цитрусы, мясо и бобовые (Plaza-Zamora J et al 2013). Так что стараемся питаться нормально и разнообразно, избегая только в первые недели самых явных аллергенов (таких, как коровье молоко).

Помимо прямой передачи бактерий и витаминов, мама передает ребенку с молоком еще и стволовые клетки. Это особые клетки, которые в процессе развития способны становиться любой тканью человеческого организма; их возможности практически безграничны. О наличии в грудном молоке стволовых клеток впервые сообщили McGregor & Rogo в 2006 году, эти исследования подхватили другие ученые. Так, несколько лет назад команда ученых Twigger AJ et al 2013, работавшая с более чем 70 женщинами, обнаружила, что во всех образцах грудного молока около 30% всех клеток были именно стволовыми. И выращенные образцы могли превращаться в клетки сердца, костной ткани, поджелудочной железы и мозга! Что самое важное – эти клетки могли полноценно дифференцироваться и приобретать свойства ткани того органа, в который они попали: так, стволовые клетки, попавшие в головной мозг, превращались в нейроны мозга. Ученые подчеркивают, что, согласно этим данным, ценность грудного молока – даже если оставить в стороне чисто пищевые качества – распространяется далеко за пределы иммунологической защиты. Сейчас уже думают

о грудном молоке для выращивания культур стволовых клеток для терапевтических целей.

Ученые только сейчас приходят к пониманию огромной важности и многообразия всего того, что любой грудничок получает с молоком матери. А матери, даже не задумываясь об этом, просто кормят своих малышей – и те вместе с питанием получают уникальные клетки, которые развивают мозг и могут способствовать регенерации любых тканей организма. И конечно же, это лишний раз подтверждает, что никакие искусственные смеси, что бы ни сообщали в рекламе их производители, в реальности не являются и никогда не будут являться «приближенными к грудному молоку».

А вот еще одно очень интересное исследование, опубликованное недавно в Американском журнале клинической нутрициологии. Группа ученых (Wojcicki et al 2016) решила установить, как ранние привычки питания, жизненная среда и ранние переживания жизни влияют на общее здоровье на генетическом уровне. В исследование была принята группа из 201 малыша латиноамериканских матерей, с которыми договаривались об участии еще в период беременности; все они были из одной социальной группы, чтобы не замутить результаты, поскольку, например, грудное вскармливание четко связано с более высоким уровнем образования матери. В возрасте от 4 до 6 недель жизни малышей собиралась подробная информация об их практиках кормления, в том числе был ли ребенок на грудном вскармливании и как дол-

го, использовались ли заменители грудного молока (такие, как смесь, вода, соки, раствор глюкозы и т. п.) Исследование было продолжено, когда детям исполнилось по 4–5 лет – в этом возрасте у них взяли образцы крови для генетического анализа, а матери опять были опрошены о практиках питания детей.

Оказалось, что дети, которые в первые 4–6 недель жизни получали только грудное молоко, имели теломеры примерно на 5% длиннее, чем те, что получали какое-либо другое питание (это 350 пар оснований, с точки зрения генетики немало). Теломеры – участки ДНК, которые оканчивают хромосомы и защищают гены от повреждения. Их часто сравнивают с пластиковыми наконечниками, защищающими шнуры от разломачивания. Более короткие теломеры в зрелом возрасте связаны с определенными заболеваниями, такими как диабет, и в последнее время принято считать, что более длинные теломеры указывают на долголетие и общее здоровье. Кстати, фруктовые соки, которые дети пили ежедневно, и избыток газированных напитков в возрасте 4–5 лет тоже приводили к укорочению теломер.

«Что замечательно в грудном вскармливании, так это его способность улучшать здоровье всей системы органов, – сказала об этом глава группы исследователей Дженет Войчиски (Janet Wojcicki), доцент кафедры педиатрии в Калифорнийском университете. – Теломеры занимают центральное место в процессах старения, здоровья и болезней человека и могут

указывать на то, как грудное вскармливание влияет на здоровье человека на самых разных уровнях». Еще одна исследовательница из этой же группы, профессор Элисса Эпель (Elissa Epel), предположила, как именно отсутствие заботы или неправильное питание могут приводить к укорочению теломер: «Психологический стресс создает биохимическую среду повышенных свободных радикалов, воспаления и гормонов стресса, которые могут повреждать теломеры, – сообщила она. – Идея, что грудное вскармливание может защитить теломеры, отрадна, потому что мы не знаем многого о происходящем, чтобы защитить детей и избежать токсического стресса. Хотя наши гены не могут быть изменены, но теломеры – эта та часть генома, которая как минимум частично находится под личным контролем».

Следующий интересный факт: грудное молоко человеческих матерей – самое сладкое из всех млекопитающих! Благодарить за это нужно более 130 олигосахаридов, которые в нем содержатся. В коровьем молоке, к примеру, их в десять раз меньше. Теперь спрашивается, зачем нам их в молоке столько? А вот нужно! Функций у олигосахаридов очень много, все они трудяги в детском организме, вот только несколько главных.

● Прокорм мозга. Замечали, как часто хочется сладкого при интеллектуальном труде? Наши мозги сладенькое с младенчества любят! Олигосахариды участвуют в формировании нервной ткани, нервных связей, памяти; служат ма-

териалом для миелинизации нервных окончаний (степень миелинизации напрямую связана со зрелостью нервной системы и когнитивными способностями). Вероятно, именно благодаря им исследования мозга детей, выросших на грудном вскармливании, показывают ряд зон более развитыми (Deoni et al 2013, 2016), и эти различия сохраняются и во взрослом возрасте!

● Прокорм благоприятной кишечной флоры. Олигосахариды содержат бифидус-фактор, который чудесным образом в тонком кишечнике не переваривается, а вот в толстом начинает работать и растить там бифидобактерии, которые, в свою очередь, активно подавляют размножение патогенных бактерий (Turroni F et al 2012, Pacheco et al 2015). Получается, что олигосахариды обеспечивают перевес положительной флоры над отрицательной, напрямую защищая и пищеварение, и общее здоровье малыша.

● Прокорм патогенов! Удивлены? Хотя фактически не прокорм, а ловкое приманивание и обезвреживание. Отдельные олигосахариды, как эдакие Маты Хари, подманивают к себе вредоносные микроорганизмы, склеиваются с ними и мешают напасть на здоровые клетки. И патогены, вместо того чтобы атаковать организм малыша, крепко взятые под белы ручки олигосахаридами, с досадой покидают этот организм (Chichlowski M et al 2011, Musilova S et al 2014). Да, вместе с грудничковым стулом. Именно поэтому, между прочим, грудничковый стул так приятно пахнет: олигосаха-

риды на работе! В смеси на сегодня с большими сложностями сумели добавить два из более чем 130 олигосахаридов. И то есть сомнения, работают они там или нет...

Еще раз обратим внимание на особенности развития мозга грудничков. Да, кормление маминой грудью укрепляет не только физическое здоровье! В течение первых трех лет нейронные соединения у детей образуются со скоростью, которой уже не будет в дальнейшей жизни, и именно в это время специфические неповторимые соединения грудного молока обеспечивают наилучшее возможное развитие нервной системы и головного мозга. Обзоры всемирного медицинского журнала Lancet–2016 подтвердили четкую связь между грудным вскармливанием, более высоким баллом IQ и школьными достижениями. Исследователи также обнаружили, что увеличение грудного вскармливания приводит к увеличению доходов в более позднем возрасте – бывшие груднички зарабатывают за час на 12% больше в странах с высоким уровнем дохода и на 16% больше – в странах с низким и средним уровнем дохода. Обзоры Lancet–2016 проинформировали, что только для США каждый год теряется в экономическом росте около \$300 млрд из-за нереализованного умственного потенциала детей, которые когда-то были лишены достаточно долгого кормления грудью. Так что, когда мы кормим наших деток, это не только про здоровье и про любовь, но и взнос в обеспечение их будущего...

Теперь – о полезных белках грудного молока. Устойчи-

вость к антибиотикам – одна из самых серьезных и пугающих проблем, стоящих перед человечеством. Вредные бактерии травят, а они приспосабливаются... Устойчивые к антибиотикам бактерии ежегодно убивают около 700 000 человек по всему миру. В разработку всё новых лекарств вкладываются миллиарды. И вот ученые (Castelletto V et al 2016) представили новое лекарство, к которому супербактерии не смогли выработать резистентность. Произведено оно... из белка грудного молока.

Многофункциональный белок грудного молока лактоферрин защищает организм грудничка, останавливая развитие болезнетворных микроорганизмов. Хотя его основная функция – перенос железа в клетки и контроль его уровня, «побочные эффекты» его работы так разнообразны, что одного только знания о росте лактоферрина в грудном молоке после года кормления уже хватает для понимания важности продолжительного грудного вскармливания. Сейчас лактоферрин считается одним из перспективных направлений для разработки средств против рака, поскольку показывает еще и противоопухолевую активность. И вот выяснилось, что лактоферрин эффективно уничтожает некоторые бактерии, вирусы и грибки, которые являются лекарственно-устойчивыми и не поддаются воздействию прежних поколений антибиотиков.

И это не единственный перспективный белок грудного молока! В Новосибирске Институт химической биологии и

фундаментальной медицины СО РАН обнаружил в материнском молоке еще один белок, который вызывает гибель (апоптоз) опухолевых клеток, в том числе и злокачественных раковых. Белок назвали лактаптином и провели серию испытаний на лабораторных животных – мышах и крысах, которые показали, что он эффективно подавляет развитие опухолей. Действие лактаптина сопоставимо с современными методами химиотерапии и при этом лишено ее недостатков – этот белок абсолютно нетоксичен и безопасен, воздействуя избирательно только на больные клетки! На сам препарат уже получен российский патент. Поскольку получать его напрямую из грудного молока очень сложно и дорого, для белка был создан генно-инженерный аналог. Уже проведены доклинические испытания и планируются клинические, при хороших результатах благодаря грудному молоку появится противораковый препарат без негативного влияния на организм больного.

Интересно, что если лактоферрин представляет пользу прежде всего для здоровья ребенка, то лактаптин обеспечивает здоровье матери. Вероятно, именно благодаря лактаптину, который вырабатывается в молочной железе в период кормления малыша, риск заболеть раком сильно различается у женщин, которые кормили грудью долго, и у не имевших такого опыта.

Еще один «герой» грудного молока – лизоцим: это мощный антибактериальный агент, вещество, разрушающее

враждебные здоровью организма бактерии. Он содержится в слюне, в слезах, в слизи носоглотки и вообще во всех жидкостях, которые должны обеспечивать защиту от ненужных нам веществ. И особенно – в грудном молоке. Интересно, что популярное назначение педиатров при боли в горле у малышей и кормящих мам – таблетки лизобакт – это препарат, созданный целиком и полностью «по мотивам» двух активных компонентов грудного молока. В его составе сочетаются лизоцим, активнее всего проявленный в грудном молоке, и витамин В6, который в молоке матери тоже присутствует.

Лизоцим нормализует флору полости рта и кишечника, обеззараживая рот и носоглотку и активно защищая ребенка от кишечных инфекций. И количество лизоцима в грудном молоке, как и мощного защитного белка лактоферрина, становится больше вместе со стажем кормления (чем старше малыш, тем богаче молоко лизоцимом). Для производства препарата «лизобакт» используют лизоцим, произведенный из белка куриных яиц или из коровьего молока, но человеческий лизоцим грудного молока примерно в 100 раз активнее, чем коровий. И те, кто кормят грудью, с каждым кормлением поставляют своему ребенку полностью натуральный лизобакт (Lönnerdal B. 2013, Cacho NT, Lawrence R. 2017).

И еще немного о неожиданных компонентах грудного молока. Оказывается, запахи лаванды и грудного молока помогают снизить болевые ощущения у младенцев. Вот какое исследование было для этого проведено: у 102 младенцев бра-

ли кровь из пяточки, за 5 минут до и через 5 минут после укола им давали нюхать образцы с разными запахами: дистиллированная вода (это контрольная группа), лаванда, амниотическая жидкость и грудное молоко. Выяснилось, что ароматы лаванды и грудного молока предотвращают увеличение частоты сердцебиения у младенцев, снижение насыщения крови кислородом и боль как во время укола, так и после него (Akcan, Polat 2016). Так что знайте – если кормить малышей грудью во время сдачи анализов, им будет не так больно!

Мелатонин – очень интересный гормон, обнаруженный сравнительно недавно (менее 60 лет назад) и до сих пор недостаточно изученный. Известно, что мелатонин активно участвует в ритмах сна, в регулировании деятельности эндокринной системы; он усиливает эффективность иммунной системы и помогает регулировать работу клеток головного мозга. По мере работы над его изучением выявляются все новые функции, такие, например, как влияние на тяжесть протекания атопического дерматита и аллергических реакций. В одном забавном исследовании (Kimata 2007) было показано, что когда кормящие матери вечером смотрели юмористические передачи, то под влиянием «смехотерапии» в их грудном молоке рос уровень мелатонина. И когда детки ночью кормились таким молоком, это уменьшало у них выраженность аллергических реакций.

«Вот вы рассказали нам тут о множестве полезных компо-

нентов грудного молока, – скажет кто-нибудь, – но ведь все производители смесей работают буквально днями и ночами, вкладывают большие деньги в исследования, чтобы суметь добавить еще что-то полезное в смеси для большего сходства с грудным молоком...» Это верно, работают, но эта работа продвигается крохотными шажочками: те компоненты, которые в грудном молоке сочетаются друг с другом естественным путем, без усилия, в живом взаимодействии, в смесях нередко начинают конфликтовать друг с другом. Увеличат содержание одного – перестает работать другое...

Тем не менее время от времени мы видим триумфальные маркетинговые заявления, что в смесь такую-то удалось добавить что-то и она стала ближе к грудному молоку. Но, как показывают независимые исследования, в большинстве случаев речь идет не столько о новых эффектах, сколько о мотивации для подъема цены и дополнительного заманивания доверчивых родителей. К примеру, несколько лет назад крупные производители стали выпячивать в качестве своего преимущества добавление в смеси полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК, Омега-3), рекламируя их как «продукт для развития интеллекта». Полиненасыщенные жирные кислоты необходимы для развития мозга и зрения младенцев и содержатся в грудном молоке, а в стандартном составе смесей их нет. Однако дополнительное обогащение смесей Омега-3 (как правило, в виде очищенного масла, полученного из водорослей) стало популярным трендом и дополнительной ре-

клямной «фишкой» у производителей во всем мире. Конечно, такие смеси и стоят дороже, однако многие родители готовы переплачивать ради приятной уверенности, что здоровье и иммунитет их малышей действительно окрепнут.

К сожалению, это не так. Недавно был опубликован большой обзор Jasani B et al 2017, где были рассмотрены все ныне существующие рандомизированные контролируемые исследования, оценивающие эффекты дополненных ПНЖК смесей по сравнению со стандартным составом на зрительные функции, психомоторное и нервное развитие и физический рост доношенных детей. В обзор вошли 15 исследований почти на 1900 детях. Большинство исследований показало, что смеси с добавками Омега-3 не предоставили никаких преимуществ в развитии (впрочем, и вреда от них тоже не было); несколько исследований показали небольшую пользу, но при внимательном рассмотрении качество доказательств в них было признано низким, не были выдержаны критерии научной достоверности. Вывод ученых оказался однозначен: полезное воздействие на психомоторное развитие доношенных детей отсутствует. По-видимому, в такой форме ПНЖК в смесях (в отличие от грудного молока) попросту не работают – как и многие другие компоненты, которым в искусственной форме не удастся повторить живые свойства грудного молока.

Поэтому хоть мы и слышим все время лозунги о «максимальной приближенности смесей таких-то к грудному мо-

локу», но в реальности, по выражению активистов грудного вскармливания, это все равно что залезть на дерево и утверждать, что стал максимально приближен к Луне. Конечно, с дерева к Луне поближе, чем с земли, но оставшееся расстояние делает эту разницу совершенно незначительной. Ровно такая же история – с приближением смесей к грудному молоку.

# Почему же тогда груднички болеют?!

Действительно, столько всего хорошего в грудном молоке, а мой грудничок все болеет и болеет!.. Не так уж редко приходится консультантам по грудному вскармливанию слышать такие разочарованные высказывания. Но ведь грудное молоко – это все-таки не панацея. Уж конечно, если бы оно могло излечивать все на свете болезни, то все бы только им и лечились! Но хотя оно и ближе всего к «суперэликсиру здоровья», его способности всё же ограничены. Это только один из факторов детского здоровья, хотя и очень-очень весомый, но бывает, что другие факторы перевешивают.

«А откуда вы знаете, что грудное вскармливание вообще играет какую-то роль для здоровья ребенка, – спрашивают дальше. – Вы пишете иногда какие-то непонятные вещи вроде того, что риск уменьшается на 5%, но ведь дети как болели, так и продолжают болеть. Что это вообще за польза такая – 5%?!» Объясняю, что же это значит. Мы опираемся на данные доказательной медицины, которые чаще всего сравнивают количество исходов в группах детей, которые кормились грудным молоком, и тех, кто такой возможности не имел. И снижение риска на 5% значит, например, что из 100 детей, кормившихся грудным молоком, и 100 не кормившихся будет какое-то число заболевших и там, и там. Но в группе грудничков 5 человек из каждых 100 не заболеют именно

потому, что их кормили грудью. А если бы не кормили – тоже бы заболели.

То есть, конечно, какое-то количество все равно будет болеть вне зависимости от способа кормления, просто для их здоровья перевесят другие факторы. Но для кого-то грудное вскармливание окажется соломинкой, которая сместит чаши весов в сторону здоровья. Причем они могут даже не узнать об этом – заметно ведь тех, кто говорит: «А я кормила, и всё равно...»

И говорить об этом нужно. Потому что мамы принимают свои решения на основании разных факторов. Если общество будет твердо уверено, что грудное вскармливание – это всегда лучшее здоровье малышей и мам, то это общество будет больше стараться помочь сохранить кормление грудью. Врачи не будут советовать при любых сложностях прекратить лактацию («Сейчас смеси вон какие хорошие»). Родня будет поддерживать маму, помогая ей с налаживанием кормления, а не советовать: «Хватит мучиться, просто дай смесь», и не будет давить: «Уже год, хватит, смысла в грудном вскармливании больше нет». Мама при сложностях приглашает консультанта, чтобы их преодолеть и кормить дальше, а не сдаваться, вспомнив рекламные заверения, что смесь «такая же, как грудное молоко, а в чём-то и лучше». И вообще – принцип «Не надо рассказывать о пользе грудного молока и неполезе смеси» выгоден только производителям смесей. Это их любимая позиция: «Не рассказывайте про

преимущества грудного вскармливания, а то мамы на искусственном вскармливании будут переживать». А еще, глядишь, прибыли упадут...

# Молочные мамины страхи

Первый ребенок приносит в жизнь своей мамы много нового. Новые радости, новые огорчения, новые достижения – и новые, неизвестные раньше сомнения... Мало кому удастся отпустить прочь все тревоги и просто следовать за малышом – обычно к этому приходят только со вторым-третьим ребенком. А пока у свежеиспеченной мамы в голове теснятся самые различные опасения, связанным с кормлением. Разберемся?

## «Я немолочная»

Обычно такие слова можно услышать от женщин, которые уже имеют собственный неудачный опыт кормления грудью или такой опыт имеют их собственные мамы, тети, сестры и другие родственницы. Иногда к этому присоединяются рассуждения типа того, что коровы бывают «молочные» и «мясные», то же самое относится и к женщинам. Сравнение само по себе не самое лестное для кормящих мам – и надо заметить, что эта классификация относится к породам, которые люди разводят для своих нужд! «Молочные» коровы дают именно излишки молока, а коровы «мясных» пород вполне обеспечивают молоком своих собственных детенышей! С точки зрения природы, мать, которая не имеет моло-

ка для собственного детеныша, может быть только последствием случайного генетического сбоя, который дальше не продолжится, продолжать будет просто некому.

В нашей, человеческой популяции за словами «я немолочная» реально стоит либо очень тяжелая болезнь матери или ребенка (по данным ВОЗ, это 1,5–3% всех пар мать – ребенок), либо – гораздо чаще – неправильная организация кормления. Причем именно это в каком-то смысле действительно «передается по наследству». Очень часто старшие родственницы берутся помогать неопытным мамам исходя из собственных знаний о кормлении. Если очень стараться выдерживать четкие перерывы в кормлении («Ребенок по ночам должен спать», «Нечего к ручкам приучать и постоянно на груди висеть!»), давать ребенку пустышку, не подходить «лишний раз» на плач малыша, «а то на шею сядет» – действительно, молоко очень быстро «само заканчивается», ведь лактация напрямую зависит от количества и качества сосания младенцем груди. И если молодая мама некритично воспринимает советы старших родственниц, которым самим кормление не удалось, – наработанный в семье отрицательный опыт сыграет ту же самую роль и в ее собственном кормлении.

## **«Молозива слишком мало для ребенка»**

Это беспокойство преследует только что родивших мам в

первые дни жизни малыша. Им кажется, что с грудью никаких особенных изменений не происходит, молозиво из груди выделяется в очень небольшом количестве, и при любом беспокойстве малыша возникает стремление побежать за бутылочкой с докормом.

В действительности крохе первых дней жизни большие объемы питания и не нужны. Находясь в мамином животе, плод получал питание через пуповину, после родов же его ожидает переход на принципиально другой способ питания. Первые пару дней пищеварительная и мочевыделительная система только начинают работать, желудок у малыша в это время объемом всего 5–10 мл – меньше столовой ложки! Молозиво в отличие от зрелого молока (и тем более от смеси) – это очень концентрированное питание, насыщенное белком и защитными антителами, которые помогают крохе справиться с возможными инфекционными факторами в его окружении. Именно небольшие количества молозива – это и есть то, что нужно ребенку первые дни его жизни. Причем, что интересно, когда кроха уже готов принимать большие объемы пищи, он – неожиданно для мамы! – начинает просить грудь очень часто, буквально каждые 20–30 минут. Если мама прикладывает его к груди по каждому требованию, то уже через несколько часов грудь реагирует на учащение кормлений появлением молока. Если же мама просит у медсестер бутылку со смесью, потому что «он у меня голодный все время» – приход молока откладывается.

Некоторые мамы, вспомнив подробности первых дней, возражают: ребенок вел себя беспокойно, плакал, а как только я дала смесь – тут же заснул, значит, действительно был голодный! Но дело в том, что малыш и плачет, и просится к маминой груди не только от голода, а всегда, когда его что-то беспокоит. У него может заболеть головка или животик, он может реагировать на смену погоды, могут дать о себе знать последствия родового стресса... Мамина грудь – самое приятное и спокойное место в мире для ребенка. Если же мама не дает грудь, потому что «он и так полчаса назад сосал уже» – конечно, ребенок будет плакать! А после того как мама даст смесь – заснет. Но не потому, что ему немедленно стало хорошо, а как раз наоборот: потому, что при таком маленьком объеме желудочка и полном отсутствии адаптации к питанию, отличному от материнского молока, бутылочка смеси оказывается чересчур тяжелой нагрузкой. У ребенка просто не остается сил ни на что, кроме переваривания смеси. При этом сопротивляемость организма малыша разным болезням, и так еще очень небольшая, снижается. И, к сожалению, именно в первые дни жизни аллергические реакции, включая непереносимость белка коровьего молока (которая может задержаться на всю жизнь!) могут появиться у ребенка всего от одной бутылки смеси.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.