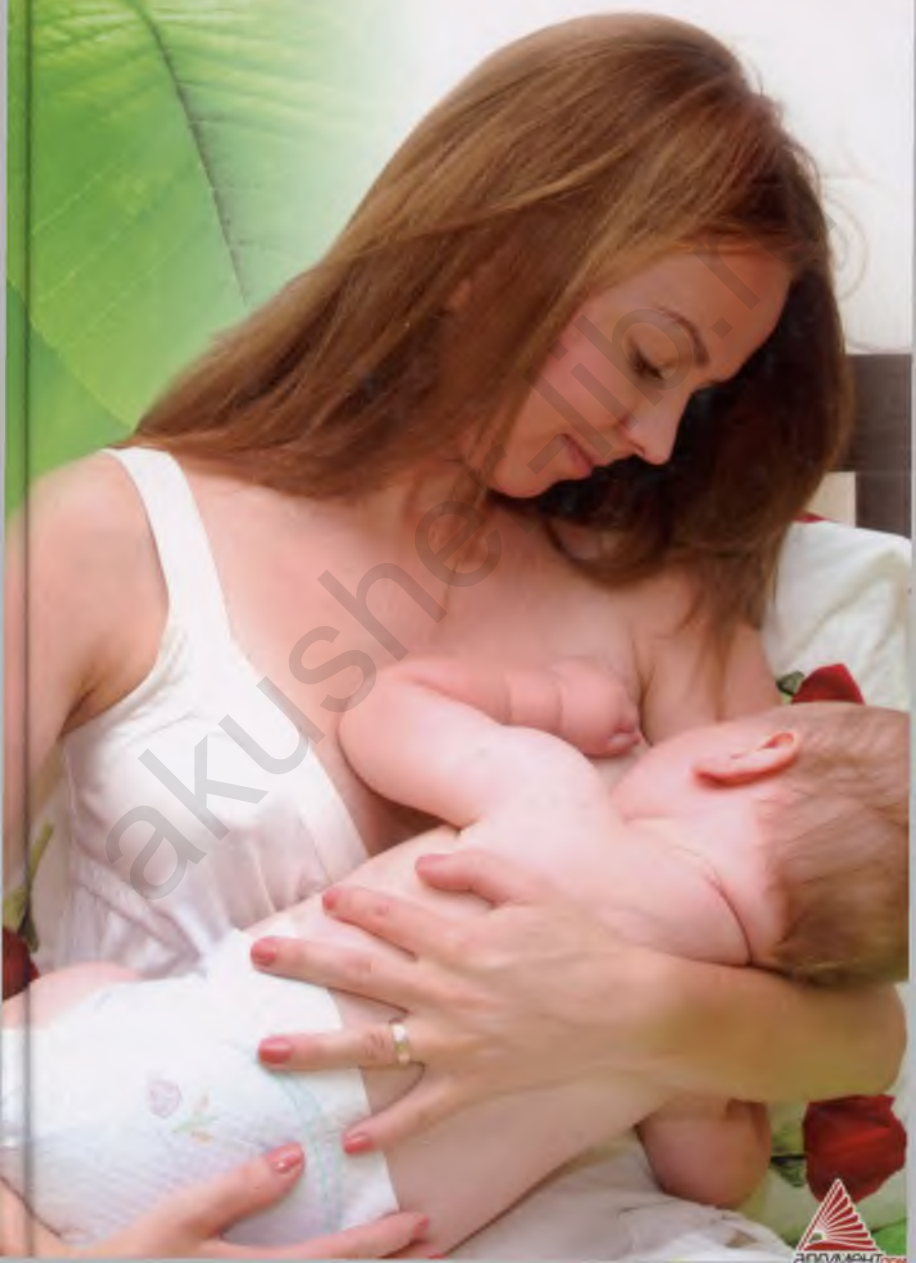


ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ



Трудное вскармливание



Харьков



2013

УДК 641.562

ББК 57.3

В 19

Серия «Полезная книга»

Основана в 2011 году

Васильева Я. В.

В 19 Грудное вскармливание. — Х.: Аргумент Принт, 2013. — 256 с. — (Полезная книга).

ISBN 978-617-594-588-9

ISBN 978-617-594-265-9 (серия)

Сколько вопросов возникает у кормящей мамы! Как правильно приложить ребенка к груди? Лучше кормить малыша по требованию или строго по часам? В каком возрасте начинать прикорм малыша? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в этой книге. В ней подробно описаны все этапы грудного вскармливания и возникающие при этом проблемы, а также способы их решения. И специально для любящих мам — лучшие рецепты блюд для вашего малыша. Здоровья вам и вашему ребенку!

УДК 641.562

ББК 57.3

ISBN 978-617-594-588-9

ISBN 978-617-594-265-9 (серия)

© Я. В. Васильева, текст, 2013

© ООО «Издательство

«Аргумент Принт», 2013

Введение

Тема грудного вскармливания довольно деликатная. Не удивительно, что вокруг этого естественного процесса крутится большое количество противоречивой информации. Чем ближе роды, тем чаще будущая мамочка задумывается о грудном кормлении своего малыша. Многих женщин волнуют вопросы: нужно ли готовить грудь к этому процессу заранее, все ли женщины могут освоить кормление грудью, когда появится молоко, хватит ли его малышу, влияет ли размер груди на количество молока, нужно ли допаивать новорожденных водичкой или докармливать смесью? А сколько возникает вопросов о питании кормящей мамы! Что можно кушать, а что категорически нельзя? Лучше кормить малыша по требованию или строго по часам?

В нашей книге вы найдете ответы именно на эти вопросы.

Многие впервые услышат о том, что прикладывание бывает правильное и неправильное. А ведь умение правильно приложить малыша к груди является первым шагом к длительному и приятному грудному вскармливанию.

На самом деле, причины первых трудностей часто связаны не с самой кормящей мамой, а с отсутствием помощи специалистов. Поэтому в нашей книге собраны основные рекомендации, как справляться со сложными ситуациями, например, если ребенок отказывается от груди, как восстановить или увеличить лактацию, что делать, если ребенок пока не берет грудь.

Кроме того, кормящие мамы найдут массу полезной и интересной информации о том, как правильно питаться во время грудного вскармливания самим, а также когда и какой прикорм вводить своим малышам.

Собирая информацию о прикорме ребенка, вы наверняка замечали: однозначных мнений и рекомендаций не существует.



Педиатры и диетологи советуют начинать вводить прикорм то в четыре месяца, то в шесть. Указанные возраста на баночках с детским питанием вообще приводит мам в замешательство. Тем не менее, все это не должно вас смущать. Во-первых, в некоторых странах, где производят пюре и каши, другие нормы введения продуктов. Во-вторых, разработаны они для детей-искусственников, которых полагается знакомить с новой пищей раньше, чем грудничков. На сегодняшний день большинство специалистов придерживаются схемы введения прикорма с шести месяцев, начиная с каш и овощного пюре.

При этом, если вы особенно заботитесь о здоровье малыша, то вам не обойтись также без рецептов лечебного питания для детей. В нашей книге собраны рецепты блюд, которые рекомендованы деткам при заболеваниях желудка (повышенной и пониженной секреции), почек, печени и желчных путей, ожирении, простудных заболеваниях и аллергии. Эти рецепты помогут мамочкам не только легче справиться с тем или иным возникшим заболеванием, но и разнообразить меню для своих крох. Ведь от того, насколько правильно ребенок будет питаться в первые годы жизни, зависит его здоровье и отношение к еде в будущем.

Так воспитайте же настоящего ценителя здоровой пищи!

Приятного вам и вашему малышу аппетита!



О пользе грудного вскармливания



Одной из основных функций ребенка грудничкового возраста, обеспечивающей бурный рост организма, является функция питания. Через питание осуществляются управляющие воздействия как позитивной, так и негативной направленности на организм, его функции и отдельные системы органов, в существенной степени определяющие качество и продолжительность предстоящей жизни ребенка.

Патология детского возраста, вызванная некорректным питанием и проявляющаяся в нарушении пластических процессов и процессов тонкого формирования различий в тканях организма (например, нервной ткани, ткани головного мозга, костной ткани, скелетных мышц и миокарда, сосудов), не имеет клинического лица, но абсолютно необратима. Однако ее можно предотвратить, обеспечивая питание, адекватное возрастным особенностям младенца.

Таким образом, проблема вскармливания детей грудного возраста является одной из острейших проблем современной педиатрии, так как расстройства здоровья, связанные с питанием, приводят в первые три года жизни не только к кратковременным, но и к долговременным последствиям, нанося ущерб будущему умственному и физическому потенциалу общества.

Современная наука подтверждает уникальность и пользу грудного вскармливания. Причем не только для малыша, но и для мамы тоже! Кормить грудью — полезно для мамы. Вам это кажется необычным? Вы слышали истории о разрушенных зубах, выпавших волосах и расплывшейся фигуре? Поверьте, это всего лишь

мифы, не имеющие под собой научного обоснования. Но для нашего спокойствия и уверенности в правильности выбора в пользу грудного вскармливания, давайте разберемся, откуда же эти мифы возникают и что стоит за «страшилками» о вреде кормления грудью для мамы.

Во-первых, самым распространенным источником мифов о негативном влиянии кормления на здоровье матери являются сами матери. Причем те, которым по разным причинам не удалось полноценно выкормить малыша своим молоком. Такие женщины, ощущая в душе досаду за неудачу, очень охотно тиражируют собственный негативный опыт. Вместо того, чтобы трезво и грамотно с точки зрения медицины осмыслить возможные ошибки, приведшие к проблеме, мамы-«неудачницы» обвиняют во всем само грудное вскармливание. Типичные истории звучат примерно так: «грудь деформируется», «истощается нервная система от ночного недосыпания», «возникают проблемы с позвоночником от длительных кормлений в неудобном положении», «разрушаются зубы» и так далее, и так далее... Такие высказывания подобны жалобам архитектора, перекладывающего ответственность за обвал здания на строителей и некачественные материалы. Если вас отговаривают кормить грудью — всегда уточняйте, смог ли этот человек полноценно выкормить хотя бы одного ребенка, и из каких научных источников (желательно, с точной ссылкой на издание) он почерпнул негативную информацию.

Вторым источником мифов является элементарная научная безграмотность в вопросах кормления грудью. Нужно сказать о том, что основные исследования, касающиеся грудного вскармливания, начали проводиться во второй половине XX века. И проводятся до сих пор, все полнее и достовернее раскрывая миру его пользу. Но, к сожалению, в медицинских вузах эта информация не распространяется. Даже сегодняшние студенты не изучают состав молока и основные правила успешного вскармливания. Поэтому многие врачи дают неверные советы, комментируя действия кормящей мамы, а иногда и вообще (и совершенно необоснованно!) запрещая давать грудь малышу. Самые типичные высказывания из этой области будут звучать примерно так: «для того, чтобы было достаточно молока, нужно хорошо питаться и принимать искусственные витамины», «при болезни матери кормить ребенка нельзя!», «нужно соблюдать строгую диету в период грудного



вскармливания», «чтобы не было мастита — надо сцеживаться», «если кормить дольше 20 минут — будут трещины на сосках»...

Третьим «мифотворцем» является — только не смейтесь! — практика скотоводчества. Да-да, на кормящую маму автоматически переносятся стереотипные представления о дойных животных! Какие именно? «Молоко горькое от того, что Буренка горькую травку жевала», «у больной скотинки — вредное молоко», «у одной коровы молоко жирное — а у другой совсем пустое», «мало молока дает — потому что голодная», «эту корову уже давно доим — посмотрите, на ней только кожа да кости остались!», «если вымя не мыть и регулярно не дезинфицировать — будет мастит»... Эти стереотипы устойчиво живут в народном сознании, несмотря на то, что современный образ жизни весьма далек от крестьянского быта прошлых веков.

Четвертым источником мифа о вреде кормления стал крайний феминизм. Один из лозунгов этого движения утверждает о том, что вообще в принципе вредно и унижительно быть матерью и домохозяйкой. А что так полно не выражает материнство, как выкармливание малыша с любовью? В XX веке идеалом женщины стала не заботливая мать, а ударница производства, роскошная любовница, деловая карьеристка, научный работник или военный врач, например. Несмотря на то, что прошлый век безвозвратно канул в прошлое, мы все до сих пор несем на себе отпечаток идеологии женской эмансипации. А в логике этого движения, самое страшное, что может произойти с женщиной — быть полноценной матерью и хозяйкой дома, полного смеющихся ребятшек. Отсюда и все истории о том, что тратить свое здоровье на выкармливание малыша — бессмысленная жертва. Поэтому прежде чем прислушиваться к неблагоприятному мнению о грудном вскармливании со стороны какого-либо человека, поинтересуйтесь, как он в принципе относится к идее создания домашнего очага, рождения детей и самоотдаче женщины в области материнства.

И, наконец, последний источник «страшилок» — сознательная дезинформация. Например, этот ход используют в рекламе товаров для кормящих мам: «без нашего чая (крема, БАДа, витаминного комплекса, нижнего белья и т. п.) вы не сможете кормить без проблем для вашего здоровья!» Наверное, будет лишним призвать не быть слишком наивными и не попадаться на рекламные



уловки. А также стараться при возникновении затруднений связываться с консультантом по грудному вскармливанию для обсуждения возможных проблем.

А что же говорит современная наука о влиянии грудного вскармливания на здоровье матери?

Грудное вскармливание обеспечивает успешное восстановление после родов. Гормон окситоцин, вырабатываемый в момент сосания груди ребенком, способствует сокращению матки. Это особенно актуально в первые полчаса после рождения малыша для благополучного отделения плаценты и профилактики послеродовых кровотечений. Первое прикладывание к груди и первое длительное кормление должны быть осуществлены сразу после родов. Кормление ребенка в первые 2 месяца помогут матке восстановить свою добеременную форму, а соседним органам брюшной полости благополучно занять свои обычные «места».

«Отдых» репродуктивной системы. Благодаря сосанию груди в организме матери вырабатывается гормон пролактин, отвечающий за количество молока. Этот гормон подавляет выработку эстрогена и прогестерона — гормонов, необходимых для овуляции и изменений в стенках матки для возникновения новой беременности. Таким образом, грудное вскармливание надежно предохраняет вас от зачатия. Однако здесь следует отметить, что необходимый защитный уровень пролактина поддерживается только при организации кормления ребенка естественным способом:

- *грудь дается ребенку так часто и так надолго, как он хочет — днем, и, что особенно важно, ночью (не менее 3 раз за ночь);*

- *мама не предлагает малышу для сосания посторонних оральных объектов (пустышки, бутылочки);*

- *прикорм вводится малышу после 6 месяцев, объем взрослой пищи увеличивается очень постепенно;*

- *ночью младенец спит рядом с мамой и получает грудь при первом признаке беспокойства во сне.*

Исследования показали, что около 95 % мам, организовавших кормление естественным способом, остаются не способными к новому зачатию на протяжении в среднем 13—16 месяцев.

А у трети мам овуляция не возобновляется в течении всего периода грудного вскармливания!

Профилактика рака груди. Гормоны-эстрогены способствуют росту раковых клеток в репродуктивной системе и тесно связаны с раковыми образованиями. Как уже упоминалось выше, пролактин — основной «молочный» гормон — подавляет выработку эстрогена и замедляет рост клеток вообще. Кормление одного ребенка хотя бы на протяжении 3 месяцев уменьшает риск заболевания раком груди и раком эпителий яичников на 50 и 25 % соответственно.

Улучшается мастопатия. Существует даже такой способ натурального лечения этого заболевания: выкормить малыша грудью до 3 лет.

Уменьшается потребность в инсулине у больных сахарным диабетом. Риск заболевания в пожилом возрасте остеопорозом (остеопороз — болезнь, вызванная вымыванием солей кальция из костей) уменьшается тоже на 25 % с каждым выкормленным грудью младенцем.

Может быть, многим женщинам этот пункт покажется не очень существенным. Однако, если посмотреть вокруг — старческие переломы не такая уж редкость. А если учесть, что они плохо поддаются компенсации — то стоит подумать о профилактике заранее!

Восстановление обычного веса. Один из самых важных вопросов родившей женщины: «Когда же я снова стану такая же стройная, как и до начала беременности?» Ответ: примерно через год — если будете кормить малыша естественным способом! Дело в том, что в период вынашивания малыша организм мамы «делает запасы» для последующего выкармливания малыша: а вдруг неурожай? или стихийное бедствие? или засуха? У мамы должно быть приготовлено много «запасных» калорий для выработки молока в первый, самый ответственный год жизни крошки. Ежедневно для производства «детского питания» женский организм расходует до 600 килокалорий! Поэтому совершенно нет необходимости следовать диетам для похудения — они, как правило, не помогут восстановить добеременный вес.

Природа предусмотрела только один способ возвращения прежней привлекательности — длительное грудное вскармливание. Следует отметить, что некоторым мамам, у которых есть



какие-нибудь проблемы со здоровьем (гормональные нарушения, например) для похудения требуется больше времени: полтора, два, два с половиной года активного кормления грудью. Также долго восстанавливать вес будут мамы, чьи детки дольше развиваются физически, поздно пошли, заговорили: ведь состав молока меняется в зависимости от потребности ребенка, а у таких малышей дольше сохраняются потребности в кормлении грудью, характерном для первого года жизни.

Перечислим еще несколько возможных причин затянувшегося похудения: мама, вопреки отсутствию чувства голода, ест слишком много — «за двоих»; нездоровое питание мамы (фаст-фуд, ночные калорийные приемы пищи); нерациональное питание — за один прием пищи мама съедает слишком много разнообразных продуктов (рыбный суп вперемешку с жирным мясным пловом и все это разбавлено сливовым компотом), которые вперемешку усваиваются гораздо хуже, чем по отдельности.

Возможны также просто индивидуальные особенности состояния веса кормящей мамы весь период зрелой лактации. В любом случае, к наступлению момента инволюции лактации, лишние килограммы должны уйти.

Кальций усваивается лучше во время беременности, кормления грудью и еще полгода после прекращения лактации!

К таким сенсационным выводам пришли зарубежные ученые в ходе ряда исследований. Почему же тогда у некоторых женщин именно в эти периоды жизни возникают подозрения в нехватке кальция для их организма? Скорее всего, дело в неправильно организованном питании кормящей мамы. Важно ведь не просто поглощать в достаточном количестве продукты, содержащие этот элемент. Важно «помогать» кальцию полноценно усваиваться из пищи.

Также возможными причинами недостатка кальция могут быть маленький (меньше 3 лет) интервал между беременностями, и ошибки в организации грудного вскармливания. Почему?

Дело в том, что рождение ребенка вызывает целую серию гормональных перестроек: беременность — роды — становление лактации (до 3 месяцев после родов) — зрелая лактация — инволюция лактации (между 1,5 и 2,5 годами малыша) — прекращение грудного вскармливания — возвращение организма к добеременному состоянию (в течении полугода). Именно работа гормонов в эти периоды способствуют более полноценному усвоению кальция.

Если же данная репродуктивная цепочка была прервана (например, мама бросила кормить малыша до наступления инволюции лактации, или произошел выкидыш, или мама поторопилась с новой беременностью), если на любом из этапов произошло грубое вмешательство извне и был нарушен естественный гормональный баланс (например, искусственная стимуляция родов, или лактация прерывалась медикаментозным способом, или женщина использует гормональные контрацептивы), если грудное вскармливание не было организовано естественным способом — гормональная система кормящей мамы работает не полноценно, и кальций действительно может усваиваться в недостаточном количестве.

Поэтому прежде, чем обвинять в разрушении зубов грудное вскармливание — подумайте, все ли вы делаете в согласии с природой и здравым смыслом.

Профилактика депрессии. При отсутствии грудного вскармливания после родов, при возникновении проблем с кормлением, а также при резком его прерывании у мамы происходит резкое падение уровня материнских гормонов. Начинаются так называемые эндогенные депрессии, для преодоления которых часто необходима профессиональная помощь психотерапевта.

В свою очередь, при наличии успешного вскармливания, у кормящей женщины присутствуют в большом количестве гормоны нейропептиды, в числе которых известный гормон эндорфин.

Его действие вызывает состояние, подобное радостному приподнятому состоянию двух влюбленных: «нам море по колено, главное — что ты есть у меня, и что мы вместе!» Такая мама с мужеством переносит трудности, с радостью ухаживает за малышом, излучает эмоциональную удовлетворенность и, несмотря на частую усталость, словно летает на крыльях любви.

Более крепкий иммунитет. Это вызвано повышенным метаболизмом в организме кормящей мамы. Интенсивные обменные процессы ускоряют выведение токсинов, повышают темпы обновления костей и тканей, а также делают слизистую оболочку носоглотки менее восприимчивой к возбудителям инфекции.

Повышенная стрессоустойчивость. Такой эффект достигается благодаря работе двух гормонов:

пролактин — является сильным транквилизатором; он словно



посылает сигнал кормящей маме: «Успокойся, не нервничай, все будет хорошо»;

окситоцин — помогает женщине сосредоточиться преимущественно на нуждах маленького ребенка, оставляя переживания по разным житейским поводам словно на периферии сознания.

Таким образом, в период кормления грудью у женщины выстраивается четкая система жизненных ценностей, более осознанно структурируется внутреннее пространство, упорядочивается реакция на события внешнего мира, и появляются дополнительные душевные ресурсы для решения различных проблем.

У грудного вскармливания имеются еще и косвенные преимущества для здоровья мам.

Грудное вскармливание исключительно экономично! Вместо затрат на искусственные смеси, бутылочки, пустышки, соски, стерилизаторы, подогреватели питания, лекарства для малыша, который будет болеть гораздо чаще, чем ребенок на грудном молоке, у мамы есть возможность потратить эти деньги на что-нибудь другое. На оздоровительную поездку к морю, например, или на посещение бассейна, на сеансы массажа и услуги косметолога.

Эмоциональная связь между мамой и ребенком, возникающая в процессе естественного вскармливания, тоже сыграет свою положительную роль для сохранения маминого здоровья.

Принципы корректного питания грудных детей

В настоящее время естественное вскармливание рассматривается не только как питательное и энергетическое обеспечение ребенка, но и как эквивалент и продолжение пуповинной связи внутриутробного развития.

Грудное молоко стимулирует адаптацию новорожденного и его успешный переход к независимой жизни после родов. При этом грудное молоко несет в себе самый широкий комплекс регулирующих и информационных веществ: гормонов, биологически активных веществ, стимуляторов и т. д.

Современная теория рационального питания детей раннего возраста основывается на следующих принципах.

1. Количественное обеспечение

Питание должно обеспечивать поступление достаточного количества белков, жиров, углеводов, минералов, витаминов, хотя потребность в пищевых веществах здоровых новорожденных изменяется в широких пределах в зависимости от массы тела, срока беременности, темпов роста и условий окружающей среды.

2. Сбалансированное многокомпонентное питание

В настоящее время акцент делается на то, что рацион должен состояться не упрощенно с учетом только пищевой ценности (калории, белки, жиры, углеводы), но и с учетом необходимых микро- и макроэлементов, жиро- и водорастворимых витаминов и т. д. Например, уровень содержания солей в грудном молоке ниже, чем в любом его заменителе, и больше соответствует питательным потребностям ребенка и возможностям обмена в таком возрасте.

3. Пищевое предобеспечение

Корректное питание должно предшествовать и опережать все процессы роста и развития ребенка. Нарастающая задолженность и недостаточное накопление в организме отдельных компонентов пищи могут привести к недостаточному росту и нарушению превращения неспециализированных клеток в специализированные органы и ткани. Если в рационе питания уже не хватает или содержатся в минимальном количестве некоторые минеральные вещества или витамины, положение может стать критическим для тех органов, которые наиболее активно развиваются в данный момент.

Любое явление в развитии организма может адекватно происходить только при наличии всех химических субстанций, вовлекаемых в процесс тканевой новостройки.

Медицинская поддержка грудного вскармливания в полном объеме должна включать в себя и коррекцию питания женщины при планировании деторождения.

4. Физиологическая адекватность питания

Количество и качество пищи должны соответствовать физиологическим возможностям ребенка в кусании, жевании, глотании, переваривании и усвоении пищи. Пища должна максимально соответствовать тем действиям, которыми располагает ребенок данного возраста. К понятию «адекватность» должны быть отнесены иммунологические, механические свойства продукта, его вкусовые характеристики.

5. Незаменимость грудного вскармливания на самых ранних этапах развития ребенка

Грудное молоко самой природой предназначено для удовлетворения потребностей детей в питании и развитии, являясь максимально надежным универсальным источником пищи. К тому же, одной из наиболее замечательных способностей ребенка является то, что он может энергично сосать грудь с первых часов после рождения. При этом интервалы между кормлениями очень нерегулярны, и матери должны знать, что эта ранняя фаза с очень частыми кормлениями скоро перерастет в более регулярный режим по мере установления лактации.

Матери могут положиться на своих детей, которые хорошо регулируют свой аппетит в отношении окончания кормления. Для внимательной мамы состояние младенца и характер его поведения до и после кормления покажут, сыт он или голоден.

Обычно от мамочек, которые не знают, как правильно относиться к грудному вскармливанию, можно слышать следующее.

Когда я кормила грудью — у меня начали выпадать волосы.

Грудное вскармливание тут ни при чем. Возможные причины — нехватка минеральных веществ в питании мамы; проблемы с усвоением пищи; гормональная перестройка. У многих женщин встречается и такая ситуация: за время беременности, благодаря действиям гормонов, улучшается состояние волос, а также полностью прекращается их выпадение. Но после родов все приходит в обычное состояние — выпадают все волосы, которые не выпали при беременности.

У меня от кормлений болит спина, отекают ноги, сместились позвонки.

Опять-таки, дело совсем не в грудном вскармливании! Скорее всего, бедная мама просто кормит в неудобном для нее положении и незнакома с невероятным разнообразием поз для кормления. Конечно, если спина болит — ее нужно вылечить.

А дальше, для профилактики возникновения таких проблем, лучше проконсультироваться у специалиста по грудному вскармливанию. Он обучит вас основным положениям (их шесть: три — сидя, два — лежа, одно — стоя), а при необходимости подберет для вас и удобные альтернативные позы для кормления.

У меня слабое здоровье — боюсь, что не выдержу нагрузку, если буду давать грудь.

Нагрузка для здоровья — это, прежде всего, беременность, роды и уход за маленьким ребенком. Грудное вскармливание, помимо вышеперечисленных преимуществ для здоровья мамы, существенно облегчает уход за крохой. Подумайте, что легче: подниматься несколько раз за ночь для приготовления и подогрева смеси, мыть и стерилизовать бутылочки, безуспешно пытаться утешить плачущего малыша, или просто дать грудь, даже не вставая с постели?

Я страдаю поливалентной аллергией. Не повредит ли мое молоко ребенку?

Всемирная Организация Здравоохранения приводит совсем небольшой список противопоказаний для грудного вскармливания из-за наличия у матери какого-либо заболевания. Тяжелые формы психоза, эклампсии и шока, инфицирование ВИЧ после родов, очаг герпеса на груди или соске, а также прием лекарственных препаратов, запрещенных при кормлении грудью, и лечение матери, несовместимое с лактацией (химеотерапия, например).

Особенно хотелось бы подчеркнуть, что противопоказания эти носят временный характер, и как только мамино здоровье придет в норму — кормление можно восстановить. При наличии любых других заболеваний медики рекомендуют продолжить грудное вскармливание, а при необходимости лечения женщины — подбирать препараты, безопасные для ребенка, и тщательно контролировать состояние крохи на период их приема.

Всемирная Организация Здравоохранения всегда подчеркивает:



польза от совокупности преимуществ грудного вскармливания для мамы и ребенка значительно превышает возможный риск питания молоком больной матери.

Хочу бросить кормить, так как теряю здоровье из-за жесткой диеты.

Неграмотно организованное питание кормящей мамы — один из самых разрушительных факторов для ее здоровья. Как разобратся в потоке ложных стереотипов и дезинформации в этом вопросе?

Будем опираться по-прежнему на рекомендации ВОЗ. Доказано, что состав молока очень устойчив и неизменен у всех женщин, даже при наличии больших различий в качестве и количестве пищи.

Подумайте, сколько кормящих мам живет на планете — и в абсолютно разных климатических, экологических и социальных условиях все они производят идеальное по качеству молоко. Если кормление грудью организовано естественным способом, то ребенок получит все, что ему необходимо.

Молочная железа производит постоянный сбалансированный состав молока даже если в питании мамы недостаточно каких-либо элементов. Состав молока биологически запрограммирован — как и состав крови, например. Поэтому единственная цель диеты кормящей мамы — поддержание здоровья самой мамы.

Общий принцип в составлении меню — питаться так же хорошо, как и во время беременности (причем не только в первые месяцы после родов, а на протяжении всего периода вскармливания!). Малыш, благополучно выросший на этих продуктах за 9 месяцев внутриутробной жизни, продолжит прекрасно на них развиваться и дальше. Конечно, важно питаться регулярно, разнообразно, в достаточном объеме. Важно есть фрукты, овощи, мед, орехи и бобовые.

Важно пить столько, сколько хочется. Важно получать достаточное количество сладостей — ведь на производство молока забирается очень много глюкозы из маминой крови, а нехватка глюкозы нарушает питание головного мозга, вызывает синдром хронической усталости и головные боли.

Важно не злоупотреблять химическими добавками и консервантами. Важно не «покупаться» на рекламу продуктов, а тщательно



изучать их состав — даже в широко рекламируемых био-йогуртах есть много вредных веществ.

Важно помнить, что у вас и вашего малыша — общая микрофлора. А это значит, что его кишечник будет зеркально отображать картину состояния вашего кишечника, и причиной его запоров или повышенного газообразования будут подобные проблемы в вашем желудочно-кишечном тракте. Наблюдательная мама быстро установит, от каких продуктов ей и малышу плохо — однако, надо иметь в виду, что никаких научных исследований на эту тему нет.

Аллергические реакции могут возникать у детишек мам-аллергиков — но женщины с этим диагнозом вообще по жизни придерживаются диетического питания.

Также важно помнить, что количество молока зависит от частоты прикладываний к груди, а не от того, пьет ли мама специальный чай для лактации или коровье молоко.

Грудное вскармливание, организованное естественным способом — вот единственная гарантия успешной лактации. Добавим, что кроме йодированной соли, ВОЗ не рекомендует употреблять искусственные витамины. Они не влияют на состав молока и могут приводить к проблемам со здоровьем у мамы и ребенка.

Мы живем в экологически неблагоприятном районе. Стоит ли мне кормить грудью?

Однозначно, стоит! Нет никаких доказательств неблагоприятного воздействия на здоровье ребенка или его развитие, вызванного загрязненным грудным молоком. Воздействие отрицательных факторов окружающей среды более сильно до рождения малыша, а не во время кормления грудью. Тем более, что заменители грудного молока тоже содержат вредные вещества. Кормление грудью всегда лучше для развития ребенка.

Боюсь испортить форму груди, если буду кормить.

Как уже писалось выше, форму груди «портит» беременность, а не лактация. Но мама сама может навредить себе: регулярные сцеживания способствуют возникновению растяжек на груди; использование кремов или аэрозолей далеко не безопасно; неправильное прикладывание ребенка к груди деформирует соски и ведет к образованию трещин и рубцов; пластиковые и другие прокладки для груди могут сделать кожу сосков влажной и восприимчивой к инфекции — так можно спровоцировать операцию



по удалению гнойного воспаления в молочной железе; кормление по режиму тоже приводит к перерастягиванию кожи груди и возникновению растяжек; если грудное вскармливание было прервано до наступления инволюции лактации, то грудь может не восстановить добеременную привлекательность и упругость (справедливости ради следует отметить, что после 30 лет грудь обвисает у всех — и у рожавших, и у нерожавших).

Кормитесь на здоровье!

Выкормить малыша грудью — это личное решение каждой женщины. Оно должно быть свободным и информированным. Выбор за нами, на что тратить свои силы и время: на покорение Олимпийского пьедестала? на многочасовую работу за столом в офисе в ожидании карьерного роста? на писание диссертации? на бесконечные разговоры по мобильному телефону? Или на служение маленькому человечку, только входящему в этот мир? Ради того, чтобы его старт был успешным, ради того, чтобы наши усилия принесли свои плоды — счастливую, обеспеченную старость в окружении любящих детей и внуков, в свою очередь тратающих на нас силы и время.

Свойства и значение грудного молока для ребенка

Состав грудного молока постоянно меняется. Молозиво богато белком и минеральными веществами. Зрелое молоко содержит гораздо больше жиров, углеводов и других веществ.

Вода в грудном молоке. Около 87 % грудного молока составляет вода. Такое количество воды полностью обеспечивает потребности в поступлении жидкости для грудного ребенка.

Вода эта биологически активна и легко усваивается, поэтому при грудном вскармливании не требуется допаивания ребенка в течение первых 6 месяцев жизни.

Углеводы — важнейший компонент молока. Они составляют около 7 % от общего состава молока. Углеводы представлены лактозой, или молочным сахаром.

Лактоза является специфическим продуктом питания в младенчестве, и в человеческом молоке ее содержится больше, чем в молоке других млекопитающих.

Под воздействием *лактозы* усваиваются железо и кальций в организме малыша, за счет нее образуются вещества, необходимые для развития центральной нервной системы. *Лактоза* способствует росту *бифидум-* и *лактобактерий*.

Жиры. Женское молоко содержит достаточное количество *жиров*. Они составляют 4 %. Их количество соответствует потребностям растущего ребенка. Содержание *жиров* в молоке изменяется в процессе одного кормления. В начале кормления молоко беднее *жирами*, это как бы снятое молоко.

Постепенно количество *жиров* увеличивается, пока, наконец, ребенок не доберется до «сливок», — последней порции молока, содержащей самое большое количество *жиров*. Это молоко содержит фактор насыщения, который создает у малыша чувство сытости, и он перестает сосать. Поэтому так важно не отнимать малыша от груди раньше времени.

Грудное молоко не только превосходит коровье и молочные смеси по составу *жиров*, но эти *жиры* лучше усваиваются. Грудное молоко содержит *энзимлипазу* — вещество, которое помогает переваривать *жиры* таким образом, что большая их часть усваивается организмом и меньше выводится из него.

Белки. Белковый компонент грудного молока составляет всего 1 %. *Белки* — основа для роста организма. Получение высококачественных *белков* особенно большую роль играет в первый год жизни ребенка, так как он в это время растет быстрее, чем в любое другое. Ваше молоко содержит *белки*, специально заготовленные для растущего ребенка.

Кишечнику ребенка грудное молоко подходит больше всего. Он лучше поглощает *белки* грудного молока, быстро переваривает их и не выводит как неподходящую для себя пищу.

Кишечник ребенка плохо принимает чужие *белки*, входящие в состав смесей и содержащиеся в коровьем молоке, потому что ему труднее переваривать *казеин*, входящий в состав коровьего молока.

Витамины, минеральные соли и железо в грудном молоке. Никто не может обеспечить ребенка этими веществами так, как грудное молоко. Эти вещества уникальны по своей высокой биологической ценности.

Пищу делает качественной не большое число содержащихся в ней питательных веществ, а высокий процент поглощения этих



веществ в кишечнике с последующим переходом в кровь. Так, например, *железа* всасывается до 70%! Поэтому дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже страдают анемией.

Что касается искусственного вскармливания, то в кровь поступает только 10% *железа*, содержащегося в коровьем молоке, и 4% *железа* из смесей.

В женском молоке содержится большой комплекс *иммунологически активных веществ и клеточных компонентов*, обеспечивающих необходимый уровень защиты от инфекционных агентов.

К важным защитным компонентам грудного молока относят *лактоферрин*, бактерицидное действие которого заключается в конкурирующем связывании железа, необходимого для роста микроорганизмов.

Большим преимуществом грудного вскармливания остается то, что молоко поступает к ребенку стерильным и имеет оптимальную температуру, поэтому хорошо переваривается.

Молоко матери особенное. Не найдется двух женщин, имеющих одинаковое молоко. Не найдется и двух детей, которым необходимо одинаковое молоко. Ваше молоко подходит именно вашему ребенку. Кроме того грудное вскармливание способствует установлению тесного контакта между матерью и ребенком.

Состав молока постоянно варьируется: у разных матерей — разное молоко, для недоношенных и больных детишек — немного другое соотношение компонентов.

На их изменчивость влияет время суток, длительность каждого прикладывания, возраст малыша и состояние его здоровья. Варьируются компоненты молока — постоянно изменяется и его вкус: более горькое — когда поступает большое количество гормонов; более соленое — при получении минеральных веществ; более сладкое — «переднее» молочко, имеющее водянистую консистенцию и голубоватый цвет.

Грудной ребенок привык к изменению состава молока! Данные эксперимента, проведенного в Англии показали, что на аппетит детей, на частоту сосаний и объем высасываемого молока влияют только два продукта, съеденных мамой: чеснок — когда кормящие женщины ели чеснок, то детки сосали больше! — и спиртное, вызывавшее неохотное сосание груди. Дорогие мамы! С точки зре-

ния ребенка не бывает невкусного молока!

В молоке содержатся *антитела* от всех заболеваний, которые были и есть у матери. Таким образом, ребенок получает не мамину болезнь, а защиту от маминой болезни. Вероятность заражения от матери гораздо выше среди детей искусственников.

На протяжении всего срока кормления (год, два, три...) существенно состав молока НЕ изменяется. Может изменяться количественное соотношение элементов внутри группы — но это совершенно не повод для безграмотных заявлений на подобие: «В вашем молоке после года ничего полезного нет, одна вода!» Наоборот, с возрастом ребенка состав молока изменяется в лучшую сторону в соответствии с изменяющимися потребностями растущего организма. Например, повышается *жирность* молока и содержание в нем *иммуноглобулинов*.

Отдельно отметим, что в составе высоко адаптированных смесей насчитывается всего лишь около 40 компонентов, рассчитанных на среднего ребенка и не удовлетворяющих большинство потребностей развивающегося организма.

Преимущества грудного молока перед детскими смесями

Первый год жизни ребенка — самый важный для его последующего нормального роста, психического и умственного созревания.

Поскольку его развитие в этот период чрезвычайно интенсивно, дети раннего возраста особенно предрасположены к появлению проблем, связанных с неадекватным или недостаточным питанием.

Ранние годы жизни — это период формирования интеллектуальных, физических и эмоциональных особенностей детей, а также становления пищевых привычек, которые во многом определяют их здоровье и пищевой статус на протяжении всей дальнейшей жизни.

Грудное вскармливание является естественной формой питания, которая была сформирована в ходе биологической эволюции человечества. Тем самым, оно уже должно быть отнесено



к наиболее физиологически адекватному питанию новорожденного и грудного ребенка.

Самовыживание и прогресс многих возможностей человека в значительной степени обязаны тем защитным и стимулирующим функциям, которые обеспечивались естественным вскармливанием.

Таким образом, грудное вскармливание имеет первостепенное значение, так как оно создает максимально благоприятные условия для того, чтобы ребенок был здоров, хорошо рос и развивался.

Детские молочные смеси проигрывают в сравнении с грудным молоком по следующим причинам:

1. Молочные смеси не содержат множества *защитных противoinфекционных факторов*, например *антител к вирусам*. Чрезвычайно важно, что грудное вскармливание защищает от распространенных *инфекций*, а особенно от *желудочно-кишечных и респираторных заболеваний*.

Даже в высокоблагоприятных гигиенических условиях искусственно вскармливаемые дети имеют в пять раз большую вероятность заболеть желудочно-кишечным расстройством, чем дети, находящиеся на грудном вскармливании в менее благоприятных гигиенических условиях.

2. Помимо противовирусных антител грудное молоко содержит *противоаллергенные антитела*. Данные антитела не могут присутствовать в молочных смесях и позволяют предупреждать такие заболевания, как *бронхиальная астма и экзема*.

3. Углеводный состав грудного молока представлен исключительно *лактозой*, в отличие от детских молочных смесей, которые обогащены другими углеводами для придания приятного вкуса.

Это повышает риск нарушения обмена веществ и, как следствие, ведет к развитию группы таких болезней, как *сахарный диабет, ожирение, ранний атеросклероз и ишемическая болезнь сердца* во взрослой жизни.

В дополнение, процентное содержание самой *лактозы* в грудном молоке существенно выше, что крайне благоприятно сказывается на развитии *головного мозга*, так как именно *лактоза*

при расщеплении дает галактозу, используемую мозгом при питании.

4. Грудное молоко содержит незаменимые *длинноцепочковые полиненасыщенные жирные кислоты* (например, *арахидоновую, линолевую, линоленовую*), которые используются для построения клеток головного мозга и клеток глаз, а потому стимулируют развитие нервной системы и предупреждают развитие болезней глаз.

В то же время в смесях, которые вырабатывают из коровьего молока, присутствуют исключительно коротко- и среднецепочковые кислоты.

К настоящему моменту не существует способов обогащения длинноцепочковыми кислотами даже спецсмесей, предназначенных для кормления недоношенных детей.

5. Поскольку конечные потребляемые ребенком смеси получают в результате множества стадий обработки натуральных продуктов, включая термическую стадию, то они содержат пониженное количество *антиоксидантов*, связывающих свободные радикалы в организме ребенка и снижающих вероятность образования некоторых форм *детского рака*.

6. Белок грудного молока представлен *альбумином*, максимально близким *плазме крови* новорожденного ребенка, в то время как белок детских смесей (как и коровий белок) представлен *казеином*, который значительно сложнее всасывается, долго находится в желудке и дает большую нагрузку на органы выведения, что провоцирует развитие заболеваний почек, переходящих в хроническое состояние.

7. Смеси всегда имеют стандартный состав. Некоторые производители формируют разный состав смесей сообразно возрасту, нумеруя их, но при этом малыш переходит от одного состава к другому скачком, в то время как грудное молоко различно не только день ото дня в соответствии со взрослением ребенка, но и даже в течение суток.

Состав ночного грудного молока оказывает седативный эффект, улучшая детский сон, а дневного — наоборот, тонизирует.

Очень важным дополнением к этому является тот факт, что *состав* грудного молока учитывает историю беременности кормящей матери, то есть историю жизни ребенка еще до рождения.



Это дает основание говорить об *уникальности состава* грудного молока для каждого отдельного ребенка, чего, конечно, невозможно достигнуть при использовании смесей.

8. Исследования ученых многих стран показали, что дети, вскармливаемые грудью, имеют лучшие показатели *умственного развития*, что связано с определенным составом *незаменимых белков* в грудном молоке.

9. Сейчас считается, что в моменты естественного кормления ребенка между ним и мамой устанавливается плотный *эмоционально-психологический контакт*. Тесные узы матери и младенца — предпосылка того, что у ребенка впоследствии будут хорошие отношения с другими людьми.

10. Факт успешного кормления свидетельствует о корректном прикладывании ребенка к груди, что обеспечивает *правильный прикус* и снижает риск развития неправильной формы зубов.



Физиология лактации



Подготовка груди к кормлению до и после родов

Физическое воздействие на грудь во время беременности (натирание кожи соска грубой материей и вшивание в бюстгальтер различных тряпочек) нужно, как раньше считалось, для того, чтобы избежать трещин в послеродовой период. Сейчас известно, что лучшая профилактика трещин соска — это *правильный захват* ребенком груди, адекватное обращение с грудью самой мамы (забирать грудь, не травмируя сосок, не мыть грудь до и после каждого кормления).

На некоторых курсах дородовой подготовки можно услышать совет «рассасывать протоки молочной железы» с помощью папы. Подобную подготовку можно считать элементом эротической игры и применять ее надо по обоюдному желанию пары для получения взаимного удовольствия, но не как средство подготовки к успешному грудному вскармливанию. При любых манипуляциях во время беременности с кожей соска и ареолы, важно помнить, что тем самым мы стимулируем рефлекс выделения *окситоцина* — *гормона*, который может вызывать сокращения мускулатуры *матки*. А нужны ли нам роды раньше срока? Большинство специалистов по грудному вскармливанию сходятся во мнении, что механическое воздействие на грудь во время беременности не имеет особого смысла для последующего успеха в кормлении грудью. То же самое можно сказать о специальном закаливании груди. Стараемся применять оздоровительные процедуры для всего



тела, при этом происходит и закаливание груди, а точнее настройка всего организма на длительные нагрузки, связанные с уходом за малышом.

Для всех беременных подойдут специальные *упражнения* для укрепления грудных мышц, ведь большинство изменений с грудью происходят во время вынашивания ребенка, а стаж кормления уже не влияет на форму груди. Например, «ножницы», руки перед собой, или ладони давят друг на друга перед грудью на выдохе, локти в стороны. Упражнения во время беременности обязательно нужно делать тем женщинам, которые очень волнуются по поводу изменений внешности после родов. Очевидно, что данные упражнения также не влияют на успешность грудного вскармливания, а обеспечивают будущей маме сохранение женской привлекательности.

Как же на самом деле можно подготовиться?

1. Во время беременности как можно больше общаться с кормящими женщинами, которые получают от этого процесса безмерное удовольствие и согласны говорить об этом часами. Также подойдут для положительного настроения долгокормившие мамы, вспоминая о счастливом, грудничковом времени с особенной ностальгией. Если вы уже сейчас обрратите подобными знакомствами, то они же сослужат вам добрую службу после родов. Где их найти? Среди близких подруг, в материнских сообществах в Интернете, на курсах дородовой подготовки.

2. Активно готовиться к хорошим родам: специальные физические упражнения, психологический настрой, общеоздоровительные процедуры, посещение специальных курсов. Помните, чем меньше медицинских вмешательств вы получаете в родах, тем успешнее старт грудного вскармливания! А медицинские вмешательства, чаще всего, связаны именно с недостаточной подготовкой и неинформированностью женщины.

3. Особое внимание обратить на место столь значительного события — родов. Можно выбрать роддом, где, скорее всего, основные принципы успешного грудного вскармливания будут

соблюдаться. Также хорошо до родов все вопросы по уходу за ребенком обсудить с людьми, которые будут в них, так или иначе, участвовать. Например, предложение врача родильного дома отдохнуть после родов отдельно от ребенка должно насторожить. А услышав фразу типа «Ну, не у всех получается кормить грудью», можно пытаться, если имеется конечно такая возможность, искать другого врача. Растет количество женщин, рожаящих дома, а в этом случае роженица — хозяйка положения и сама определяет «политику грудного вскармливания».

4. Читать полезную, современную литературу, где описан образ жизни с маленьким ребенком, литературу, в которой призывают маму действовать интуитивно, прислушиваться к своему малышу. Как правило, это книги многодетных родителей: не теряющие своей актуальности Б. и Л. Никитины, необыкновенно популярные во всем мире У. и М. Серз, основательница группы поддержки грудного вскармливания Ж. В. Цареградская. Совсем особенная книга, которую хорошо бы прочитать каждой беременной — Ж. Ледлоф «Как вырастить ребенка счастливым». Из журнальных статей — это маленькие шедевры Л. Казаковой и М. Глушковой. О чем говорят нам эти публикации? Об уникальности каждой мамы и младенца, о незримых нитях в каждой паре мать — дитя, о необходимости следовать в обращении с новорожденным своим инстинктам, а не советам различных доброжелателей.

5. Если есть какие-либо сомнения в собственной способности кормить грудью, то стараться разрешить их до родов: посетить лекции по грудному вскармливанию, поговорить с консультантом по лактации. Если же после получения всей необходимой информации, вы уверены, что проблема действительно есть, то можно разработать план по ее решению.

Например, вместе с консультантом по лактации вы выяснили, что у вас втянутые соски с плохой растяжимостью кожи ареолы. Это практически единственный случай, когда подготовка к кормлению во время беременности имеет смысл. Но учтите, что даже без подготовки кормить возможно, ведь ребенок сосет не сосок, а грудь! Итак, план действий при плоских или вдавленных сосках (берем с собой в роддом и строго придерживаемся):

▪ *на последнем месяце беременности делаем специальные упражнения — на растяжимость ареолы, прокручиваем, сжимаем*



сосок между пальцами, при этом особо не усердствуем, любое действие — не более минуты;

▪ после родов обязательно обращаемся к консультанту по лактации, либо к опытной акушерке, способной обучить маму прикладывать ребенка правильно. Желательно обращать внимание на правильное прикладывание с самого первого кормления, проявить терпение в обучении ребенка правильно брать грудь;

▪ ни в коем случае не использовать пустышку и бутылку с соской для докорма. Помните, что в случае втянутых сосков, после бутылки с соской, вы обязательно будете бороться с «путаницей сосков» у вашего малыша;

▪ быть готовой и особо не реагировать на следующие высказывания персонала роддома: «с такими сосками кормить невозможно, лучше и не мучайся»;

▪ быть уверенной, что ребенок может сосать любую грудь, если ему в этом не мешать! Любые соски в процессе кормления вытягиваются;

▪ после родов использовать формирователи соска, самым простым из которых является шприц с отрезанным носиком и перевернутым стержнем. Сцеживание ручное или молокоотсосом также вытягивает сосок. Но при кормлении по требованию без показаний (докорм ребенка сцеженным молоком, послеродовое нагрубание, лактостаз) сцеживаться не нужно и даже вредно.

6. Готовить к кормлению не только себя, но и всех родственников, мнение которых для вас важно, регулярно проводить с ними разъяснительную работу, брать с собой на лекции, рекомендуемую литературу читать совместно. Обсудить с близкими людьми реальную помощь маме во время налаживания процесса грудного вскармливания. Хорошо, если помощь организована таким образом — мама заботится первые 1—2 месяца только о новорожденном, а все остальные — о маме и хозяйстве.

7. Осознавать, что первые полгода при кормлении по требованию младенец в основном живет у мамы на руках, поэтому позаботиться об организации пространства: продумать места для откладывания малыша в каждом помещении, где бывает мама в течение дня, позаботиться об удобной кровати для совместного сна с малышом. Вполне вероятно, вам понадобятся



приспособления для переноски малыша — *слинг* или *перевязь*.

«Так что же это, получается, — воскликнет внимательный читатель, — к успешному грудному вскармливанию готовим не грудь, а ... голову?» Да, именно так. К сожалению, чаще всего неуспех в кормлении бывает оттого, что женщина в своем сознании не готова к роли кормящей грудью женщины, сомневается в необходимости процесса естественного вскармливания, сомневается в своих собственных силах или не располагает достаточной информацией. **Каждая женщина способна выкормить грудью собственного ребенка, помните об этом, даже если вас будут убеждать в обратном!**

Строение молочной железы и выработка молока

Молочные железы по своему происхождению представляют видоизмененные кожные потовые железы. Но по своему функциональному значению они относятся к женской репродуктивной системе, так как обеспечивают первоначальное питание ребенка немедленно после рождения, когда прекращается получение им питательных веществ через плацентарную кровь.

У половозрелой женщины каждая *молочная железа* состоит из 15—20 отдельных железок, разделенных прослойками соединительной и жировой ткани. Размер груди определяется развитием в ней жировой ткани и не влияет на количество производимого молока. Железки по своему строению являются альвеолярными и их выводные протоки открываются на вершине соска.

Сосок представляет собой утолщение кожи, он сильно пигментирован. В области ареолы располагается множество нервных окончаний, обилие которых связано с тем, что выделение молока обусловлено рефлексом на раздражение этих окончаний актом сосания. Там же располагаются также железы *Монтгомери*, выделяющие *бактерицидный секрет*, по запаху напоминающий околоплодные воды. Отсюда следует, что частое мытье сосков, особенно с мылом ведет к нарушению защитного бактерицидного слоя и способствует возникновению трещин и гнойных процессов. Кроме этого, ребенок теряет обонятельный ориентир в процессе поиска соска.



Рассмотрим строение молочной железы от соска к альвеолам. Как уже было отмечено, на вершине соска открываются выводные протоки, которые переходят в *молочные синусы*, служащие резервуарами, где накапливается молоко, продуцируемое в альвеолах. В молочные синусы впадают многочисленные ветвящиеся и анастомозирующие *молочные протоки*, заканчивающиеся до наступления лактации тонкими слепыми трубочками — *альвеолярными молочными ходами*, которые во время беременности и лактации дают начало множеству *альвеол*. В железистых клетках альвеол (*лактоцитах*) происходит синтез молока.

Выработка молока при помощи рефлексов и гормонов

Лактация — синтез молока молочной железой.

Регуляция деятельности молочной железы осуществляется в результате действия гормонов и рефлексов. Во время беременности гормональные изменения подготавливают молочную железу к выработке молока. Молочная железа развивается, и грудь увеличивается в размерах. Сразу же после родов гормоны заставляют грудь начинать вырабатывать молоко. Во время сосания ребенком груди *два рефлекса* стимулируют поступление молока в необходимом количестве и в нужное время.

Основные гормоны, принимающие участие в *лактации* — *аденогипофизарный пролактин*, который стимулирует железистые клетки альвеол (*лактоциты*) к биосинтезу молока и *окситоцин* — гипоталамический нейрогормон, под влиянием которого происходит выброс молока из млечных ходов.

Гипоталамус является высшим центром эндокринных функций. Он объединяет эндокринные механизмы регуляции с нервными. Субстратом объединения нервной и эндокринной систем служат нейросекреторные клетки, которые у высших позвоночных и человека располагаются в гипоталамусе.

Пролактин — гормон, стимулирующий выработку молока.

Каждый раз во время сосания ребенком груди происходит стимуляция нервных окончаний соска. Эти нервы посылают сигнал в переднюю часть гипофизарной железы, вырабатывающей

пролактин. Пролактин начинает работать после того, как ребенок сосет грудь и стимулирует синтез молока для следующего кормления.

Процесс сосания ребенком груди заставляет ее вырабатывать молоко.



Эти процессы, от стимуляции соска до секреции молока, называются рефлексом секреции молока или рефлексом пролактина.

Гипофизарная железа выделяет больше пролактина в ночное время, чем в дневное, поэтому ночное кормление особенно помогает поддерживать исправное поступление молока.

Поступление и требование

Очень важно понять влияние сосания груди на выработку молока. Чем больше ребенок сосет грудь, тем больше молока она производит, и наоборот, чем меньше ребенок сосет, тем меньше молока производит грудь.

Если же ребенок перестает сосать совсем или так и не начнет, молоко в груди перестанет вырабатываться. Если у матери близнецы, и она кормит их обоих, в ее груди будет вырабатываться прекрасное молоко, в количестве, необходимом обоим детям.



Это явление называется поступление и требование. В груди вырабатывается столько молока, сколько требует ребенок. Если мать хочет увеличить поступление молока, то лучший способ это сделать — это кормить ребенка грудью дольше и чаще. Не нужно стараться «сохранить» свое молоко — это приведет только к тому, что грудь будет вырабатывать меньшее количество молока. Давление остатков молока на клетки молочной железы снижает секрецию.

Более долгое и частое кормление приводит к увеличению количества молока.

Пролактин и другие родственные ему гормоны подавляют активность яичников. Таким образом, кормление грудью задерживает возвращение менструации и способности к деторождению.

Окситоцин — гормон, способствующий выделению молока.

При взгляде на кормящую женщину иногда можно увидеть тоненькие струйки молока, вытекающие из соска. Это называется выделением молока. Молоко выбрасывается маленькими мышечными клетками, располагающимися вокруг грудной железы, которые сокращаясь, повышают изнутри давление на молоко.

Давление заставляет молоко течь по протокам к млечному синусу, а иногда и протекать через сосок.

Мышечные клетки заставляет сокращаться гормон *окситоцин*. Многие женщины в начале каждого кормления чувствуют покалывание или «распирание» груди. Это — сигнал того, что молоко начинает прибывать. *Окситоцин*, также как и *пролактин*, вырабатывается во время сосания ребенком груди и стимуляции чувствительных нервных окончаний ареолы. *Окситоцин* вырабатывается *гипоталамусом* и током крови попадает в молочную железу. *Окситоцин* действует во время сосания ребенком груди и заставляет молоко выбрасываться из груди во время данного кормления.

Рефлекс окситоцина или рефлекс выделения молока

Данные процессы представляют собой рефлекс выделения молока или рефлекс окситоцина. Ребенок не может получить достаточное количество молока из груди просто в процессе сосания.

В этом ему должен помочь рефлекс окситоцина. Если рефлекс не срабатывает, ребенок может недополучать молока.



Что может воздействовать на проявление рефлекса окситоцина?

Рефлекс окситоцина — более сложен, чем рефлекс пролактина. На него могут оказывать влияние мысли, эмоции и чувства матери. Обычно ее чувства помогают рефлексу, но иногда они и препятствуют его проявлению.

Если мать с любовью думает о своем ребенке или слышит его плач, ее гипоталамус вырабатывает окситоцин. В этом случае она чувствует «распирание» в груди, и при этом молоко может самопроизвольно вытекать из груди.

Мешать женщине в проявлении рефлекса выделения молока может одна из следующих эмоций:

- если она испытывает беспокойство или страх;
- если она испытывает боль, особенно если эту боль ей доставляет кормление грудью (например, в случае, когда ребенок неправильно берет грудь);
- если мать находится в смущении или замешательстве.

Таким образом, если женщина испытывает положительные



эмоции, если она уверена, что может кормить грудью, то молоко у нее прибывает хорошо. Если же она сомневается в своей способности выкормить ребенка грудью, ее волнения могут остановить процесс пребывания молока.

Окситоцин заставляет матку сокращаться, что способствует рождению плаценты. Кормление грудью может помочь остановить кровотечение сразу же после родов, а также оно сокращает длительность послеродовых выделений. Недавно родившая мать может чувствовать сокращения матки во время кормления грудью. Боль может быть интенсивной, но это нормальное явление, которое скоро пройдет.

Как ребенок сосет грудь?

Новорожденному ребенку присущ рефлекс, помогающий ему питаться.

Рефлекс захватывания помогает ребенку находить сосок. Если прикоснуться чем-либо вблизи рта голодного ребенка, он повернет голову в этом направлении и откроет рот.

Когда сосок касается рта ребенка, он его открывает и пытается найти сосок.

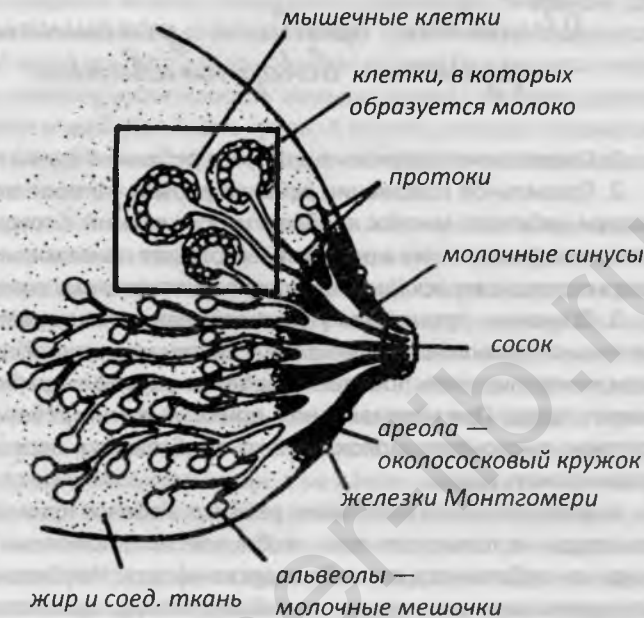
Законы лактации

В процессе выведения молока, имеющего рефлекторную природу, участвуют мать и ребенок. Этот процесс можно разделить на две фазы.

1 фаза

Иницирует 1 фазу раздражение ребенком нервных окончаний в области соска и ареолы. Передача импульсов по нервным путям уже через 30—40 секунд приводит к усилению кровотока в молочной железе. В результате чего увеличивается уровень окситоцина в крови, и гладкая мускулатура протоков сокращается.

В этой фазе ребенок легко высасывает молоко, которое накопилось в синусах и протоках в промежутках между кормлениями.



2 фаза

Эта фаза подключается через 1—4 минуты от момента начала сосания.

Под воздействием нервных импульсов в задней доле гипофиза усиливается секреция окситоцина, который стимулирует внутриклеточную секрецию молока и сокращает миоэпителиальные клетки, проталкивая богатое заднее молоко из альвеол в протоки. Сжимающая сила окситоцина ощущается матерью как покалывание в груди.

Рефлекс выведения молока регулируется высшими отделами центральной нервной системы. Этот рефлекс может быть вызван не только тактильным раздражением соска и ареолы, но и визуальным, обонятельным и слуховыми сигналами.

Многим мамам знакомо состояние, когда при физической близости с малышом, звуковом общении и радости, начинает выделяться в груди молоко.



Основные правила успешного грудного вскармливания

1. Совместное содержание матери и ребенка в одной палате.

2. Правильное положение ребенка у груди, которое позволяет матери избежать многих проблем и осложнений с грудью. Если мать не научили этому в роддоме, ей следует пригласить консультанта по грудному вскармливанию и научиться этому специально.

3. Обучение правильному прикладыванию включает в себя не только правильное положение у груди, но и способность матери контролировать поведение ребенка у груди и правильно отнимать грудь. При неправильном прикладывании ребенок недостаточно высасывает молока, плохо прибавляет в весе и может травмировать грудь.

4. Кормление по требованию ребенка. Ребенок прикладывается к груди не только для того, чтобы поесть. С помощью сосания груди он избавляется от любого дискомфорта. Необходимо прикладывать малыша к груди по любому поводу, предоставив ему возможность сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Для психологического комфорта малыш может прикладываться к груди до 4 раз в час. Чем чаще вы будете давать грудь сегодня, тем больше молока будет у вас завтра.

5. Продолжительность кормления регулирует ребенок. Сколько бы ребенок не находился у груди, его не надо отнимать, пока он сам не выпустит грудь изо рта. Если ребенок в процессе кормления изменил положение и взял грудь неправильно, необходимо забрать грудь и снова предложить ребенку ее взять.

6. Ночные кормления. У маленьких детей нет ритма «день-ночь». У них есть ритм «поел-поспал». Поэтому ночью малыш ест. Ночью молоко лучше усваивается. Ребенок, который сосет грудь по ночам, лучше набирает вес.

Ночные кормления обеспечивают устойчивую лактацию. Чтобы завтра было много молока, сегодня ночью надо покормить ребенка грудью. Чтобы ночью маме выспаться, можно спать с ребенком.

7. Отсутствие допаивания и введения любых инородных жидкостей и продуктов. В молоке содержится около 85 % воды. Только



вода из грудного молока полноценно усваивается ребенком. Для того, чтобы ему хватало воды, нужно просто чаще предлагать грудь. У детей до года центры жажды и сытости находятся очень близко, поэтому, если напоить малыша водой, он будет думать, что наелся и не будет сосать грудь. А значит, не будет нормально набирать вес. Сколько выпил воды, столько не высосал молока, столько молока не прибудет завтра.

8. Полный отказ от сосок, пустышек и бутылочного кормления. Дети совершенно по-разному берут грудь и пустышку/соску. У них при этом работают разные группы мышц. Происходит путаница сосков. Ребенок пытается брать грудь, как берет пустышку. Но тогда он не может нормально сосать и полноценно высасывать молоко. При необходимости докорма, его следует давать только из чашки, ложки или пипетки. Чтобы выкормить ребенка грудью, нужно давать сосать только грудь. Чтобы успокоить ребенка, нужно просто приложить малыша к груди, а не давать пустышку.

9. Не следует переключать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую грудь. Если мать поторопится предложить малышу вторую грудь, он не дополучит позднего «заднего» молока, богатого жирами. Продолжительное сосание одной груди обеспечивает полноценную работу кишечника ребенка и нормальный набор веса.

10. Исключение мытья сосков перед кормлением и после него. На рисунке видно железы Монтгомери, именно они защищают сосок и даже малыша от воздействия бесполезных микроорганизмов, поскольку выделяют секрет, который обладает антисептическими свойствами, а так же бережет кожу от травм.

11. Отказ от частых и контрольных взвешиваний ребенка, проводимых чаще одного раза в неделю. Эта процедура не дает объективной информации о полноценности питания младенца. Она только нервирует мать, приводит к снижению лактации и необоснованному введению докорма.

12. Исключение дополнительного сцеживания молока. Через 2—3 недели после рождения при правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку, поэтому не возникает необходимости в сцеживании после каждого кормления. Сцеживание необходимо только в случае вынужденного разлучения матери и ребенка.



13. До 6 месяцев ребенок находится на исключительно грудном вскармливании и не нуждается в дополнительном питании. В грудном молоке есть все жиры, белки, углеводы и витамины, необходимые малышу до года. Более того, до 6 месяцев у малыша нет ферментов для усвоения чего бы то ни было, кроме грудного молока.

14. Сохранение грудного вскармливания до 1,5—2,5 лет. Все то время, пока малыш сосет грудь, он будет защищен от инфекций и снабжен уникальными веществами, необходимыми ему для развития головного мозга. Этих веществ нет ни в одном прикорме. Кормление до года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при отлучении от груди страдают и мать, и ребенок.

15. Поддержка матерей, кормивших своих детей грудью до 1,5—3 лет. Кормить могут все, но не у всех есть уверенность. Поэтому лучше всех помочь молодой маме наладить кормление грудью сможет женщина, которая сама полноценно выкормила своих детей.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ЛАКТАЦИИ — СПРОС ПОРОЖДАЕТ ПРЕДЛОЖЕНИЕ! Другими словами: во время сосания груди малыш создает запрос на количество молока в следующее кормление. Более того, даже качество сосания груди порождает определенные изменения в его составе — так молозиво сменяется молоком, а во втором полугодии молоко постепенно перестает исключительно кормить малыша, а больше помогает его иммунной, нервной и пищеварительной системам становиться самодостаточными и самостоятельными.





Проблемы грудного вскармливания младенцев

Начало грудного вскармливания. Первые часы жизни

Первые несколько часов жизни здоровый ребенок бодр, активен и готов к кормлению, а сразу после родов инстинктивно просит есть. Если во время родов матери назначались определенные медикаменты, то активность ребенка может быть снижена, так как он получит их часть в рамках общего кровообращения до разрезания пуповины, а также в дальнейшем — с молоком.

Когда здорового, в срок рожденного ребенка кладут матери на живот, он в состоянии ползти по направлению к груди. Если он не потревожен и не находится под воздействием седативных средств, то он обычно в течение первого часа в состоянии самостоятельно найти грудь. Тем не менее, некоторым новорожденным требуется до двух часов или более, а некоторые оказываются не готовыми к кормлению до пробуждения после первого сна.

Процесс рождения ребенка считается завершенным, когда он благополучно переведен с плацентарного на грудное вскармливание. Пусть ребенок приступает к кормлению, когда показывает, что готов к этому. Наиболее часто это происходит в первый час после рождения.



Вот основные преимущества раннего прикладывания ребенка к груди:

1. Положительное влияние на становление, регуляцию и продолжительность лактации у матери.
2. Стимуляция восстановления прерванной родами психологической связи между матерью и ребенком.
3. Раннее становление иммунитета и снижение заболеваемости ребенка.

Рекомендуется оставлять ребенка с матерью, соприкоснуться с ее кожей сразу же после рождения и до тех пор, пока ребенок не закончит первое кормление. И вообще, следует иметь как можно более частый тактильный контакт с ребенком в первые дни после родов. Как уже отмечалось ранее, сосательное действие ребенка стимулирует поступление молока. Поэтому чем раньше ребенка прикладывают к груди, тем быстрее устанавливается режим грудного вскармливания. Но, конечно, иногда женщины не могут контролировать эти действия сразу после родов по объективным причинам, например, из-за наличия кровотечения или в силу состояния наркоза.

Организация кормления в первые дни после родов

Признаки голода у малыша появляются задолго до того, как он начнет плакать: он поворачивает головку, широко открывает рот, высовывает язык и выпускает слюну. Когда вы находитесь рядом с ребенком, то очень быстро начинаете узнавать эти признаки и можете предложить ему грудь, прежде чем он заплачет. Плач ребенка при желании есть — это последний отчаянный призыв после ряда сигналов, показывающих, что он проголодался. Ребенок лучше научится сосать грудь, если его не волновать перед кормлением и если он менее возбужден.

В первые два-три дня, максимум в первые пять дней у матери вырабатывается молозиво — первичное молоко. По составу молозиво полностью соответствует потребностям ребенка в его первые

дни, а потому использование его крайне желательно. Может казаться, что молозива мало, но его питательная ценность очень велика, а желудочно-кишечный тракт ребенка продолжает формирование и не готов к принятию больших объемов пищи. По питательности один объем молозива равен десятикратному объему «зрелого» молока, а потому покрывает все нужды здорового доношенного ребенка до прибытия «зрелого» молока. Молозиво высококалорийно, богато защитными антителами и жирорастворимыми витаминами Е и А. Принятие его ребенком по оказываемому на детский организм эффекту сравнимо с проведением первой иммунизации. Физиологически после рождения нормальному малышу требуется исключительно молозиво.

Когда мама понимает, что ребенок хочет есть, держит его близко к своему телу и предлагает грудь, то прикосновение соска побуждает его широко открыть рот и захватить «полный рот» груди. Он берет в рот значительную часть ареолы (кружка вокруг соска более темного цвета) под соском. Язык малыша опущен вниз так, что заходит под ареолу. Нижняя губа ребенка вывернута, а подбородок упирается в грудь. Кончик соска касается задней области неба ребенка: это стимулирует к тому, чтобы он совершал действие «доения» или сосания груди.

Продолжительное кормление грудью является стимуляцией к устойчивому поступлению молока и предотвращает многие трудности. Это означает, что ребенку нужно давать грудь как только он показывает признаки голода (и днем, и ночью), а также предоставлять малышу возможность самостоятельно закончить кормление и оторваться от груди.

В первые дни и недели жизни большинство детей нуждается в частых кормлениях, поскольку грудное молоко легко переваривается и быстро покидает желудок. Это приводит к тому, что всем новорожденным требуется, в том числе, несколько ночных кормлений, сильно утомляющих маму. Однако под воздействием пролактина — гормона, вырабатывающегося непосредственно при кормлении — матери легче будет уснуть вновь, поскольку пролактин обладает седативным эффектом. Сон при этом более глубокий и продуктивный, даже если он и короткий.

Вообще, возможны различные схемы питания грудных детей. Разные дети могут сосать грудь быстро или медленно; с перерывами, делая паузы для отдыха или кормясь непрерывно; использовать



исключительно одну грудь или обе; питаться не только для насыщения, но и для того, чтобы почувствовать состояние комфорта; кормиться до пятнадцати раз в сутки или меньше десяти раз. Ребенок сам может менять схему своих кормлений в соответствии с изменениями состояния в течение дня, питаясь реже или чаще, соответственно удлинняя или укорачивая продолжительность кормления.

Лучше всего следовать потребностям ребенка в этом вопросе — он знает, что ему необходимо. Мы не можем заставить малыша есть, когда он этого не хочет. Ребенок может сосать грудь так долго и так часто, как ему хочется.

Не отнимайте его от груди, пока он не подаст сигнал о том, что сыт, отпустив грудь и отказываясь брать ее вновь или уснув. После небольшого перерыва попытайтесь предложить ему ту же грудь, чтобы он высосал «позднее» молоко, которое содержит большее количество питательных веществ. Он возьмет ее, если ему это нужно.

Чтобы ребенок получил и жидкую часть молока (так называемое «переднее» молоко), и питательную («заднее» молоко), нужно стремиться к полному опорожнению одной железы в кормление. Для достижения этого попробуйте менять грудь при каждом кормлении.

Однако бывает, что некоторые дети предпочитают есть из одной железы, что не должно стать проблемой, так как и в одной груди физиологически может вырабатываться достаточно молока для того, чтобы полностью обеспечить потребности ребенка в питании.

Между вторым и пятым днями после рождения ребенка, вследствие усиленного прилива молока, грудь становится наполненной. Если молоко не отсасывается и не вытекает, то появляется ощущение распухания груди. Она становится плотной, горячей, болезненной. Это состояние называется нагрубанием молочной железы, и его можно предотвратить.

Лучшим способом отсасывания молока является правильное и частое прикладывание младенца к груди. Следует стремиться к тому, чтобы кормить ребенка при первых признаках голода, избегая применения сосок и пустышек, которые будут мешать эффективному сосанию, что усугубит нагрубание, простимулирует выработку предпочтения к сосочному виду кормления

и снижение желания брать мамину грудь, так как ребенок еще только учится правильной технике кормления.

Также смягчает грудь сцеживание начальных порций молока для снижения напряженности ареолы, чтобы ребенок смог сам занять правильное положение и захватить большую ее часть. Но об этом мы поговорим в следующей статье.

Бутылочки и пустышки

Механизм сосания материнской груди отличается от сосания искусственного заменителя. Ребенок добывает молоко из груди определенными перистальтическими движениями язычка, при которых сосок не участвует в сосании, находясь на уровне мягкого неба. Малыш захватывает грудь максимально глубоко, широко открыв ротик, воздействуя на млечные синусы, язычком сцеживает молоко — выдавливает, прижимая язычком к небу. Соблюдается асимметрия захвата — снизу ареолу ребенок захватывает больше. Ко всему прочему, прилив молока нужно стимулировать. И малыш знает, что каждый прилив через время сменяется следующим в ответ на его сосательные движения, и может терпеливо ждать, слегка посасывая. При сосании груди задействованы все группы мышц лица.

Искусственный же сосок обладает постоянной и гораздо менее пластичной формой, нежели материнская грудь, поэтому механизм сосания бутылки существенно отличается от такового при кормлении грудью. Малыш совершает втягивающие движения, формируя разницу давлений во рту и бутылке, получая непрерывный поток молока и включая в работу исключительно мышцы щек. Не обладая способностью сопоставлять предметы и способы обращения с ними, ребенок, получающий и грудь, и бутылку, начинает путаться и захватывает грудь по принципу бутылки, так как захватить бутылку по принципу груди невозможно. Движения языка при таком сосании изменяются: он совершает поступательные движения типа «вперед-назад».

Когда кроха начинает сосать грудь по принципу бутылки, сосок матери уже не будет располагаться на уровне мягкого неба и начнет участвовать в сосании, что приведет к возникновению трещин в сосках, болезненности и покраснению. Дополнительно снижа-



ется дренаж груди: так как она начнет опорожняться в меньшей степени, грудь больше не получает необходимой стимуляции, и уровень пролактина у матери падает. Все это приводит к снижению лактации, увеличивает риск застоя молока и стимулирует отказ ребенка от грудного вскармливания в пользу молочных смесей.

Все указанные выше суждения справедливы и для резинового имитатора соска — пустышки. Пустышку можно затолкать даже в закрытый рот ребенка. Зачастую пустышку используют для удовлетворения сосательного рефлекса ребенка, который при этом успокаивается и засыпает. Так пустышка начинает заменять маму уже в самых первых процессах психологической адаптации ребенка к окружающему миру.

Младенец учится любви и доверию на руках матери, она помогает ему познавать мир, и только в этом положении в первые дни малыш чувствует себя уверенно и формирует положительное отношение к новому миру. Если ребенка успокаивает пустышка, он переходит на общение с неодушевленным предметом, при этом он лежит без движения, глядя в потолок и не чувствуя ласковых рук мамы.

Получая полное удовлетворение всех своих детских потребностей и ожиданий, дети намного проще входят в самостоятельную жизнь.



Техника грудного вскармливания



Удобство для кормящей мамы. Правильное прикладывание к груди

В роддоме маме следует научиться держать ребенка у груди, поскольку крайне желательно, чтобы при кормлении мать принимала удобную позу сама и придавала удобное положение ребенку. Удобная поза обеспечивает хороший отток молока из груди и является профилактикой лактостаза — застоя молока в груди кормящей женщины. Хорошо кормить ребенка в разных позах — это облегчит удаление молока из разных долей и не спровоцирует застой. При этом маме рекомендуется сидеть или лежать там, где ей удобнее всего, тогда наиболее комфортно будет всем участникам процесса кормления.

Существуют три основных положения при кормлении: традиционная «колыбелька», поза «из-под мышки», а также кормление лежа. В позе «колыбелька» младенец прижат к животу матери ножками и животиком. Если мама кормит сидя, ей рекомендуется иметь опору под спиной и ногами для удобства и отдыха работающих мышц. В позе «из-под мышки» личико малыша находится около груди и соска, а ножки направлены назад к спине матери. Но вы можете придумать и свои, позволяющие чувствовать себя комфортно и обеспечивающие хорошее прикладывание, позы.



Вот основные рекомендации к позам, принимаемым во время кормления:

▪ В любой позе очень важно, чтобы у мамы были свободны обе руки, и она могла поддерживать, обнимать и гладить ребенка, направлять его к соску. Необходимо следить за тем, чтобы кормление грудью не причиняло вам боли. Удобная поза мамы при кормлении даст ей ощущение комфорта, что в свою очередь обеспечит эффективное кормление, а правильное расположение ребенка приводит к правильному прикладыванию.

▪ Если ваш ребенок еще новорожденный, поддерживайте все его тело, а не только голову и плечи. Это поможет ему находиться близко около вас, однако при этом он сможет свободно двигать головой и шеей.

▪ Следите, чтобы во всех принимаемых вами позах голова и тело малыша располагались в одной плоскости и не изгибались. Будете ли вы держать его боком, вертикально или под мышкой, его тело должно быть повернуто к вашему телу. Ребенок не может легко сосать грудь или глотать, если его голова отвернута в сторону или он держит перед собой руку.

▪ Рот новорожденного должен располагаться на уровне соска, вне зависимости от той позы, которую примет мама. Это дает ребенку возможность захватить больше нижнюю часть ареолы, а не верхнюю. Форма соска при кормлении не имеет значения. Важно, чтобы ребенок полным ртом захватывал грудь, а не только один сосок. Это дает ребенку возможность стимулировать нервные окончания, которые расположены в сосках и приводят в действие механизм выделения гормонов, а также выдавливать молоко, скапливающееся в млечных синусах под ареолой — расширениях выводных молочных протоков. Ребенок должен кормиться грудью, а не просто сосать сосок.

▪ Держите малыша ближе к телу, чтобы он мог хорошенько взять в рот грудь. Подносите ребенка к груди, а не грудь к ребенку. Не наклоняйтесь вперед, в противном случае у вас может заболеть спина.

▪ Если вы чувствуете, что надо поддерживать и вашу грудь, то держите ее снизу свободной рукой. Не нужно складывать пальцы в виде ножниц, так как из-за этого вы можете вынуть грудь изо рта ребенка и испортить правильное прикладывание. Такая распространенная манера поддерживать грудь происходит от ошибочного



мнения, будто ребенку трудно дышать, когда он приложен к груди. В действительности же природа устроила ноздри младенца так, что они расположены по бокам носика, и поэтому он может дышать при кормлении грудью. Может показаться, что ребенок вдавился в грудь, но тут нет ничего страшного. Если он может свободно отводить головку, он сам приспособится и будет дышать легко. Хороший захват груди обеспечивает малышу легкость сосания, а также хорошую регуляцию дыхания во время сосания груди.

▪ Иногда трудно держать ребенка близко к телу из-за того, что он туго завернут и его одежда мешает это сделать. В этом случае полезно распеленать младенца, чтобы было удобнее кормить его грудью, при этом тепло вашего тела будет согревать малыша. Тугое пеленание головы и туловища мешает детям свободно вытягивать шею и хорошо прикладываться к груди. Младенцы, которых туго пеленают, больше подвержены респираторным инфекциям. Возможность свободно двигать руками и ногами благоприятно влияет на физическое развитие детей и согревает их за счет усиления кровообращения. Одевайте новорожденного тепло, но не туго. Слои свободной одежды (например, распашонки и ползунки) удерживают больше воздуха и лучше согревают вашего ребенка.

Бывает, что ребенок не захватывает грудь в достаточной степени и сосет в основном сосок. Это явление называется «сосковым сосанием» и служит частой причиной проблем грудного вскармливания.

Если ребенок неправильно сосет грудь:

▪ Мать может испытывать боль. Ребенок втягивает сосок неправильно и натирает его нежную кожу. Если это вовремя не исправить, может образоваться травма соска — трещины, которые могут нагноиться и стать причиной мастита.

▪ Молоко не вытекает должным образом. Ребенок недостаточно надавливает языком на млечный синус, поэтому молоко из груди не вытекает.

▪ Ребенок может проявлять беспокойство. Ребенок может нервничать и требовать частого кормления или же отказаться от еды вообще. У матери может сложиться впечатление, что у нее не хватает молока.



Таким образом, неправильное положение при кормлении грудью может стать причиной:

- *воспаления и трещин сосков;*
- *недостаточного поступления молока и медленного роста ребенка;*
- *неудовлетворенности ребенка, постоянно требующего есть;*
- *нагрубания груди (лактостаза).*

Если у вас возникло сомнение в правильности прикладывания ребенка к груди, не затягивайте с этой проблемой, не надо дожидаться осложнений, лучше обратиться к специалистам.

Признаки, определяющие правильное положение ребенка при кормлении:

- *ребенок всем корпусом повернут к матери и прижат к ней;*
- *подбородок ребенка прикасается к груди;*
- *рот ребенка широко открыт;*
- *нижняя и верхняя губа вывернута наружу;*
- *над верхней губой ребенка виден большой участок ареолы, чем под нижней губой;*
- *заметно, как ребенок делает медленные, глубокие сосательные движения;*
- *мать не испытывает боль в области сосков;*
- *слышно только ритмичное глотание молока ребенком.*

*Раннее прикладывание к груди.
Зачем это нужно?*

Распространенное заблуждение о том, что «матери нужно отдохнуть после родов», к счастью, постепенно уходит в прошлое. На самом же деле главное, что нужно матери и ребенку после родов, — это тесный контакт «кожа к коже» и как можно более раннее прикладывание к груди. «Зачем? Ведь молоко обычно приходит только на третьи сутки», — удивленно спросите вы.

Раньше было принято сразу после рождения уносить ребеночка от матери и приносить его на кормление как минимум через



двенадцать часов, а то и на вторые-третьи сутки. «Ведь молока же у тебя еще нет! Нужно докармливать смесью!» — до сих пор восклицают нянечки в родильных домах. Да, молоко у первородящих действительно приходит в основном на третьи сутки. Но до появления настоящего молока грудные железы производят *молозиво*, которое чрезвычайно питательно (несколько его капель способны насытить ребенка) и очень полезно. В нем содержится огромное количество *белков, витамина А, С, В12, Е*, иммуноглобулинов. Помимо этого в *молозиве* содержатся другие витамины и *минеральные элементы, антитела, гормоны*, необходимые новорожденному. *Молозиво* создано для того, чтобы обеспечить ребенку плавный переход от того питания, которое он получал внутриутробно, к настоящему зрелому молоку. Лишать малыша этой пищи, предназначенной для него самой природой, просто преступно! Задумайтесь: ведь если бы ребенку сразу было нужно молоко, а не молозиво, неужели бы природа за миллионы лет эволюции не предусмотрела этого?!

Первое прикладывание ребеночка к груди должно состояться не позднее, чем через 15—20 минут после перерезания пуповины (а в идеале сразу после рождения). Это просто необходимо для саморегулирования системы «мама-ребенок». Организм матери получает сигнал о том, что ребенок родился, он жив и здоров, значит, нужно производить молоко. То есть таким образом женский организм сразу же настраивается на грудное вскармливание. *Лактация* «запускается» естественным образом: молоко приходит своевременно в том количестве, которое нужно ребенку (или детям, если новорожденных двое или трое). Раннее прикладывание к груди положительно влияет на весь материнский организм. Во-первых, происходит так называемый *импринтинг*: мать сразу понимает, что это ее ребенок, и проникается к нему особыми чувствами. После этого мысль об отказе от ребенка становится невыносимой.

Во-вторых, у роженицы интенсивно происходят все послеродовые процессы. Быстрее отделяется *плацента* («детское место», «послед»), намного быстрее возвращается к своим прежним размерам матка, прекращаются обильные кровотечения. Также резко снижается вероятность заболевания *маститом*: ребенок «рассасывает» грудь, избавляя мать от утомительных сцеживаний, и смазывает сосок молозивом, которое содержит *иммуноглобулины*.



Для малыша раннее прикладывание тоже очень важно. Сосательный рефлекс крохи наиболее выражен в первые два часа после рождения: пуповинка перерезана, питательные вещества перестают поступать к малышу, и пищевой центр его мозга сразу же возбуждается. Потом сосательный рефлекс начинает постепенно угасать. Момент возбуждения пищевого центра безвозвратно упущен. Часто случается так, что малыши спят по 8—12 часов и не желают брать грудь ни при каких обстоятельствах. Происходит сильная потеря веса, называемая «физиологической». А причина заключается как раз в позднем прикладывании — это способно сделать из любого здорового ребенка «ленивого сосуна». Если в дальнейшем ситуация усугубляется использованием пустышек и докармливанием смесью из бутылочки — это все очень сильно затрудняет естественное вскармливание.

Раннее прикладывание к груди положительно влияет на весь крохотный организм новорожденного. Во-первых, его кишечник заселяется полезной родной *микробиотой* и начинать работать правильно. Во-вторых, резко снижается вероятность заболевания *инфекционными болезнями* (спасибо все тем же иммуноглобулинам!). В-третьих, сильно снижается вероятность появления *аллергических явлений* и *желтушки* новорожденных.

Поэтому, дорогие будущие мамочки, просите о том, чтобы новорожденного положили вам на грудь прямо в родильном зале. В этом нет ничего противоестественного и противозаконного! Наоборот, раннее прикладывание к груди задумано самой природой. Оно поможет вам сразу же ощутить радость материнства и настроиться на долгое и успешное грудное вскармливание. А ваш малыш всегда будет сыт и здоров!

Грудное вскармливание после кесарева сечения

У женщин, которым предстоит родоразрешение при помощи кесарева сечения, возникает множество вопросов касательно грудного вскармливания. Так сложилось, что большинство мамочек думают, что грудное вскармливание будет трудно наладить или порой даже не возможно.



Наиболее часто встречаются проблемы, отказное поведение, перегорает молоко и т. д. Консультанты по грудному вскармливанию опровергают это мнение, организовать грудное вскармливание ни сколько не труднее, чем при обычных родах, что подтверждается большим опытом. Тем более что организовать грудное вскармливание, можно даже у приемного ребенка. Первоначально, конечно, грудное вскармливание будет иметь некоторые особенности. Облегчить грудное вскармливание и его становление существенно поможет подготовка мамочки к тем временным мерам, которые в дальнейшем уйдут в прошлое.

Для того чтобы добиться правильного естественного вскармливания малыша, необходимо, чтобы первое прикладывание к груди матери произошло в течение первых 60 минут жизни малыша, согласно некоторым документам даже в первые полчаса. После оперативного родоразрешения не удастся соблюсти эту меру.

Стоит помнить о том, что полноценное прикладывание к груди в установленные сроки, в родильных домах явление редкое, и не только в случае кесарева сечения. Полноценное первое прикладывание — *импиринг* — включает в себя несколько действий: раннее прикладывание к груди, которое соответствует моменту наибольшей сосательной активности карапуза. Сосальная активность ребенка напрямую зависит от того, как проходили роды, и согласно данным наивысшая сосательная активность редко достигается в первые полчаса жизни крохи.

Полноценное прикладывание включает в себя прикладывание карапуза к груди, когда новорожденный сосет одну грудь на протяжении 35—40 минут, а после чего должен быть приложен к другой груди, и сосать на протяжении такого же времени, а может быть и дольше. В основном, в роддомах такое прикладывание может быть осуществлено только спустя пару часов, а может быть и нескольких суток жизни малыша.

После оперативного родоразрешения сосательная активность крохи снижена или вовсе отсутствует, именно по этой причине врачи рекомендуют прикладывать малыша к груди спустя час после рождения. Если новорожденный не проявляет необходимой сосательной активности, нужно предлагать грудь по первому писку до тех пор, пока акт сосания не будет осуществлен как следует.

После проведенных исследований были сделаны выводы о том, что высокая сосательная активность может сохраняться



в течение первых шести часов жизни малыша. Поэтому, после оперативного родоразрешения, достаточно того, чтобы прикладывание было осуществлено в течение этого времени.

Не менее важным моментом является тот факт, что грудь мамы должна быть первым, что окажется во рту ребенка, и не важен тот временной промежуток в течение часа или первых 5—6 часов. Для достижения этой цели полностью исключаются допаивания и докармливания ребенка, до того момента, пока кроха не будет сосать грудь в течение часа подряд.

Об этом моменте лучше сразу поговорить с докторами и донести до доктора свои намерения, проследить за этим моментом лучше всего родственникам. Так, например, при платных родах в условиях отдельной палаты новоиспеченный отец или бабушка могут проследить за теми процедурами, которые проводятся с малышом за стеклом, к тому же необходимо проследить за тем, чтобы кроху отнесли в палату, как только будут проведены все необходимые манипуляции.

Можно изначально договориться о палате, в которой малыша и маму не будут разлучать — палате совместного пребывания.

Получается, что проблема первого прикладывания сильно преувеличена, и обойти все трудности вполне возможно, так же как и после других родов в условиях родильного дома.

Кормление в палате реанимации

После оперативного вмешательства женщина должна находиться в послеоперационной палате в течение нескольких суток, именно по этим причинам даже в тех родильных домах, где практикуется совместное пребывание, мамочка разлучена с ребенком. Возникает вопрос — как же кормить ребенка?

Это большая проблема, которая связана только с правилами организации помощи в родильных домах. Нигде больше в мире нет такой проблемы, малыш и мама находиться вместе постоянно, даже в послеоперационной палате. Единственным исключением является необходимость в аппаратном дыхании для мамы и ребенка.

Соблюдение таких условий требует Международная конвенция по правам ребенка. И до того момента, пока в нашей стране

не научиться соблюдать и требовать соблюдения материнских прав, ни кто этого не сделает. Именно поэтому необходимо договариваться заранее, пока время еще позволяет, т. е. до родов.

О чем договариваться?

Можно попросить докторов, чтобы малыша не докармливали, пока мамочка находится в послеоперационном отделении. В течение первых суток малыш высасывает около 10 мл *молозива*, а за вторые сутки 25—30 мл, и без этого количества *молозива* малыш не будет голодать в течение этого времени. Но в том случае если мама находится в реанимационном отделении, а рядом с малышом нет доверенного лица, то не всегда можно будет проверить соблюдение всех указаний мамочки.

В том случае, если мама сразу находится в своей палате, то с докторами можно будет договориться сразу о том, что, пока мама отправляется от родов, за малышом будет ухаживать бабушка или другой близкий родственник. В том случае если врачи настаивают на докорме малыша, то можно будет допаивать ребенка из ложечки.

Даже если по определенным обстоятельствам ребенка и мамочку разлучили, то не стоит переживать, лучше всего посвятить это время отдыху, хотя бы на первые сутки. Со второго дня необходимо будет наладить сцеживание груди каждые 2—3 часа, в промежутках между 24.00 — 6.00 сцеживаться не нужно.

Перед тем как приступить к самому процессу сцеживания, лучше всего простимулировать соски ладонью, после, согласно методике ручного сцеживания, сцеживать каждую грудь в течение 5 минут независимо от того, сколько будет выделено молока. Все остальное время необходимо посвятить отдыху и восстановлению. Только при условии правильного и своевременного сцеживания и огромного желания кормить грудью малыша успешное грудное вскармливание гарантировано! Для того чтобы процесс прошел быстрее, можно заручиться поддержкой консультантов по грудному вскармливанию.

Получается, что даже при нахождении мамы отдельно от малыша в первое время в будущем все возможно наладить, если заранее договориться с докторами. При этом сроки разлучения матери и малыша можно существенно сократить.

Недостаток молока

В некоторых случаях после операции, у мамочек может быть замедленный приход грудного молока. Молоко может появиться даже к 9-му дню, в этом случае докорм неизбежен. Но даже после докорма грудное вскармливание возможно наладить.

Первое, что должны усвоить мамочки, — не нужно спешить с выводами. Далеко не у каждой женщины замедляется приход молока, тем более что малышу в первые дни необходимо исключительно *молозиво*, а его женский организм вырабатывает его по-разному. Не нужно обращать внимание на потерю веса ребенка, эта потеря *физиологическая*, и она никак не зависит от способа вскармливания. Введение докорма может быть обосновано только после теста на мокрые пеленки.

Только после подсчета количества мочеиспусканий в сутки у ребенка можно делать выводы, хватает ли питания ребенку или нет. В первые трое суток у ребенка должно быть не менее двух мочеиспусканий, с 3—6 суток — 4 пеленки, и начиная с 6-х суток жизни ребенка, мокрых пеленок должно быть не меньше 6. Обозначенные количества являются минимальными показателями нормы, их может быть и больше. Согласно материалам ВОЗ малыши могут отлично существовать, если количество пеленок соответствует нормальным показаниям, до 10-го дня жизни, а к 10-му дню молоко в большинстве случаев появляется.

Иногда при естественном вскармливании докорм на первом этапе просто необходим. Недоношенным, ослабленным деткам просто необходим докорм, так как у них просто нет сил на высасывание необходимой порции. В таком случае докорм организуется сцеженным молоком, благодаря этому временному докорму кроха начинает расти, прибавлять в весе, у него теперь есть силы сосать, постепенно потребность в докорме сводится на нет.

Такого же отношения заслуживает и введение докорма в случае замедленного появления молока. Молоко в обязательном порядке придет, когда ребенок сможет полноценно стимулировать грудь. Кроха, который не получил докорма, либо нервничает у груди, либо засыпает без сил. Докорм, в этом случае, позволяет малышу чувствовать себя более спокойным, и у малыша будут силы для стимуляции маминой груди, а значит и для новой выработки



молока. По мере восстановления лактации в докорме отпадает необходимость.

Мамочкам стоит помнить, что не так ужасен и опасен докорм, как способ его подачи. Для успешного грудного вскармливания бутылочка является самым опасным врагом. Мамочка должна определять тип вскармливания ребенка самостоятельно, и даже если в силу обстоятельств нет возможности кормить ребенка грудью, бутылочку давать ребенку нежелательно. И как только мама с малышом находятся все время вместе и малыша уже не приносят по часам, бутылочка должна быть отменена.

Докорм предлагают ребенку из пипетки, ложечки, стакана, только не из бутылочки, при этом необходимо давать грудь малышу до и после докорма. Одномоментно нельзя давать более 30 мл докорма в первые десять дней жизни крохи. Количество докорма рассчитывается и должно быть строго в том объеме, который повышает количество мокрых пеленок у ребенка до нормальных показателей.

Проблема переучивания

Те дети, которых докармливали из бутылочки по режиму и большими порциями, не берут грудь часто, да к тому же и не правильно ее захватывают. В том случае если давать грудь чаще — малыш постоянно спит, он сыт, в том случае если не давать ему захватывать грудь, как он привык это делать с бутылочкой — плачет. Все эти признаки говорят о том, что малыша просто необходимо переучить правильно брать грудь и настроить биологические ритмы кормления. Немаловажно и правильное положение при кормлении, благодаря этому можно добиться хорошей *лактации* у мамы. В каждом ребенке уже заложен правильный способ сосания, и как только мама начинает подавать сигналы и организовывать правильное кормление, в организме малыша включаются все необходимые механизмы заложенные генетикой.

При кормлении грудью ребенка, в его организме, начинают вырабатываться гормоны радости и счастья — *эндорфины*, но только если грудное вскармливание происходит в правильном положении и при правильном прикладывании ребенка. Именно поэтому даже когда идет процесс переучивания малыша и он плачет — у ребенка нет стресса.



Для того чтобы малыш брал грудь чаще, даже во сне, не обязательно его будить, необходимо просто наблюдать за его сном, и как только кроха начинает делать чмокающие движения, предложить грудь. Чтобы перевести ребенка на правильное вскармливание, достаточно всего лишь нескольких дней, но только при условии желаний мамы, и грамотного консультанта, который поможет и покажет маме, как необходимо действовать.

Прикладывание к груди можно назвать искусством, и в этом вопросе в большинстве случаев не помогают ни хорошие статьи, ни красочные видеоролики или картинки. Наиболее лучшим вариантом является помощь и поддержка такой же кормящей мамы с богатым опытом и знаниями. Найти такую помощницу просто — достаточно всего лишь обратиться к *консультантам по грудному вскармливанию*, которые есть в каждом городе.

Все ошибки, которые были допущены мамочкой в первые дни после родов, можно успешно исправить, если своевременно обратиться за помощью. Все проблемы, которые обычно вбивают себе в голову впечатлительные мамочки, надуманы, и все преодолимы, самое главное — желание.

Кормление ребенка по требованию

Жизнь малыша, начинающаяся после рождения, сильно отличается от того состояния, к которому он привык внутриутробно. К чему же он привык? К тому, что ему тепло, тесно, он слышит шум маминого организма и сосет. Большую часть своего внутриутробного существования ребенок проводил, посасывая свои ручки.

Это состояние, такое привычное и спокойное, младенец утратил после рождения — теперь приходится привыкать к новой жизни. А мама должна сделать это привыкание наиболее приятным и безболезненным. И это получится, если она будет следовать потребностям малыша, будет стараться понимать его и выполнять его просьбы. У новорожденного есть две основные потребности, очень важные для него — пребывать у мамы на руках и сосать. Это дает ему ощущение физического контакта и комфорта, а также спокойствия и безопасности. Ощущение мамы в первые дни и недели после рождения жизненно необходимо малышу. При этом потребность в сосании — основное инстинктивное действие

новорожденного ребенка. Чем младше ребенок, тем большее количество его потребностей удовлетворяется за счет сосания маминой груди.

Если внимательно понаблюдать за потребностями малыша, то несколько закономерностей все-таки можно выявить. Прежде всего, груднички всегда нуждаются в прикладывании к груди перед засыпанием. Им нужно сосать, чтобы уснуть. А большинство новорожденных детей хочет сосать и при пробуждении. И вот как раз кормление по требованию новорожденного, ориентированное на потребности ребенка, означает прикладывание к груди «вокруг» его сна. Малыша первых месяцев жизни необходимо прикладывать к груди по любому поводу, предоставив ему возможность сосать грудь, когда он захочет и сколько хочет. Это необходимо не только для насыщения ребенка, но и для его психоэмоционального комфорта. Писк и поисковые движения у новорожденных даже вторых или третьих суток жизни начинают проявляться гораздо чаще, чем через 3,5 или 2,5 часа. Необходимость в прикладываниях быстро увеличивается, и к 10—12 дню жизни потребность приложиться к груди у ребенка может возникать 15—16 раз в день и чаще. Причем начинать кормить по требованию малыша — если он, конечно, здоров и просит есть — следует в первые часы после родов.

Пример кормления ребенка по требованию

Малыш засыпает с грудью во рту, какое-то время спит, посасывая. Заснув глубоко, отпускает грудь. Проспав некоторое время, он просыпается и прикладывается при пробуждении. После сна ребенок может некоторое время бодрствовать (например, час—полтора). Во время бодрствования он может 2—3 раза ощутить дискомфорт — например, от вполне естественного желания пописать — и, призвав маму на помощь, приложившись на пару минут, сделает все свои «дела». Потом он захочет спать, ощутит дискомфорт и, приложившись к груди, опять уснет.

Такие частые прикладывания сохраняются в первый-второй месяц жизни. Уже в два-три месяца малыш становится более активным, и кормления его будут более редкими, у него появится собственный определенный режим дня.



Кроме явных преимуществ кормления по требованию для ребенка, существуют плюсы и для матери: кормление по требованию позволяет регулировать *наполнение груди*, после родов значительно быстрее *сокращается матка*, уменьшается вероятность *кровотечений*. Да и *контрацептивный эффект* грудного вскармливания действует только при кормлении по требованию без докорма, допаиваний и пустышек, так как только в таком режиме в достаточном количестве будет вырабатываться гормон *пролактин*.

Кормление по требованию матери

В период грудного вскармливания мать и дитя представляют собой *симбиоз*, что предполагает удовлетворение желаний обеих сторон. У матери тоже может возникать потребность приложить ребенка к груди примерно каждые 1,5—2 часа. Эта закономерность, так же как и потребность младенца, должна реализовываться, поскольку совпадает с ритмом потребностей ребенка в прикладывании к груди.

Обнаружить эту необходимость обычно удастся, когда малыш спит более 1,5 часов. У матери переполняется грудь, и она хочет приложить к ней ребенка. При возникновении этого желания нет никаких препятствий к тому, чтобы предложить спящему младенцу грудь. Обычно малыш реагирует на требование матери: она подносит его к груди и начинает раздражать соском нижнюю губку малыша, в ответ на этот призыв он начинает раскрывать рот и ловить сосок. **Каждой матери следует знать, что грудное кормление и сон ребенка — это процессы, которые не мешают друг другу и могут реализовываться параллельно.** Более того, малыши предпочитают спать под материнской грудью, мирно посасывая ее.

Кормление по требованию матери особенно актуально для ослабленных детей: больных, маловесных, недоношенных.

Не следует переживать, что малыш переест — это практически невозможно, так как его организм настроен на очень частые кормления, и его саморегулирующаяся система все отладит.

Не следует также перекладывать ребенка ко второй груди

раньше, чем он высосал первую. Иначе частая смена груди может привести к тому, что младенец не успеет высосать более жирное «заднее» молоко, которое содержит много питательных веществ. Одну и ту же железу можно давать два раза после некоторого отдыха малыша.

Кормление при плоских и втянутых сосках

Как ни странно, форма сосков может быть разной даже у одной и той же женщины, и тем не менее грудь каждой женщины приспособлена для вскармливания. Она может быть большой, маленькой или плоской. *Ареола* также может быть большой или маленькой, темной или светлой, выступать или быть совсем незаметной. *Соски* могут быть длинными, короткими или плоскими, а могут быть и втянутыми.

Во всех этих случаях главное, чтобы ребенок захватывал полным ртом большой участок груди, а не только сосок. Вне зависимости от формы сосков, кроме самых необычных случаев, вы можете кормить ребенка грудью.

Плоскими считаются те соски, которые не выдаются при надавливании, не твердеют при стимуляции или не реагируют на холод. Втянутые соски не выдаются, а наоборот, втягиваются внутрь при сжимании ареолы. Обладательницам таких сосков следует помнить, что вы кормите грудью, а не соском. Кормление грудью возможно с любой формой сосков.

Грудное кормление никогда не должно причинять матери боль. Воспаление и трещины сосков можно и нужно предотвращать. В большинстве случаев они являются признаком неправильного прикладывания к груди, когда ребенок сосет только сосок, вызывая трение и травмируя его, — так называемое «*сосковое*» кормление, т. е. по типу сосания соски, не захватывая ареолу. Воспаление и трещины начинают заживать в течение одних суток после того, как малыша начали правильно прикладывать к груди.

Если воспаление не купируется, значит кормление еще не совсем налажено. Воспаление сосков приводит к трещинам, ко-



торые могут стать источником инфекции, поэтому не надо его игнорировать. У ребенка есть врожденный «*талант*» правильно питаться, поэтому поправить все можно очень быстро.

Нет необходимости мыть грудь перед каждым кормлением: «*заднее*» молоко содержит *антибактериальные* вещества, поэтому нужно слегка смазать *ареолу* этим молочком. Кроме того, на *ареолах* имеются бугорочки — это *железы Монтгомери*, которые выделяют защитную *биологическую жировую смазку*, предохраняющую *сосок* и *ареолу* от пересушивания, трещин и инфекций. Если мыть грудь часто, то эти вещества будут смываться, кожа будет сохнуть, поэтому рекомендуется обмывать молочные железы 1—2 раза в день во время приема общего душа просто водой, избегая мыла и других сушащих кожу косметических средств. Иногда рекомендуют применять средства для обработки сосков, но ими не следует пользоваться по нескольким причинам:

- они разрушают естественные защитные жиры, ухудшая состояние воспаленных сосков;
- смыть эти масла и кремы невозможно, так как на сосках множество складочек, и ребенок вместе с молоком съедает эти лекарства, что может стать причиной аллергии или даже отравления.

Длительность прикладывания ребенка к груди

Длительность прикладывания на первом полугодии жизни нельзя ограничивать. Только сам малыш может определить, сколько ему сосать грудь. Каждый ребенок сам себе устанавливает оптимальный режим. Вместо того, чтобы стараться быстрее закончить кормление, имеет смысл научиться правильным позам, расслаблению во время кормлений, отдыху, восприятию музыки при кормлении.

При сосании груди ребенком в головной мозг матери посылается сообщение о том, сколько молока нужно ребенку. Если сегодня малыш проголодался больше, он будет сосать сильнее и дольше. В ответ на это головной мозг посылает большее количество гормонов, стимулирующих выработку молока, которые дают команду молочной железе работать интенсивнее.



Кроме того, грудное молоко содержит вещество-ингибитор.

Если молоко по какой-либо причине не удаляется из груди — например, когда ребенок отказывается от груди или произошел застой — ингибитор заставляет организм уменьшить его выработку, выключая систему образования молока. Таким образом, молочные железы работают по принципу спроса и предложения.

Помимо этого, ребенок не сосет непрерывно. Сначала он делает несколько быстрых сосательных движений, вызывающих приток молока, а затем переходит к глубокому ритмичному сосанию, иногда с остановками. Когда младенец останавливается, мать порой ошибочно считает, что малыш хочет прекратить кормление, и отнимает ребенка от груди. На самом же деле паузы в сосании означают, что молоко течет и кормление проходит хорошо.

Всегда давайте малышу возможность закончить кормление тогда, когда он сам действительно этого захочет.

Бондинг как основа гармонии с ребенком

«Бондинг» (от английского bonding) — это «воссоединение», «воссоздание». И под этим иностранным термином понимается тонкая, интуитивная связь младенца и его родителей. Это не просто материнский инстинкт или любовь к своему чаду. Это — способность понимать, угадывать и даже предугадывать желания своего малыша.

Бондинг — квинтэссенция материнских чувств, нечто недоступное языку, интеллекту или логике. Это шире, чем просто привязанность к ребенку, почти экстрасенсорная связь, которую со своим малышом может установить каждая мама. *Бондинг* — это не то, чему можно обучить. Однако, можно сделать так, чтобы он имел место.

Бондинг — основа нормального психического развития детей, важное условие формирования положительных личностных качеств. Привязанность к матери — необходимая фаза в нормальном психическом развитии детей, в формировании их личности.

О феномене бондинга серьезно заговорили после выхода

в свет книги Дж. Ч. Пирса «Волшебный ребенок», где автор рассказывал об американке Джейн Маккеллар, которая наблюдала, как новорожденных детей в Уганде носили на лямках около материнской груди. Пеленок не использовали, а так как младенцы всегда были чистыми, Джейн поинтересовалась у матерей, как они управляют мочеиспусканием и опорожнением кишечника любимых чад. «Мы просто идем в кусты», — отвечали женщины. «Но как вы узнаете, когда крошечному ребенку нужно в кусты?» — продолжала Джейн. На что изумленные матери ответили: «А как вы узнаете, когда вам нужно?»

В Гватемале матери также носят своих новорожденных детей подобным образом, и если новорожденный все еще мочит мать через 2—3 дня, женщина считается глупой и плохой матерью.

Бондинг — это незримая связь между ребенком и матерью, благодаря которой они и после рождения малыша продолжают оставаться единым целым. *Бондинг* — это то, благодаря чему мать может понимать язык ребенка; то, что наполняет для нее конкретным содержанием каждый его неуклюжий жест, гримасу, каждый издаваемый звук.

Мать должна «знать» своего младенца, она должна «знать» его потребности и состояние. И она «знает» это посредством *бондинга*.

Фактически *бондинг* возникает с самого начала беременности. Женщина не просто вынашивает ребенка. В ней происходят изменения, как физиологические, так и психологические, которые позволяют осуществлять функцию материнства. Чувства обостряются, интеллектуальная деятельность притупляется, усиливается интуитивное восприятие. *Чувства* и *интуиция* — вот те инструменты, которые позволяют ощущать малыша, понимать его потребности.

Мам, которые наоборот, сознательно старались установить контакт с малышом, пойти по пути *бондинга*, не так уж и много — около 11%.

Эти мамы во время беременности занимались йогой, медитацией (во время которой сознание женщины сосредоточено вокруг малыша и предстоящих родов), включали для будущего малыша песенки, читали ему книжки, рисовали свое настроение, активно подключали ко всему этому папу... То есть проживали свою

беременность активно по отношению к самой беременности и будущему малышу, а не только с заботой о собственном теле и физическом состоянии.

Их детки обычно отличаются хорошим весом при рождении (реже случаи задержки внутриутробного развития), они более спокойны и в дальнейшем — более уверены в себе.

Не менее важен *бондинг* в родах. Возникшая ниточка доверия поможет поддерживать друг друга в эти нелегкие для обоих часы, договариваться о *совместных действиях*, ободрять друг друга, даст возможность маме предупредить и рассказать малышу обо всем, что его ждет.

Некоторые западные специалисты утверждают, что ребенок, с которым мама общалась в процессе родов, гораздо легче и без нежелательных, но практически неизбежных последствий (вроде ПЭП), переносит даже кесарево сечение.

Малыш родился!

Ребенок ожидает, что его возьмет на руки мама, прижмет к себе, посмотрит в глаза. Этот первый взгляд очень важен, он позволяет маме и малышу «познакомиться» уже в этом мире. Кроме того, ребенок запоминает *запах мамы*, даже то, как она его держит.

Не все детки сразу готовы взять грудь, но когда они все-таки начинают сосать, то вкус *молозива* окончательно «возвращает» младенца в покой внутриутробного мира, так как вкус *околоплодных вод* и *молозива* практически одинаков.

Важно, чтобы малыша не уносили от мамы (выкладывание на живот на 2 минуты, как это часто бывает в роддомах — не считается), позволили отпупсировать пуповине, не ослепляли «на выходе» сразу хирургическими лампами (в современных родильных залах свет слегка приглушен), не обмывали и не производили медицинских манипуляций без особых на то показаний. Иными словами — не создавали дополнительного стресса.

Полностью весь процесс воссоединения после родов называется *импринтингом* («запоминание»). Конечно же, в нем принимает участие и папа, поэтому важно его присутствие на родах, возможность в первые часы взять ребенка на руки.

И в первые дни после рождения ребенок не должен лежать где-то вдали от мамы, в «детской» родильного дома под предлогом, что «маме надо отдохнуть». Ребенок также нуждается

в отдыхе и защите. Ведь он только что пришел в этот мир, ничего о нем не зная — ему жизненно необходима поддержка близких людей. Он привык к близости мамы, ведь он жил в этой близости всю свою 9-месячную жизнь.

Многочисленные наблюдения, говорят о том, что если в животном мире мать и детеныш разлучаются после рождения, то *материнский инстинкт* может так и не проснуться — скорее всего, самка откажется кормить «дитя».

Многовековая практика рождений и родов, опять же, говорит о том, что если в первые мгновения мать не видит, не прикасается к своему чаду, не испытывает положительных эмоций от общения с ним — скорее всего, ребенок погиб, значит, инстинкт материнства не пригодится и нет необходимости ему появляться.

Бондинг — важное условие формирования положительных личностных качеств. Привязанность к матери — необходимая фаза в нормальном психическом развитии детей, в формировании их личности. Она способствует развитию таких социальных чувств, как благодарность, отзывчивость и теплота в отношениях, то есть всего того, что является проявлением истинно человеческих качеств.

«*Бондинговые*» дети гораздо общительнее, внимательнее, спокойнее сверстников, лишенных «*маминой ниточки*». Эмоциональный контакт, установленный еще в материнской утробе, нелегко разрушить даже подростковым кризисом, а это значит, что ваш ребенок получит лишнюю страховку от глупостей переходного возраста, как алкоголизм, наркомания, ранние сексуальные связи.



Проблемы с грудью



Грудное вскармливание иногда бывает сопряжено с определенными трудностями, такими как воспаление, трещины сосков, болезненность при сосании, нагрубание молочных желез, закупорка молочных протоков или мастит.

Многие женщины принимают все эти трудности как нечто неизбежное. Тем не менее, всего этого можно избежать. О том, что 90% проблем при кормлении грудью вызываются неправильным прикладыванием, мы уже говорили в предыдущей статье «Техника грудного вскармливания».

Здесь же мы продолжим разговор о других вероятных сложностях, возникающих при грудном кормлении.

Восстановление лактации

Часто, когда кормление вынужденно прерывается до срока, мама испытывает сожаление и печаль из-за того, что малыш больше не получает ее молоко.

Причины потери грудного вскармливания могут быть разными. Иногда малыш оказывается на искусственном вскармливании из-за болезни или госпитализации мамы, или же он сам попадает в больницу отдельно — не всегда получается сохранить *лактацию*. Возможно, малыш, родившийся слабеньким, не мог хорошо



сосать грудь, а мама не знала, как сохранить *лактацию* — и молоко постепенно сошло на нет. Иногда молоко пропадает из-за следования некомпетентным советам доброжелателей: не всякая грудь, к примеру, выдержит трехчасовые интервалы, ночной перерыв, уменьшенную из-за пустышек или допоев стимуляцию, не всякий ребенок способен легко переходить от соски к груди и не путать соски.

Бывает, что ребенок, переведенный на искусственное вскармливание, начинает болеть — ему не подходят смеси, или он становится подверженным респираторным или кишечным инфекциям.

Что же делать маме? Если случилось, что молоко «ушло», или его вовсе не было, как у мамы приемного ребенка, значит ли это, что единственный выход — искусственное вскармливание?

Есть другой выход, есть шанс все переиграть и начать заново. Наше тело — удивительно. Известны случаи, когда молоко появлялось у бабушки младенца, нянчившей его и успокаивающей безутешного внука грудью, и даже когда ребенка выкармливает нерожавшая женщина. **Лактацию можно восстановить. Более того, возможна лактация у приемных мам, даже тех, которым ни разу не удалось забеременеть, даже если у женщины удалена матка.** Процесс восстановления грудного кормления называется *релактацией*.

Важно, чтоб мама была настроена на успех. Когда опросили 366 женщин, предпринявших попытку *релактации*, оказалось, что более половины мам перешли на полное грудное вскармливание в течение месяца, еще четверть достигла этой цели за большее время, а другая четверть мам в результате кормила смешанно.

Как показали исследования, легче возобновить выработку молока когда ребенок еще маленький, младше 2-х месяцев и от прекращения кормления грудью прошло немного времени. Но известны случаи, когда молоко у мамы появлялось и для годовалого ребенка.

Очень важна поддержка близких, которые могут морально поддерживать маму и помогать ей по хозяйству. Очень хорошо, если мама может получить помощь *специалиста по лактации* или группы поддержки грудного вскармливания. Надо быть готовой к тому, что *релактация* потребует львиной доли времени



на протяжении примерно 2-х недель, поэтому стоит разобраться, кто будет помогать по хозяйству, распределить обязанности между домашними.

Чтобы успешно *релактировать*, маме надо решить такие задачи:

- разобраться, что привело к потере молока и устранить возможные препятствия;
- одновременно стимулировать выработку молока;
- научить ребенка сосать грудь, если он не умеет или не может этого делать;
- обеспечить достаточное питание малыша на время *релактации*.

О *гипогалактии* можно говорить тогда, когда ребенок явно не наедается материнским молоком, даже после опорожнения груди остается голодным и, несмотря на активное сосание, молока не становится больше.

Гипогалактию не следует путать с «тугой» грудью, когда вследствие физиологических особенностей материнской груди ребенок не может добыть молоко, хотя его вырабатывается в достаточном количестве. Исправляется это массажем груди.

Причины *гипогалактии*:

- недостаточное питье и питание матери;
- не высыпание;
- невроз, стресс.

Действия по увеличению *лактации*:

- употребление достаточного количества жидкости (но не очень большого!) и полноценный рацион (обязательно кисломолочные продукты, орехи);
- полноценный сон 7—8 часов в сутки;
- гармоничная атмосфера в семье;
- частое прикладывание малыша к груди;
- прием отваров и чаев, стимулирующих лактацию;
- витамин Е 0,1—0,2 г 2 раза в день. Принимать 7—10 дней.

Рецепт № 1. 1 ч. л. тмина заварить 1 стаканом кипящего молока, настаивать 10—15 минут. Пить по несколько глотков в течение дня.

Рецепт № 2. 3 ч. л. сухой крапивы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 10—15 минут (свежую траву настаивать 2 минуты). Принимать в течение дня.



Телесный контакт — важное условие успеха

Очень важный компонент в любом случае *релактации* — телесный контакт с ребенком, кожа к коже. Контакт кожа к коже стабилизирует температуру, дыхание и сердцебиение ребенка, в несколько раз снижает уровень гормонов стресса. А еще это чудесное средство не просто успокаивает маму и малыша, но и повышает уровень «гормона любви» окситоцина и «гормона материнства» пролактина, отвечающих за лактацию.

Малыш, чаще отдыхающий на груди у мамы, будет более настроенным сосать — возможно, пока просто для комфорта, но это-то нам и надо.

Дети, которые никогда не сосали грудь или же отказались от нее, могут сами вернуться к груди, если им дают возможность быть с мамой кожа к коже и не заставляют брать грудь — они просто вспоминают свои инстинкты. Ведь после родов малыш, лежащий на груди мамы сам находит дорогу к соску, прикладывается и начинает сосать. Этот инстинкт не исчезает и позже, надо просто дать ребенку возможность вспомнить.

Стоит организовать совместный сон мамы и малыша, так чтобы ребенок имел неограниченный доступ к груди в самое важное для лактации ночное и предутреннее время, не нарушая маминого отдыха.

Можно купаться вместе с ребенком, побольше носить его в перевязи или кенгуру, побольше ласкать и гладить кроху. Просто укладывать его спать на себе — пусть он засыпает и просыпается на вашей груди, привыкает к ее запаху и потихоньку понимает, что это самое безопасное, самое лучшее место на земле.

Если малыш согласен сосать грудь — что дальше?

Конечно, оптимальный вариант — когда ребенок хочет и может сосать грудь. Тогда главное — прикладывать его почаще, как минимум каждые 1—2 часа, как только он покажет, что готов сосать. Не надо ждать крика, это очень поздний признак голода, предлагайте грудь, когда ребенок начинает ворочаться, крутить

головкой, открывать ротик, сопеть, махать ручками. Надо позволить малышу быть у груди столько, сколько он захочет, сосать не только для питания, но и для комфорта. Ведь чем чаще и дольше малыш сосет, тем больше прибывает молока. Способ увеличения *лактации*, когда мама и малыш большую часть времени проводят вместе в постели, минимально одетыми, иногда называют «*медовым месяцем*», иногда — «*методом гнезда*».

Желательно, чтоб в каждое прикладывание ребенок сосал каждую грудь по 15—20 минут. Если он пососал несколько минут одну грудь, а потом несколько минут — другую — попробуйте переложить ребенка обратно к первой, и дальше — по кругу. Такие частые смены груди (если малыш не возражает) очень стимулируют прибытие молока.

Хорошо использовать протокол д-ра Джека Ньюмена по увеличению количества высосанного ребенком молока, а также сжатие груди.

Надо следить за правильностью прикладывания. Тогда длительные кормления не принесут вреда соскам — в правильном положении грудь можно сосать сколь угодно долго. Кроме того, ребенок, правильно сосущий грудь, хорошо опорожняет ее, освобождая место все новым порциям молока. Помните: чем больше из груди ушло молока, тем быстрее будут работать «*мини-молокозаводы*» — *секреторные клетки*, тем больше молока выработается за сутки.

А что с докормом?

Очень важно: ребенка нельзя оставлять голодным, как бы хотелось, чтоб он побыстрее насосал молоко. Расстроенный, кричащий младенец не сможет хорошо взять грудь, если вообще согласится сосать. Если ограничивать малыша в питании, надеясь этим приохотить его к груди, он может просто сильно ослабнуть и сил на сосание груди будет меньше. А хорошее настроение от в меру полного животика может побудить интерес к экспериментам — и почему бы не пососать то, что так настойчиво предлагает мама?

То количество докорма, которое сейчас получает ребенок, можно разделить на несколько равных долей и предлагать его по расписанию (но после того, как ребенок хорошо опорожнил грудь).



Таким образом, получится, что мама предлагает грудь по требованию, как можно чаще, успокаивает ребенка с ней, укладывает его спать с грудью, а несколько раз в день, например, раз в три часа, дает еще и докорм.

Вначале ребенок будет получать все питание или большую его часть из докорма. Но по мере того, как количество молока у мамы увеличивается, доля докорма будет постепенно уменьшаться. В разные кормления потребность в докорме будет разной. Бывает, что мамы обнаруживают, что в какие-то кормления они могут вообще обойтись без докорма, а в другие его приходится давать еще довольно долго.

Важно давать докорм таким образом, чтобы малыш мог вовремя остановиться, как только утолит голод. Определить, достаточно ли питания получает ребенок, можно по пеленочному тесту и по недельной прибавке в весе.

Во время *релактации* не рекомендуют давать малышу пустышку или бутылку — ведь таким образом мы уменьшаем желание малыша сосать грудь. Этого нам не надо. Кроме того, бутылку часто подают малышу так, что он высасывает намного больше, чем хотел бы, просто потому что вынужден сглатывать свободно вытекающее из соски молоко.

Докармливать специалисты советуют из чашки, ложечки, системы для дополнительного питания у груди, а самых маленьких даже из пипетки. Так малыш получит необходимые калории, но сосательный рефлекс не будет удовлетворен. Если мама все же предпочитает докармливать из бутылки, ей стоит держать ее так, чтоб при кормлении малыш щечкой касался обнаженной груди, учась ассоциировать кормление и контакт с маминым телом. Давать ее надо так же, как и грудь — не вставлять соску в ротик, а коснувшись губ ребенка подождать, пока он сам широко откроет рот и возьмет соску.

Что делать, если ребенок пока не берет грудь?

Если малыш по каким-то причинам не сосет грудь — значит, маме надо самой стимулировать лактацию. Возможно, ребенку просто надо подкрепление его усилий у груди, и он согласится взять ее после того, как там появится молоко. Гормоны окситоцин



и пролактин выделяются в ответ на механическую стимуляцию ареолы и соска, причем это может быть не только сосание ребенком, но и сцеживание. Даже если в груди совсем нет молока, при регулярных сцеживаниях оно может появиться.

Сцеживать грудь можно вручную или *молокоотсосом*. Если планируете использовать *молокоотсос* — нужен качественный, лучше всего двойной электрический.

Ручное сцеживание тоже хорошо стимулирует грудь. При регулярном сцеживании груди молоко может появиться примерно через неделю, но иногда это может занять больше времени.

Сцеживать рекомендуется по 15—20 минут каждую грудь в несколько приемов, желательно, чтоб в сутки было не меньше 8 сцеживаний.

Другой способ подсчета — должно быть не менее 100 минут сцеживания в сутки. Долгие, но редкие сцеживания хуже стимулируют грудь, чем более короткие, но частые. Неплохо один раз сцеживать грудь ночью, ближе к утру, когда в крови больше всего гормона пролактина.

Сцеживание особенно важно для мам, разлученных по какой-то причине с малышами или тех, чьи дети пока не могут сосать, а также для мам приемных детей. Сцеживание не должно заменять сосание ребенком груди, если он может и согласен это делать.

Общие рекомендации по хранению грудного молока с сайта Ла Лече Лиг. Не все дети сразу берут грудь. Ненси Морбахер, известный консультант по лактации и автор книг о грудном вскармливании, считает, что больше всего успех приучения ребенка к груди зависит от времени, терпения и настойчивости мамы, хотя важны и возраст ребенка, и его опыт — сосал ли он грудь ранее.

С чего начать? Не надо засовывать грудь в сопротивляющегося или голодного ребенка, лучше сначала завоевать его доверие, приучить его быть у груди. Он беспокоится — кормим как он привык, но прижимаем малыша щечкой к маминой груди, максимально используем волшебное средство — контакт кожа к коже.

Иногда ребенка, не желающего брать грудь, можно заинтересовать, капая сцеженное молоко или смесь из пипетки или чашки прямо на ареолу. Это удобнее делать, если маме кто-то помогает.

Предлагайте грудь, когда ребенок находится в хорошем настроении, расслаблен, не слишком голоден, когда малыш



сонный, можно это делать на ходу, слегка покачивая ребенка. Не забывайте о телесном контакте.

Некоторые травы, к примеру, фенугрек, крапива, анис, фенхель, галега, тмин, известны как стимуляторы *лактации*. Мама может принимать настои, приготовленные по рецептам, которые можно найти в любой книге о детях до года. Есть и схемы стимуляции лактации с применением различных медикаментов, влияющих на баланс гормонов в теле матери — насчет применения их надо посоветоваться с врачом.

Чтобы отслеживать прогресс и быть уверенной в том, что малыш получает достаточно питания, Н. Морбахер рекомендует мамам вести дневник, в котором отмечать:

- Частоту и длительность кормлений. Большинству детей надо сосать как минимум 8—10 раз в сутки. Более частые прикладывания могут ускорить процесс релактации.

- Реакцию малыша на кормление грудью. Активно ли он сосет? С удовольствием ли берет грудь?

- Количество предлагаемого докорма, и каким образом мама дает его. Это поможет отследить уменьшение объема докорма и увеличение количества молока.

- Количество мокрых пеленок и частоту стула за сутки. У ребенка должно быть как минимум 6 мокрых пеленок и стул 2 раза в день. Более редкий стул нормален, если ребенку больше 6 недель. Маме надо знать, что консистенция стула изменится, и он станет менее оформленным, по мере того, как материнское молоко будет занимать все большую часть в рационе ребенка. Если мокрых пеленок менее 6 — это означает, что докорма должно быть больше.

- Прибавку веса и роста. Вес ребенка стоит проверять раз в неделю. Он должен увеличиваться примерно на 110—230 г в неделю. Если прибавки меньше, надо давать больше докорма.

Мама, восстанавливавшая молоко для своих малышек, в большинстве своем были довольны, что попробовали релактировать. Они были рады не только тому, что дети вновь питались их молоком, но и той особой близости, которая возникает во время кормления грудью. Если вы недовольны тем, как скоро закончилось кормление, подумайте о релактации — возможно, этот путь для вас.



Лактазная недостаточность

Молоко в железе различается по составу: «переднее» (или раннее), а также «заднее» (или позднее). «Переднее» молоко богато лактозой — молочным сахаром, витаминами, в нем много воды (до 85%), то есть этим молоком ребенок утоляет жажду. «Заднее» же молоко богато жирами и белками, но содержит меньше воды — это еда для малыша. Ребенку добывать «заднее» молоко значительно тяжелее, чем «переднее», поэтому очень важно не отрывать кроху от груди до того, как он доберется до «заднего» молока.

Если младенец сосал грудь недолго, через некоторое время ему следует снова предложить эту же грудь. Продолжительность кормления ребенок регулирует сам. При этом маме следует избегать дополнительного сцеживания молока после каждого кормления — не следует делать это регулярной процедурой. Задача молодой мамы — наладить грудное кормление таким образом, чтобы молока поступало ровно столько, сколько требуется малышу. Дополнительное сцеживание настраивает грудь на выработку лишнего молока и отнимает много сил и времени. Сцеживание может быть необходимо только в определенных случаях.

Если кормить ребенка редко и не сцеживаться, действительно, молоко может пропасть очень быстро. Но если при этом сцеживаться после каждого кормления, то можно какое-то время поддерживать лактацию. Сроки могут различаться, но редко это возможно делать более полугода, случаи кормления при таком режиме больше года единичны.

При кормлении ребенка по требованию у мамы всегда столько молока, сколько нужно малышу, и потребности в сцеживании после каждого прикладывания нет. Кроме того, в регулярном сцеживании после кормления есть один неприятный «подводный камень». Это — лактазная недостаточность. Когда мама сцеживается после кормления, она сцеживает как раз «заднее» молоко, кормит же она ребенка преимущественно «передней» порцией, которая и накапливается в груди между редкими кормлениями. В этом случае младенец получает большое количество лактозы в соответствии с указанным выше различием в составе молока, и желудочно-кишечный тракт ребенка через какое-то время



перестает справляться с такими объемами углеводов. Развивается *лактазная недостаточность*, то есть недостаточность *лактазы* — фермента, который занимается *расщеплением лактозы*. Что, в свою очередь, вызывает нарушения стула у ребенка.

Нагрубание молочных желез

Однако есть мамы, которые все-таки пытаются сцеживаться после кормлений, даже когда кормят по требованию ребенка. При этом может запуститься механизм *гиперлактации* — выработки излишков молока. Молочная железа начинает производить значительно большее количество молока, чем необходимо одному малышу, поскольку продолжает работать исходя из потребностей ребенка. При приливе молока и излишнем наполнении груди маме нужно быть очень внимательной к себе, так как у нее может развиваться нагрубание молочных желез.

Часто путают два состояния: *переполнение* (или наполнение) молочных желез и *нагрубание*.

При *переполнении* железа тугая, плотная, но отток молока из нее не нарушен, температуры у женщины нет.

Нагрубание — состояние, когда молочная железа плотная (особенно ареола и сосок), отечная, болезненная, может быть покрасневшей, молоко не вытекает. При этом у женщины, как правило, есть температура.

Причин *нагрубания* несколько: переизбыток молока, неправильное прикладывание к груди, редкие опорожнения железы или редкие кормления, ограниченная продолжительность кормлений, задержка с началом кормления.

Профилактика нагрубаний вытекает из таких мер, как раннее начало грудных кормлений, неограниченные кормления грудью, правильное прикладывание ребенка к груди.

Лактостаз

Кроме перечисленных состояний, вследствие нарушения оттока молока и последующей отечности у мамы может развиваться состояние под названием «*лактостаз*» — закупорка молочного

протока. Каждая доля молочной железы выходит протоком в сосок, при этом отечная ткань железы может сдавить молочные ходы: происходит застой и сгущение молока в этом месте.

Как следствие, возникает своеобразная молочная «пробка», этот участок становится болезненным, может быть покрасневшим.

Таким образом, основной причиной этого недуга является плохое опорожнение определенной части железы.

Лактостаз может развиваться у кормящей женщины в любой период кормления.

Застой в протоках почти всегда проходит сам по себе через 24—48 часов после того, как появился, даже если его никак не лечить.

Пока проток закупорен, ребенок может беспокоиться во время кормления на пораженной стороне, так как молоко течет медленнее (вероятно, из-за того, что воспаленная область сдавливает другие протоки).

Что можно сделать для более быстрого разрешения ситуации:

1. По-прежнему кормить больной грудью.
2. Как можно лучше опорожнять пострадавшую грудь.

Можно расположить ребенка у груди так, чтобы его подбородок «указывал» на область уплотнения. Например, если забился проток в наружном нижнем сегменте груди (приблизительно 4 часа, если представить грудь, как циферблат часов), лучшая поза для кормления — из-под руки.

Еще один способ хорошо опорожнить грудь — применять *сжатие* груди: ребенок сосет, а вы в это время сжимаете грудь в области уплотнения.

3. Согревать пострадавшую область (можно использовать грелку или бутылку с горячей водой, только осторожно, чтобы не повредить кожу груди из-за того, что грели слишком сильно и слишком долго).

4. Отдыхать. (Это не всегда легко, но попробуйте взять ребенка к себе в кровать).

Если закупоренный проток оканчивается маленьким пузырьком на вершине соска, вы можете открыть его стерильной

иглой. Прокалите на огне иглу или булавку, остудите, и проколите пузырь. Не надо ковыряться в соске. Просто слегка проткните пузырек сбоку или сверху.

Возможно, вы сможете выжать из протока нечто, похожее на зубную пасту, и проток немедленно откроется. Или же приложите ребенка к груди, и он сам все высосет.

Вскрытие пузыря убавит боль в соске, даже если не удастся сразу опорожнить забитый проток. Обратитесь к врачу, если вы не можете сделать этого сами.

Если закупоренный проток не прошел за 48 часов (обычно проходит), часто помогает *физиотерапия ультразвуком*. Это можно сделать в больнице.

Если две *физиопроцедуры* не помогли, нет никакого смысла продолжать. Врачу стоит еще раз осмотреть вас. Хотя обычно, если *ультразвук* помогает, хватает и одной процедуры.

Похоже, что *ультразвук* помогает и при повторяющихся на одном и том же месте *застоях*. Когда *застои* повторяются, некоторым матерям может помочь также прием *лецитина*, одна капсула (1200 мг) 3 или 4 раза в день. Но если мастит протекает не так, как описано выше, необходимо обязательно обратиться в больницу.

Трещины сосков

Это мелкие раны на соске и ареоле, которые могут кровоточить и вызывают боль при грудном вскармливании. Также туда может попасть инфекция и возникнуть нагноение.

Причины образования трещин сосков:

- неправильное прикладывания ребенка к груди (он захватывает один сосок и сильно его рассасывает);
- мытье груди перед кормлением, что привело к истощению естественно защитной смазки;
- использование сосок и пустышек параллельно с грудным вскармливанием.

Действия при трещинах сосков:

- прекращение мытья груди до кормления, если это делалось;
- применение мази от трещин сосков (например, «Бепантен»);



- ванночки из коры дуба;
- смена позы при кормлении.

Мастит

Мастит — это бактериальная инфекция груди. Чаще всего он случается у кормящих матерей. Тем не менее, он может быть и у женщин, которые не кормят грудью, у беременных и даже у новорожденных обоих полов.

Никто не знает точно, почему некоторые женщины подвержены маститу, а другие — нет.

Да, через трещину или ранку на соске в ткани груди могут проникать бактерии, но женщины, у которых с сосками все в порядке, тоже иногда страдают маститом, а большинство женщин с трещинами сосков — нет.

Надо отличать *мастит* от *застоя* молока в протоках (*лактостаза*), потому что *застой* не надо лечить антибиотиками, а *маститы* часто (но не всегда) нуждаются в таком лечении.

Застой выглядит как болезненное, отечное, твердое уплотнение в груди.

Кожа над застойным протоком часто очень красная, так же, как и при мастите, но краснота не так выражена.

Лихорадка и боль при *мастите* обычно тоже сильнее. Однако не всегда легко различить умеренный *мастит* и серьезный *лактостаз*.

Оба связаны с болезненным уплотнением в груди. Без уплотнения в груди нельзя ставить диагноз *мастит* или *застой*. *Лактостаз* может, по-видимому, переходить в *мастит*.

Во Франции врачи диагностируют еще так называемый *лимфангит* (воспаление *лимфоузлов*), который проявляется лихорадкой, кожа груди становится горячей и красной, но никакого болезненного уплотнения внутри нет. Они не считают, что тут нужны антибиотики.

Но иногда даже *мастит*, который уже в полном разгаре, тоже можно вылечить без антибиотиков.

Как с почти всеми проблемами грудного вскармливания, неправильное прикладывание, и, следовательно, плохое опорожнение груди приводит к ситуации, когда может возникнуть *мастит*.



Сцеживание

Показания для сцеживания:

1. сильный прилив молока, нагрубание, лактостаз;
2. необходимость поддержания лактации при разлучении с ребенком или необходимость докорма малыша своим молоком;
3. необходимость оставления молока для кормления на время отсутствия матери, при выходе на работу;
4. восстановление лактации при ее снижении.

Сцеживание возможно ручным способом и с помощью молокоотсоса. Круговыми движениями помассируйте грудь от основания к соску, уделяйте особое внимание тем долям, в которых нарушен отток.

После этого начинайте сцеживать отдельно именно ту область, которая болит. Удобно и эффективно бывает сцеживать под теплым душем. Следует продолжать работу до тех пор, пока не замедлится поток молока.

Необходимо избегать трения кожи пальцами или скольжения пальцев по коже, а также сжимания сосков. После того как грудь сцежена, очень важно приложить малыша к груди, чтобы он отсосал остатки молока. Сцеживание молокоотсосом удобно и не требует специальных навыков.

Но, к сожалению, возможны такие ситуации, когда женщине не подходит ни один молокоотсос. В этом случае следует учиться ручному сцеживанию.

В соответствии с рекомендациями экспертов по питанию Всемирной организации здравоохранения, сцеженное грудное молоко должно храниться в стерильном закрытом контейнере.

Оно может храниться в течение 24 часов при температуре от 18 до 20 °С в затемненном месте, около 72 часов в холодильнике при температуре от 4 до 5 °С и около месяца в морозильнике при температуре от -18 до -20 °С. Хранение молока в течение более длительного времени приводит к потере его антиоксидантных свойств.

Молоко, содержащееся в прохладе, сохраняет больше клеток, чем замороженное, хотя замороженное молоко сохраняет достаточное количество всех необходимых свойств. Сцеженное для

хранения молоко может быть заморожено в течение 24 часов после сцеживания, но не позже, хотя оно все еще может быть пригодным для употребления ребенком.

Замораживайте молоко маленькими порциями, готовыми к употреблению за один раз. Позвольте замороженному молоку оттаивать при комнатной температуре.

Не кипятите молоко, так как это разрушает некоторые антиинфекционные вещества. Можно не опасаясь дать ребенку молоко, которое немного прохладнее молока из груди.

Оттаявшее молоко должно храниться в холодильнике в течение 48 часов, и его нельзя вновь замораживать.

Если нужно оттаять молоко быстро, поместите контейнер в теплую воду. Никогда не разогревайте молоко в микроволновой печи, поскольку молоко может кипеть, а бутылочка оставаться холодной.

Сцеженное грудное молоко на вид отличается от привычного молока из пакета: оно разделяется на слои, если немного постоит. Более жирная часть всплывает и образует верхний слой. Но если его встряхнуть, то оно опять станет однородным.

Цвет человеческого молока может варьироваться от желтого до оранжевого, а «переднее» молоко бывает голубовато-белого цвета.

В любом случае, даже хранившееся в холодильнике и замороженное молоко, лучше, чем смесь! В лечебных учреждениях нашей страны молоко хранить не разрешается, сцеженное молоко должно быть сразу употреблено ребенком.



Трудное вскармливание и здоровье матери и ребенка



Заболев сама, мать порой решает не прикладывать ребенка к груди, опасаясь его заразить. На самом деле, при большинстве инфекционных заболеваний матери грудное вскармливание не повышает риск инфицирования ребенка. Наоборот, лучшей защитой для младенца могут быть антитела, вырабатываемые материнским организмом и содержащиеся в грудном молоке. Вследствие этого малыш если и заболевает, то переносит болезнь легче и без осложнений. Необходимо лишь неукоснительное соблюдение правил личной гигиены и простых профилактических мероприятий: ношение маски (лучше одноразового использования), проветривание и влажная уборка помещения.

Если мать настолько тяжело больна, что не в состоянии ухаживать за младенцем сама, можно помочь ей сцедить молоко из груди, и затем накормить ребенка из чашечки или ложки. В случае возникновения необходимости в госпитализации матери, временная разлука с малышом неизбежна.

Неоценимую услугу могут оказать помощники молодой мамы, обеспечивающие уход за ребенком. Организовать сцеживание грудного молока, его хранение и транспортировку не сложно, а польза от непрекращающегося естественного вскармливания огромна. Это предотвратит застой молока в молочных железах и послужит наилучшей профилактикой мастита. Следует лишь учитывать, что при высокой температуре в связи с патологической

потерей жидкости материнским организмом, выработка молока может временно уменьшаться. Во избежание этого рекомендован адекватный питьевой режим. По мере улучшения самочувствия матери можно начать прикладывать ребенка к груди — сначала на одно-два кормления в сутки, а затем полностью отказаться от использования сцеженного молока.

Иногда лечащий врач, в случае необходимости назначения ряда лекарственных средств, рекомендует на время прекратить грудное вскармливание. Это связано с опасением проникновения фармпрепаратов в грудное молоко и их возможным нежелательным воздействием на организм малыша. В действительности, большинство медикаментов, как правило, проникает в грудное молоко лишь в небольших количествах, за исключением раннего послеродового периода, когда проницаемость биологических мембран очень высока.

На практике отказ от грудного вскармливания означает лишение ребенка защитных антител, что вредит ему больше, чем следы лекарственных веществ, принимаемых матерью. Кроме того, почти всегда есть возможность выбора альтернативных лекарств, совместимых с грудным вскармливанием. При обращении к врачу обязательно следует предупредить его о том, что молодая мама кормит ребенка грудью. В случае острой необходимости в лекарственной терапии противопоказанными при лактации препаратами следует на время лечения грудное вскармливание прекратить, а молоко (для сохранения его выработки в дальнейшем) сцеживать и утилизировать. Надо помнить, что любые лекарственные средства для местного применения, нанесенные на сосок или ареолу (мази, масла, растворы), неизбежно попадут в ротик ребенку. Горький вкус даже совершенно безвредного препарата может вызвать отказ малыша от груди.

Прием антибактериальных препаратов кормящей матерью иногда вызывает нарушение баланса микрофлоры кишечника ребенка. Это состояние может и не требовать специальной коррекции, ввиду присутствия в материнском молоке ряда факторов, способствующих эубиозу. Во всех случаях решение о необходимости антибактериальной терапии должен принимать только врач, оценив и взвесив как пользу от приема антибиотиков, так и возможность развития нежелательных осложнений у малыша. Грудное вскармливание категорически противопоказано лишь в очень



редких случаях: при приеме женщиной противоопухолевых или радиоактивных препаратов, ряда психотропных средств (в случае отсутствия возможности их замены), при наличии у ребенка наследственных обменных нарушений, когда необходима только специальная диета, при ВИЧ-инфекции у мамы (высокая концентрация вируса в молоке увеличивает вероятность заражения ребенка). По сути дела, подавляющее большинство вирусных и бактериальных инфекций не являются препятствием к кормлению малыша грудью.

Грудное вскармливание и недомогание ребенка

При поражении верхних дыхательных путей при респираторной инфекции или слизистой полости рта при стоматите, чаще всего кандидозном, сосать малышу молоко из материнской груди становится затруднительно. Ребенок вяло берет грудь, вплоть до полного отказа от еды, из-за снижения аппетита или общей интоксикации вследствие болезни. Иногда молодая мама считает, что именно ее молоко явилось причиной недомогания ребенка, например, в случае выявления при его бактериологическом анализе стафилококка. Все это порой влечет самовольное отлучение малыша от груди, и это в тот момент, когда он нуждается в мамином молоке, как никогда. Грудное молоко не стерильно, но даже при обнаружении в нем патогенной флоры, если отсутствуют клинические проявления заболевания, никаких поводов для прекращения естественного вскармливания нет. Микроорганизмы могут попасть в молоко из воспаленных трещинок соска или при ненадлежащем соблюдении матерью правил личной гигиены. Отказ от грудного вскармливания и перевод малыша на искусственное питание означают прекращение поступления в его организм *антистафилококковых антител* от матери и нарушение размножения нормальной микробной флоры в кишечнике. А это как раз и будет пусковым моментом в развитии *дисбактериоза* со всеми его клиническими проявлениями.

Ведущим фактором в профилактике кишечного дисбаланса является правильная организация естественного вскармливания. Если больной малыш меньше и реже ест, у матери может

уменьшится количество секретируемого молока, вплоть до полного угасания лактации. Как правило, для стационарного лечения дети грудного возраста госпитализируются вместе с мамой: это обеспечивает должный уход за заболевшим младенцем и сохранение грудного вскармливания. Сосательный рефлекс из-за тяжелого состояния ребенка часто снижен, поэтому рекомендуется уменьшить объем и одновременно увеличить частоту кормлений. Можно докормить малыша с ложечки или допоить из чашки сцеженным молоком. Бывает, что младенец настолько слаб, что не пьет даже из чашки или ложки. В этой ситуации, как правило, кормление осуществляется через зонд, но непременно сцеженным молоком матери. При любом заболевании ребенка, даже если энтеральное питание отменено совсем, маме следует постараться сохранить лактацию путем регулярного сцеживания молока до того времени, когда малыш сможет снова взять грудь.

Контрацепция и грудное кормление

Если следующая беременность наступает в течение первых шести-двенадцати месяцев после предыдущей, женский организм испытывает определенные трудности при вынашивании малыша (высок риск анемии, вероятности кровотечения, возможны преждевременные роды или рождение маловесного ребенка). Именно поэтому использование контрацептивных мер предупреждает наступление незапланированной беременности, что позитивно сказывается на здоровье женщины. Грудное вскармливание за счет подавления фертильности обеспечивает существование естественного интервала между родами.

Метод лактационной аменореи (МЛА) — это использование естественного гормонального фона при грудном вскармливании в качестве метода предохранения от беременности в первые шесть месяцев после рождения ребенка. При достаточной *лактации* снижается выработка женских половых гормонов, обеспечивающих наступление беременности. МЛА эффективен лишь в том случае, если малыш вскармливается исключительно грудным молоком, ест не реже 8 раз в сутки и обязательно присутствуют два ночных кормления, так как *пролактин*, подавляющий выработку



эстрогена, в наибольшем количестве образуется ночью. Преимущества этого метода очевидны — он не требует материальных затрат, не связан с половым актом, эффективен до 96—98 % при соблюдении режима кормления ребенка, не имеет побочных эффектов, не противоречит религиозным убеждениям. При отсутствии у матери возможности достаточно часто прикладывать младенца к груди и по достижении им возраста шести месяцев, следует подобрать другой метод контрацепции. Нарушение режима вскармливания неизбежно приводит к снижению уровня пролактина и увеличению образования женских половых гормонов.

Восстановление менструального цикла возможно уже через 2—6 месяцев после родов, в этом случае МЛА теряет свою эффективность. Если месячные не возобновились в шестимесячный срок после рождения ребенка, для предупреждения нежелательной беременности также необходимы дополнительные меры контрацепции.

Виды контрацепции, предлагаемые кормящим мамам, и условия их использования

Таблица 1

Методы контрацепции	Условия применения
1	2
Презервативы	Можно применять сразу же при возобновлении половой жизни. Также являются профилактической мерой против инфекций, передающихся половым путем.
Спермициды	Можно начать применять сразу же при возобновлении половой жизни.
МЛА	Применяется в течение первых 6 месяцев после родов при условии, что ребенок находится исключительно на грудном вскармливании, и у женщины не возобновились менструации.



1	2
ВМС	Гормональная или не содержащая гормонов, может быть использована спустя 6 недель после родов.
Чисто прогестинные оральные контрацептивы (мини-пили, «Постинор»)	Гормональный метод. Можно начать использование спустя 6—8 недель после родов, препараты не влияют на выработку молока.
Инъекционные контрацептивы («Депо-Провера»)	Можно начать использование спустя 6 недель после родов, препараты не влияют на выработку молока.
Норплант® имплантаты	Можно начать использование спустя 6 недель после родов, препараты не влияют на выработку молока.
Женская стерилизация	Перевязка маточных труб может быть проведена одномоментно с операцией кесарева сечения или лапароскопически, спустя уже 6 недель после родов. Стерилизация является необратимым методом контрацепции, свое решение не иметь больше детей женщине необходимо тщательно обдумать и взвесить.

Контрацептивные средства, содержащие эстрогены (женские половые гормоны), уменьшают выработку молока, поэтому следует воздержаться от их использования, особенно в первые шесть месяцев после родов.

Наступление месячных не является поводом отлучения малыша от груди.

При этом может временно незначительно снижаться выработка молока, но после окончания менструации лактация, как правило, вновь увеличивается.

В этой ситуации может потребоваться более частое прикладывание малыша к груди в течение нескольких дней.

Если беременность наступила на фоне грудного вскармливания, продолжающаяся лактация не вредит ни ребенку, ни развивающемуся плоду.



По мере приближения срока родов произойдет замена молока на *молозиво*, более подходящее новорожденному ребенку.

Как узнать, хватает ли ребенку молока?

Мама грудничков часто спрашивают, как узнать, что их детям хватает грудного молока. Грудь — не бутылка: не получится приподнять ее к свету, чтобы получше рассмотреть деления и точно определить, сколько же миллилитров или унций молока выпил ребенок. В нашем озабоченном цифрами и числами обществе некоторым мамам очень трудно принять эту невозможность узнать точный объем высосанного ребенком молока.

Тем не менее, есть способы определить, что малыш получил достаточно. В долгосрочном плане, прибавка в весе — лучший показатель того, что ребенку хватает молока; но правила набора веса, применимые к детям на искусственном вскармливании, могут быть неверными для грудничков.

1. Характерное сосание ребенка. Ребенок, который получает хорошие объемы молока из груди, очень характерно сосет. Когда малыш получает молоко (а он не получает его просто потому, что держит грудь во рту и делает сосательные движения), вы можете заметить задержку его подбородка в тот момент, когда рот ребенка максимально открывается и перед тем как он начнем закрываться, так что одно сосательное движение — это «широко открытый рот — пауза — закрытый рот».

Если вы хотите сами почувствовать это, вложите свой указательный палец себе в рот и начните сосать его так, как вы бы тянули жидкость через соломинку. Пока вы втягиваете в себя, ваш подбородок опускается и остается опущенным столько, сколько вы тянете в себя. Когда вы перестаете всасывать, ваш подбородок возвращается на место. Та же самая пауза — «зависание» подбородка ребенка — обозначает глоток молока, когда малыш делает ее во время сосания груди. Чем дольше пауза, тем больше молока получил ребенок с этим глотком. Как только вы усвоили про паузу, вы можете смело игнорировать изрядную долю чепухи, которую приходится выслушивать кормящим матерям, вроде: «в каждое кормление прикладывайте ребенка на 20 минут к каждой груди».

Ребенок, который сосал первую грудь таким образом — с паузами — 20 минут подряд, может вообще не захотеть брать вторую. Ребенок, который посасывает грудь, не глотая молоко, 20 часов, к концу кормления все равно будет голодным.

На сайте www.theBirthDen.com/Newman.html есть видеоролики, которые показывают, как определить эту паузу — задержку подбородка ребенка. (Прим. переводчика: на сайте д-ра Ньюмена они тоже есть.)

2. Стул ребенка. В первые дни после рождения стул ребенка — это темно-зеленый, почти черный *меконий*. *Меконий* накапливается в кишечнике ребенка на протяжении беременности. Он выходит весь в первые дни, и к третьему дню стул ребенка становится светлее, по мере того, как малыш получает все больше грудного молока. Обычно к пятому дню он уже выглядит как типичный стул ребенка на грудном вскармливании.

Нормальный стул грудничка — водянистый, горчичного цвета и обычно очень слабо пахнет. Тем не менее, содержимое подгузника малыша может существенно отличаться от этого описания. Он может какать зеленым или оранжевым, его стул может содержать сгустки или слизь или напоминать по консистенции крем для бритья (из-за большого количества пузырьков воздуха).

Такие изменения цвета не означают, что что-то не так. Если стул ребенка, который получает только грудь, светлеет к третьему дню, малыш получает достаточно молока.

Отслеживание частоты и количества стула ребенка (если, конечно, не фиксироваться на этом) — один из лучших способов узнать, хватает ли ребенку молока после наблюдения за глотанием молока (см. пункт выше, и видео на www.theBirthDen.com/Newman.html).

После первых трех-четырех дней стул у ребенка должен становиться более частым и объемным. Таким образом, к концу первой недели он должен какать как минимум два-три раза ежедневно, существенным объемом. К тому же, у многих детей подгузник становится испачканным почти после каждого кормления. **Ребенок, у которого на четвертый или пятый день жизни по-прежнему выходит меконий, нуждается в осмотре в клинике в тот же день.** Ребенок, который какает только коричневым, скорее всего, недополучает молока, но этот признак не очень показателен.

Некоторые дети после первых трех-пяти недель, могут



неожиданно изменить ритм опорожнения кишечника от «много раз каждый день» на «один раз в три дня» или еще реже. Некоторые дети умудрялись не какать по 15 дней и более. Если ребенок в остальном чувствует себя хорошо и хорошо развивается, и его стул — обычной пастообразной или мягкой консистенции, желтого цвета, это не запор и не повод для беспокойства. **Какое-либо лечение не нужно и нежелательно, потому что не надо никакого лечения для того, что нормально.**

Если у ребенка в возрасте от 5 до 21 дня в течение суток не было хотя бы одного существенного стула, надо попасть в клинику грудного вскармливания (получить помощь по грудному вскармливанию) в тот же день. Обычно редкий, скудный стул в этот период времени означает, что ребенок получает мало грудного молока. Конечно, могут быть исключения, и все может быть в порядке, но бдительность не повредит.

3. Мочиспускание. Если вы за сутки сняли с ребенка, старшего 4—5 дней, как минимум шесть насквозь промокших (не просто влажных) подгузников, вы можете быть уверены, что ребенок получает достаточно молока (если он получает только грудь).

К сожалению, новые «суперсухие» одноразовые подгузники действительно кажутся сухими на ощупь, даже если заполнены мочой до краев, но если они заполнены — они тяжелые. Надо заметить, что этот признак достаточности молока не является точным, если вы допаиваете ребенка водой (которая в любом случае не нужна грудничкам и, если ее дают из бутылки, может отрицательно влиять на успех грудного вскармливания).

Моча ребенка старше 2—3 дней должна быть практически бесцветной, хотя если она изредка немного темнее — это не повод для беспокойства.

В первые два или три дня после родов у некоторых детей моча розовая или красная. Это не повод паниковать, и не означает, что ребенок обезвожен. Никто не знает, почему такое бывает, и даже насколько это ненормально.

Это, несомненно, связано с тем, что грудничок получает меньшие объемы молока, чем ребенок, которого кормят из бутылки, но ребенок на искусственном вскармливании не является эталоном для того, чтобы судить о грудном вскармливании.

Тем не менее, появление такой мочи сигнализирует, что надо очень качественно прикладывать ребенка к груди и следить за тем,



чтобы он действительно глотал молоко, когда сосет грудь. **В самые первые дни ребенок может высасывать материнское молоко, только, если он действительно хорошо приложен к груди.** Допой водой из бутылки, чашки или пальцевым методом в это время не решает имеющуюся проблему. Просто моча ребенка при выписке из роддома не будет красной. Исправление захвата груди и использование сжатия груди обычно решают эту проблему.

Если улучшение прикладывания и сжатие груди не дают желаемого результата, можно дать дополнительную жидкость, не используя бутылку. Ребенок может недополучать молока и из-за ограничения длительности или частоты кормлений.

Перечисленное ниже НЕ подходит на роль критериев достаточности или нехватки молока:

1. **Вы не чувствуете наполненность груди.** Для большинства мам нормально не чувствовать переполнения груди после первых дней или недель. Ваше тело просто приспособилось к запросам вашего ребенка. Эта смена состояния груди может произойти внезапно. Некоторые матери вообще никогда не чувствуют нагрубания или наполненности груди, но замечательно кормят своих детей.

2. **Ребенок спит всю ночь.** Не обязательно. Десятидневный ребенок, который, к примеру, спит всю ночь, может на самом деле недополучать молока. Чересчур «хороший» ребенок или сонный ребенок, которого надо будить к кормлениям, может недополучать молока. Здесь, конечно, много исключений, но постарайтесь быстро обратиться за помощью.

3. **Ребенок кричит после кормления.** Хотя ребенок может плакать после кормления из-за голода, есть и много других причин для его крика. Например, колики у грудничка. Не ограничивайте время кормления. Пусть ребенок сначала высосет молоко из первой груди, прежде чем вы предложите ему вторую.

4. **Ребенок сосет грудь часто и/или долго.** Для одной матери кормления каждые три часа или около того могут казаться частыми; для другой три часа может быть длинным промежутком между кормлениями. Для одной мамы кормление, которое продолжается 30 минут — длинное, для другой — короткое. Нет правил, как часто или как долго ребенок должен сосать грудь. Неправда, что ребенок получает 90 % своего молока в первые 10 минут



кормления. Дайте ребенку выработать свой собственный график кормлений, и все будет хорошо — если ребенок сосет и глотает молоко из груди и какает как минимум 2—3 раза в сутки большим объемом. Запомните, ребенок может провести у груди два часа подряд, но если он при этом реально получал молоко (тип сосания «широко открытый рот — пауза — закрытый рот») только две минуты, он останется голодным к концу кормления.

Если ребенок засыпает у груди, вы можете применить ее сжатие для того, чтобы усилить поток молока. Если вас что-либо беспокоит, обратитесь за помощью, но подождите начинать докорм. Если он действительно необходим, можно докармливать ребенка, не используя бутылочные соски.

5. Когда ребенку после кормления грудью предлагают бутылку, он ее берет. Это вовсе не обязательно означает, что малыш по-прежнему голоден. Этот тест не является хорошим, так как бутылки могут нарушить грудное вскармливание.

6. Пятидневный ребенок неожиданно начинает выгибаться у груди, но выглядит по-прежнему голодным. Это не означает, что у вас стало меньше молока или оно «перегорело». В первые недели жизни дети часто засыпают у груди, когда поток молока ослабевает, даже если они еще не наелись. Когда они становятся старше (4—6 недель), они больше не согласны засыпать в таких случаях и вместо этого начинают выгибаться или расстраиваться. Количество молока не изменилось, изменился ребенок. Используйте сжатие груди, чтобы усилить поток молока.

Примечание: о весах и весе ребенка.

1. Все весы разные. Мы задокументировали существенные отличия в показаниях от одних весов к другим. Часто вес ребенка записывают с ошибками. Хорошо намоченная матерчатая пеленка может весить 250 г (полфунта) или больше, поэтому детей надо взвешивать обнаженными или в только что надетом сухом подгузнике.

2. Многие правила, как ребенок должен набирать вес, выведены из наблюдений за детьми на искусственном вскармливании. Они не обязательно верны для грудничков. **Более медленный старт можно потом компенсировать, наладив грудное кормление.** Графики роста и набора веса — это только рекомендации.

Как увеличить количество молока и лактацию?

В первую очередь следует проанализировать качество питания матери и постараться его рационализировать, так как многочисленными исследованиями доказана прямая зависимость качества грудного молока от состава рациона матери. При неполноценном питании страдает не только выработка молока, но и его химический состав.

В период кормления грудью, калорийность питания матери должна быть на 700—1000 ккал выше обычной.

Примерный суточный рацион кормилицы должен состоять из 200 г мяса, птицы или рыбы, 1 л молока или кисломолочных напитков, 100—150 г творога, 20—30 г сыра, 500—600 г овощей, 200—300 г фруктов. Из жиров лучше употреблять сливочное (15—20 г) и растительное масло (25—30 г).

Для коррекции питания кормящей женщины можно рекомендовать специальный сухой молочный продукт «Фемиллак-2», обогащенный белком, витаминами и минеральными веществами.

Количество жидкости в суточном рационе (суп, чай, молоко, кефир, соки и др.) доводится примерно до 2 л. Некоторые матери для увеличения количества грудного молока стараются употреблять больше жидкости. Это, действительно, несколько увеличивает выработку молока, но при этом страдает его состав — уменьшается количество белка, жира, витаминов.

Состав грудного молока также изменяется, если кормящая мама перегружает пищу углеводами, употребляя много сахара, кондитерских изделий, круп, хлеба. При этом количество белка в грудном молоке может уменьшиться в 2—3 раза против нормы.

Кормящей матери не разрешается употребление любых алкогольных напитков (не говоря уже о наркотиках), в том числе и пива, которое некоторые, особенно пожилые, люди совершенно необоснованно считают средством, способствующим увеличению выработки молока.

Алкоголь (а в пиве его содержится довольно высокий процент) очень легко переходит в грудное молоко и вызывает у ребенка

серьезные нарушения со стороны нервной системы. В тяжелых случаях это может привести к отставанию в психическом и физическом развитии.

Аналогичным действием обладает и никотин. Поэтому кормящей матери следует отказаться от курения на весь период грудного вскармливания ребенка.

При составлении материнского рациона надо обращать внимание на ограничение следующих продуктов: шоколад, натуральный кофе, какао, орехи, мед, грибы, цитрусовые, икра рыб и др.

Достаточно высокое содержание этих продуктов в рационе матери может вызвать аллергические реакции у ребенка.

Не следует также увлекаться острыми и резко пахнущими продуктами (лук, чеснок и др.). Они придают грудному молоку специфический привкус, и малыш может отказаться сосать грудь.

С целью увеличения выработки грудного молока можно рекомендовать некоторые напитки, приготовленные с использованием растительных стимуляторов лактации, к которым относятся одуванчик, крапива, укроп, душица, тмин, салат, морковь, редька, фенхель, анис и другие.

Рецепты некоторых напитков, повышающих выработку грудного молока

Сок моркови. Свежую морковь тщательно вымыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, отжать сок. Принимать по полстакана 2—3 раза в день. Для улучшения вкусовых качеств можно добавить молоко, сливки, фруктово-ягодные соки (в небольшом количестве, чтобы не снижать действие морковного сока). Готовить перед приемом.

Рецептура: сок моркови — 0,5 стакана, молоко (сливки, фруктовый или ягодный сок) — 1 столовая ложка.

Морковь тертая с молоком (сливками). Морковь тщательно вымыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, залить молоком или сливками. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день. Готовить перед приемом.

Рецептура: морковь тертая — 3—4 столовых ложки, молоко (сливки) — 1 стакан.



Сок из листьев одуванчика. Свежие молодые листья одуванчика хорошо промыть, пропустить через мясорубку, отжать сок, посолить по вкусу, дать постоять 30—40 минут. Принимать по полстакана 1—2 раза в день мелкими глотками. Для улучшения вкуса можно добавить сок лимона, сахар.

Напиток из семян салата. Семена салата листового осторожно раздавить в фарфоровой ступке, залить кипятком, настаивать 2—3 часа, процедить. Принимать по полстакана 2—3 раза в день. Рецепт: семена салата листового — 20 г, вода — 1 стакан.

Тминный напиток. Семена тмина залить горячей водой, добавить очищенный и нарезанный лимон (или лимонную кислоту), сахар и варить на очень слабом огне 5—10 минут, охладить, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Рецептура: семена тмина — 15 г, вода — 1 л, лимон — 1 шт. (или лимонная кислота — 2 г), сахар 100 г.

Сливки с тмином. Сливки и семена тмина поместить в керамическую посуду, закрыть крышкой, поставить в духовой шкаф) при малом нагреве на 30—40 минут. Принимать после охлаждения по 1 стакану 2 раза в день.

Рецептура: сливки — 2 стакана, семена тмина — 2 столовые ложки.

Тминный чай. Ржаной хлеб нарезать кусочками, посушить, слегка поджарить, залить кипяченой водой, настаивать 3—4 часа, после чего процедить, добавить дрожжи, сахар, тмин и поставить в теплое место для брожения на 10—12 часов, принимать по полстакана или стакану 2 раза в день.

Рецептура: хлеб ржаной — 1 кг, мин — 40 г, сахар — 500 г, дрожжи — 25 г, вода — 10 л.

Настой аниса. Семена аниса залить кипятком, настаивать 1 час. Принимать в охлажденном виде по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Сироп из цветков одуванчика и лимона. Цветки одуванчика, собранные утром в солнечную погоду, залить водой, добавить

очищенный и измельченный лимон, варить в течение 1 часа на медленном огне, добавить сахарный сироп, довести до кипения, процедить, разлить в бутылки. Использовать для ароматизации чая, воды, прохладительных напитков. Хранить в холодильнике.

Рецептура: цветки одуванчика — 4 стакана, вода — 2 стакана, лимон — 1 шт., сахар — 800 г, вода для сахарного сиропа — 0,5 л.

Методы поддержания лактации

1. Соблюдать режим дня: сон — 10 часов в сутки, прогулки — 2 часа в сутки.

2. Увеличить объем жидкости в питании до 1,5—2 л/сутки (молоко, жидкие кисломолочные продукты, соки, отвары сухофруктов без сахара, отвары трав).

3. Чаще прикладывать ребенка к груди (до 12 раз в сутки), ночные кормления обязательны. Они важны и для питания ребенка, и для его нервной системы. Кроме того, гормон пролактин, отвечающий за лактацию, более активно вырабатывается ночью, поэтому ночные кормления обычно способствуют более длительной и качественной лактации. Некоторые дети самостоятельно постепенно прекращают ночные кормления в возрасте нескольких месяцев. Однако, вполне нормальным является возобновление ночных кормлений во втором полугодии, когда ребенок начинает активнее двигаться и его организм требует больше пищи.

4. Душ-массаж по Р. Н. Зейтцу: после кормления ребенка и сцеживания молока (если вы это делаете) грудную железу, которой кормили, облить горячей водой (45 °С) из душа одновременно проводя массаж круговыми движениями от соска к периферии и сверху вниз, при этом сцеживая молоко. Длительность 5—10 минут. Процедуру проводить 2 раза для левой и 2 раза для правой грудной железы в течение дня.

5. За 30 минут до кормления грудью выпить чай с молоком.

6. Поливитамины для кормящих матерей — прием постоянно.

7. Из книги Б. П. Никитина: Перед тем, как кормить малыша грудью, приготовьте таз с горячей водой (такой, чтобы ноги выдержали), старенькое одеяло и чашку горячего чая с молоком, садитесь на стул вместе с малышом, опускайте в таз ноги, попросите укрыть одеялом ваши ноги с тазом (баня для ног) и принимайтесь пить чай с печеньем, сухариками или медом, как вам нравится.



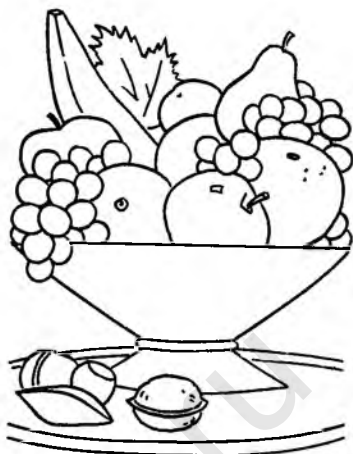
Через несколько минут, когда приятная теплота охватит ноги и разольется по всему телу, начинайте кормить ребенка.

8. Много полезных советов о кормлении есть в книге «Ваш ребенок» У. и М. Серз. **Вот некоторые советы по увеличению лактации:**

- увеличьте частоту кормлений; кормите ребенка по крайней мере каждые 2 часа и будите его днем, если он спит более 3-х часов;
- раздевайте ребенка на время кормления (контакт животик к животу);
- старайтесь расслабиться во время кормления;
- думайте о ребенке, думайте о молоке; во время кормления поглаживайте ребенка, прижимайте его к себе;
- массируйте грудь до и после кормления — это облегчает выделение молока;
- оградите себя от непрошенных советчиков, которые могут лишить вас уверенности в себе;
- временно отложите все дела, которые отнимают силы и мешают спокойно кормить ребенка;
- берите ребенка в свою постель: молоко образуется лучше, если вы будете вместе дремать, спать в одной постели;
- хорошо кормить, лежа в теплой ванне.



Питание мамы во время и после беременности



Питание беременной. Витамины, макро- и микроэлементы

Следует понимать, что нормальное зачатие, вынашивание беременности (период внутриутробного вынашивания плода), процесс родов и естественное вскармливание ребенка являются нормальными физиологическими процессами, не требующими никакой врачебной или иной внешней помощи. При нормальных родах (сейчас 40 % случаев) — желательна, но не обязательна, только помощь современной сестры-акушерки, ранее, по народным определениям, «бабки-повитухи», т. е. весьма обученной и имеющей опыт по приему родов женщины. Реально при современных родах в 60 % случаев сразу требуется серьезная врачебная помощь и новорожденному, и его матери.

Рациональное питание — одно из основных условий благоприятного течения и исхода беременности и нормального развития плода. Организм беременной требует большего, чем обычно, количества питательных веществ, необходимых не только самой матери, но и растущему ребенку.

В питании беременной (и кормящей, и ребенка) следует использовать как можно более свежие продукты и свежеприготовленную пищу. Крайне желательно исключить из питания сахарозу (в том числе и в составе кондитерских изделий), заменив ее на глюкозу, фруктозу, мед и кондитерские изделия, изготовленные на их основе.

Поступление энергии должно соответствовать затратам организма. Часто же будущая мать заведомо переедает, к тому же, на фоне пониженной физической активности.

Избыток питательных веществ приводит к изменению обмена веществ и функций желез внутренней секреции плода, что нарушает гармоничное развитие всех органов систем его организма. В итоге рождается крупный младенец с избыточной массой тела, «рыхлой» мускулатурой и недостаточным развитием отдельных органов.

С другой стороны, недостаточное и неполноценное питание женщин во время беременности, особенно дефицит в рационе каких-либо незаменимых веществ — аминокислот, витаминов, полиненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ — также отрицательно сказывается на организме женщины и плода, ведет к нарушению обменных процессов. Это может способствовать выкидышам, нарушению внутриутробного развития плода, рождению ребенка с очень малой массой тела, развитию склонности детей к заболеваниям, отставанию в развитии, аномалиям и уродствами т. д.

Одним из важнейших показателей рационального питания беременных является нарастание массы их тела, в норме составляющее за период беременности 8—10 кг (по 300—350 г в неделю во второй половине беременности).

В первой половине беременности питание женщины не должно существенно отличаться от обычного. Но поскольку первые 3 месяца являются периодом образования органов у плода, особенно важно, чтобы беременная получала полноценные белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы в оптимальных физиологических количествах.

Суточный рацион должен содержать в среднем 110 г белка, 75 г жиров и 350 г углеводов при общей энергоценности 2400—2700 ккал. Такое соотношение полностью покрывает потребности организма беременной и обеспечивает нормальную работу пищеварительной системы.

При изменении вкуса и ощущении потребности в кислом или соленом разрешается употреблять в небольших количествах селедку, икру, квашеную капусту, соленые огурцы. Вообще можно удовлетворять прихоти в еде, но ничем не злоупотреблять. Единственное, что должно быть совершенно исключено с самого



начала беременности, — это алкогольные напитки. Недопустимо курение — каждая выкуренная сигарета неизбежно привносит свой «вклад» в развитие гипотрофии плода (и чем больше сигарет, тем сильнее гипотрофия). Не следует принимать без назначения врача и лекарства, особенно в первые месяцы беременности. Следует также исключить из употребления горчицу, перец, хрен, уксус.

Принимаемая пища должна быть, безусловно, доброкачественной — слишком тяжки последствия пищевого отравления и для плода, и для самой беременной.

Также в период беременности и в период лактации должны быть исключены любые консервы (из-за содержания в них токсичных консервантов), кроме имеющих на этикетке надпись: или «Для детского питания», или «Отсутствие консервантов гарантируется».

Во второй половине беременности количество белка в рационе должно уже составлять 120 г, жиров 85 г, углеводов 400 г при общей энергоценности суточного рациона 2800—3000 ккал. В дородовом отпуске, когда меняются объемы и условия труда и снижаются энергозатраты организма, калорийность пищи необходимо уменьшить.

В это время не следует употреблять экстрактивные вещества (рыбные, мясные, грибные бульоны и подливы), различные копчености и консервы. Рекомендуются овощные, молочные и фруктовые супы, творог, сметана, неострый сыр, хотя питание беременных в этот период не должно ограничиваться молочно-растительной пищей.

В сбалансированном питании беременных предусматриваются оптимальные количественные и качественные соотношения в суточном рационе основных питательных веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

Для роста матки, плаценты, молочных желез, для увеличения количества крови материнскому организму необходимы дополнительные белки.

Потребность в них удовлетворяется главным образом полноценными животными белками, на долю которых в дневном рационе беременной должно приходиться 50 %, из них около 25 % — за счет мяса (120—200 г) или рыбы (150—250 г), 20 % —

за счет молока (500 г) и до 5 % — за счет яиц (1 шт.). Молоко, простокваша, кефир, нежирный творог, неострый сыр, отварное нежирное мясо, рыба содержат полноценные легкоусвояемые белки, незаменимые аминокислоты, которые находятся в оптимальных соотношениях.

Рацион беременных должен включать 75—85 г жиров в сутки, из них 15—30 г растительных (подсолнечное, кукурузное, оливковое) масел, содержащих ненасыщенные жирные кислоты и витамин Е; из животных жиров рекомендуются сливочное и топленое масло высшего сорта. Тугоплавкие баранье и говяжье сало, а также некоторые другие виды животных жиров и маргарин из рациона исключают.

Установлена прямая зависимость между содержанием в пищевом рационе беременной углеводов и массой плода. Беременная должна в сутки получать 350—400 г углеводов в основном за счет продуктов, богатых растительной клетчаткой, — хлеба из муки грубого помола (черный хлеб усиливает перистальтику кишечника и является, таким образом, одним из средств борьбы с запорами, которые нередко возникают при беременности), овощей, фруктов, ягод. Зимой и весной рекомендуются соки (яблочный, сливовый, томатный), компоты из сухофруктов и кисели из свежемороженых ягод.

Начиная со второй половины беременности женщина должна ограничить потребление кондитерских изделий, варенья, конфет, так как они способствуют увеличению массы тела беременной и плода. Количество сахара не должно превышать 40—50 г в день. Его можно заменить пчелиным медом (из расчета 1,25 г меда вместо 1 г сахара).

Для благоприятного течения беременности, подготовки организма женщины к родам, нормального развития плода и новорожденного большое значение имеют витамины, потребность в которых у беременных возрастает почти в 2 раза.

Витамин А способствует развитию плаценты, его суточная потребность 2,5 мг.

Витамины В1 и В2 укрепляют мышечные волокна, суточная потребность в витамине В1—3—5 мг, В2—3 мг. Витамин С (аскорбиновая кислота) способствует сокращению мускулатуры матки и укрепляет иммунную систему организма, суточная потребность в нем 100—200 мг.

При недостатке витамина D у плода неправильно развиваются кости, образуются дефекты в закладывании зубов, у самой беременной может развиваться малокровие. Суточная потребность в нем — 500 мг.

Недостаток витамина PP (никотиновая кислота) чреват аномалиями развития плода, прерыванием беременности и преждевременным родам, суточная потребность — 15—20 мг.

Витамин E благоприятствует росту матки беременной и внутриутробному развитию плода, суточная потребность 15—20 мг. Использование широкого ассортимента продуктов растительного (изделия из муки грубого помола, гречневая и ячневая крупы, бобовые, картофель, томаты, фрукты, ягоды) и животного (печень, мясо, яйца, творог, молоко, масло) происхождения обеспечивает основную потребность беременной в витаминах.

В зимние и ранние весенние месяцы следует проводить витаминизацию пищи, включая в рацион сиропы, содержащие витамины A, B, C, D, E, или принимать драже поливитаминов.

Для предупреждения у ребенка рахита в последние месяцы беременности принимают рыбий жир или витамин D (последний только по назначению врача).

Потребность беременной в минеральных солях возрастает во второй половине беременности. Разнообразие пищевого рациона обеспечивает поступление в организм большинства из них в достаточном количестве.

Особую проблему в питании беременной составляет обеспечение железом, необходимым для нормального кроветворения и тканевого дыхания. Суточная потребность в нем составляет 15—20 мг и покрывается использованием в пищу печени, яичного желтка, зелени, фруктов, гречневой и овсяной каши. Здесь вы можете увидеть таблицу, в которой указывается содержание железа в основных продуктах питания.

Иногда женщины в начале беременности испытывают желание есть известку, мел, соль и т. д.

Такое состояние указывает на недостаточную обеспеченность организма солями кальция и требует пересмотра потребляемых продуктов питания, в крайнем случае (при невозможности обеспечения адекватного питания) назначения витаминов (преимущественно витамина D), препаратов кальция, железа и фосфора. Суточная норма потребления кальция у беременной женщины

1500—2000 мг (в то время как обычная норма взрослого человека 800 мг в сутки).

Наиболее значимыми и полноценными источниками кальция являются молоко и молочные продукты. Всего 100 мл пастеризованного молока привносят в рацион 128 мг кальция. В жирном твороге его содержится 150 мг, в нежирном — 120 мг. Сыры по содержанию кальция превосходят все другие продукты питания (до 1000 мг в 100 г).

В первой половине беременности женщина может употреблять поваренной соли 10—12 г, во второй — до 8 г, а в последние 2 месяца — до 5 г в сутки.

В сутки надо потреблять приблизительно следующее количество минеральных веществ (для беременных женщин):

Кальций — 1500—2000 мг

Магний — 300—500 мг

Фосфор — 1—1,5 г

Калий — 3—5 г

Натрий — 4—6 г

Хлор — 4—6 г

Железо — 18 мг

Суточная потребность беременной в жидкости составляет около 2—2,5 л. Значительная часть этого количества содержится в потребляемых продуктах. Свободной жидкости обычно необходимо потреблять 1—1,2 л (вода, чай, молоко, кисели, компоты, первые блюда).

В последние недели беременности, особенно при склонности к отекам, количество свободной жидкости в суточном рационе ограничивают до 4 стаканов (включая чай, молоко, компоты, фруктовые соки, супы).

Правильное питание женщины уже само по себе является профилактикой осложнений беременности. Для здоровых женщин какой-либо диеты в первой половине беременности не требуется, важно соблюдение режима здорового питания.

В первой половине беременности наиболее физиологично 4-разовое питание. Первый завтрак должен содержать около 30 % энергоценности суточного рациона, второй завтрак — 15 %, обед — 40 %, ужин — 10 %, в 21 час стакан кефира — 5 %.



Во второй половине беременности рекомендуется 5—6-разовое питание. Женщина должна получать (примерно):

хлеба пшеничного — 100—150 г,
ржаного — 150—200 г,
мяса или рыбы — 200 г,
масла сливочного — 40 г,
масла растительного — 30 г,
1 яйцо,
молока — 500 г,
творога — 150 г,
кефира — 200 г,
сметаны — 30 г,
мучных изделий (печенье, булочка и т. п.) — 100 г,
макаронных изделий — 60 г,
крупы — 50 г,
картофеля — 400 г,
капусты — 100 г,
лука репчатого — 35 г,
моркови — 100 г,
томатов — 200 г,
чай, какао (*от кофе и острых приправ следует отказаться*).

Из этих же продуктов можно предложить меню беременной, в котором предусмотрен 4-разовый прием пищи:

- первый завтрак в 7—8 ч утра,
- второй завтрак в 11—12 ч,
- обед в 14—15 ч,
- ужин в 18—19 ч,
- можно устроить полдник: стакан молока с печеньем или стакан сока, или стакан отвара шиповника, или фрукты, ягоды, а перед сном рекомендуется стакан кефира.

Это расписание приема пищи может меняться в зависимости от распорядка беременной, ее занятий и т. д. Следует распределить продукты таким образом, чтобы мясо, рыба, крупы входили в завтрак и обед. На ужин рекомендуется молочно-растительная пища. Последний прием должен производиться за 2—3 часа до сна.

Примерное меню на неделю для женщин во второй половине беременности

Понедельник

Первый завтрак: гуляш с картофельным пюре, сок яблочный.

Второй завтрак: молоко.

Обед: гороховый суп с мясным фаршем, отварная рыба с овощным рагу, компот.

Полдник: фрукты или ягоды.

Ужин: творожное суфле, клюквенный мусс.

21–00: кефир.

Вторник

Первый завтрак: творожное суфле, вареное яйцо, винегрет, настой шиповника.

Второй завтрак: молоко, булочка.

Обед: украинский борщ с мясным фаршем и сметаной, отварная курица с вермишелью, клюквенный мусс.

Полдник: стакан настоя шиповника, булочка.

Ужин: нежирный творог.

21–00: кефир.

Среда

Первый завтрак: отварная рыба с картофельным пюре, нежирный творог, молоко.

Второй завтрак: белковый омлет со сметаной, фруктовый сок.

Обед: овощной протертый суп со сметаной, отварной язык с овсяной кашей, фрукты, ягоды.

Полдник: настой шиповника, булочка.

Ужин: нежирный творог.

21–00: кефир.

Четверг

Первый завтрак: отварная рыба с овощным рагу, нежирный творог, кофе с молоком.

Второй завтрак: молоко, булочка.

Обед: рисовый суп с мясным фаршем, отварная курица с карто-



фельным пюре, фрукты.

Полдник: нежирный творог, клюквенный мусс.

Ужин: белковый омлет со сметаной, чай.

21–00: кефир.

Пятница

Первый завтрак: белковый омлет со сметаной, салат из свежей капусты, кофе с молоком.

Второй завтрак: молоко, булочка, нежирный творог.

Обед: картофельный рыбный суп, сардельки с гречневой кашей и салатом, фруктовое желе.

Полдник: фрукты или ягоды, печенье.

Ужин: нежирный творог, настой шиповника.

21–00: кефир.

Суббота

Первый завтрак: отварная рыба с картофельным пюре, молоко.

Второй завтрак: сельдь с луком, винегрет, клюквенный мусс.

Обед: гороховый суп с мясным фаршем, отварная говядина с морковным пюре, компот.

Полдник: печенье, настой шиповника.

Ужин: белковый омлет со сметаной, чай.

21–00: кефир.

Воскресенье

Первый завтрак: тушеная печенка с морковью, нежирный творог, фруктовый сок.

Второй завтрак: пшеничная молочная каша.

Обед: уха, гуляш с гречневой кашей и салатом, компот.

Полдник: печенье, клюквенный мусс.

Ужин: нежирный творог, чай.

21–00: кефир.

При беременности, протекающей с какими-либо осложнениями, при наличии у беременной заболеваний, ожирения или иных отклонений от нормы пищевой рацион и режим питания согласовываются с врачом женской консультации.

Нередко встречается непереносимость беременными некоторых продуктов, вызывающих аллергические реакции. При

невозможности исключить из питания такие продукты можно после совета с врачом попытаться употреблять их в постепенно возрастающих количествах.

Молоко, яичный желток или белок, муку, рыбу и другие продукты разводят в кипяченой воде в пропорции 1:1000, 1:100, 1:10, 1:2. Сначала начинают прием максимального разведения по 1 чайной ложке 1 раз в день, затем 2—3 раза в день, далее ежедневно повторяют до 10 ложек 3 раза в день, затем переходят к разведению 1:100 и т. д.

Курс такого приема продуктов — 3—6 месяцев. В случае легкой пищевой аллергии для тренировки можно в течение 3—4 недель принимать небольшое количество непереносимого продукта (четверть чайной ложки яйца, 20—30 мл молока) за 45—60 минут до основного приема пищи.

При осложнениях беременности, чаще всего **при поздних токсикозах**, могут рекомендоваться разгрузочные диеты: яблочная (5 раз в день по 300 г спелых сырых или печеных яблок, всего 1,5 кг); арбузная (5 раз в день по 300—400 г мякоти арбуза, всего 1,5—2 кг); творожная (5 раз в день по 100 г творога 9 %-ной жирности, 2 стакана чая, 1 стакан отвара шиповника, 2 стакана нежирного кефира, всего 1 л жидкости).

Такие диеты неполноценны по энергетическому и химическому составу, поэтому их назначают не чаще 1 раза в неделю.

Питание кормящей мамы

Одна из наиболее частых в настоящее время причин иммунопатологий — это сокращение периода естественного вскармливания (периода лактации).

По данным исследований, проведенных Всемирной Организацией Здравоохранения, кормление ребенка грудью менее 12-ти месяцев, помимо других тяжелых нарушений формирования организма в целом, однозначно ведет и к недоразвитию головного мозга, что проявляется в нарушении его регуляторной функции, а это одна из существенных причин иммунных нарушений.

Ребенку до 6-ти месяцев в питании не годятся не только никакие смеси, но даже донорское молоко с тем же сроком родов — необходимо именно молоко матери без какого-либо прикорма!

Только в условиях жары и повышенной сухости воздуха допустимо давать ребенку и небольшое количество воды (но не соков и не отваров).

После 6-ти месяцев, уже на фоне введения прикорма, ребенка можно отдать кормилице, но лучше матери продолжать кормить самой.

Увеличение периода кормления грудью до 2—3 лет, при условии получения ребенком и другой достаточной и адекватной его возрасту пищи, никакого вреда не приносит. Обычно в 12—14 месяцев ребенок сам отказывается от груди, но не надо проводить процесс отрыва от груди принудительно — следует помнить, что развитие каждого организма идет в значительной степени индивидуально.

Никакое вегетарианство в питании беременной, кормящей и в детском питании недопустимо как НЕИЗБЕЖНО ведущее не только к нарушению развития всего организма ребенка, но и к грубому недоразвитию головного мозга, и к развитию слабоумия!

Иммунопатологические состояния в детском возрасте, когда идет быстрое формирование ребенка, вызывают особенно сложные отдаленные последствия. Какое формирование детского организма идет на фоне этих нарушений? Закладываются основания для последующих нарушений, которые будут проявляться уже в более зрелом возрасте. Основы здоровья человека, в основном, закладываются во время внутриутробного развития и на первом году жизни. Нарушения развития в эти периоды приводят к существенным нарушениям функционирования организма в дальнейшем.

Факторы, принципиально влияющие на лактацию, общеизвестны: наследственность, психологическое состояние матери, раздражение соска в процессе сосания. Все остальное — разнообразные чаи и фармакологические средства — в большей степени реализация классического ментального принципа «ну надо же что-то делать!», нежели реальная помощь.

Мало молока, так действия, казалось бы, очевидны — не суетиться, успокаивать, поддерживать, поощрять, держать ребенка возле груди сутками, внушать уверенность кормящей в том, что все получится, получится обязательно! Некогда всем окружающим и медработникам? Конечно, можно требовать от государства ставку психолога в каждый роддом — чтоб было кому улыбаться

и вселять уверенность. Но в первую очередь женщина должна прилагать собственные усилия для решения этой задачи.

Самое печальное состоит не только в том, что в нашей стране подавляющее большинство родивших женщин не имеют ни малейшего представления о том, как надо. Основная печаль в другом — даже обладая знаниями, принципиально влиять на действия практического медицинского персонала очень трудно. Но, переступив порог собственного дома, молодая мать, казалось бы, имеет возможность и находиться рядом круглосуточно, и кормить по требованию, и не давать «никаких успокаивающих средств и устройств». Возможность имеется, но окружающая среда в лице родственников и, совсем не редко, медицинских работников, настойчиво навязывает совершенно определенные уродливые стереотипы поведения.

Патронажная медсестра или женщина-педиатр сплошь и рядом делятся с молодой мамой своим личным опытом, а не положениями современной педиатрии. Хотя ВОЗ однозначна в своих рекомендациях:

- полноценное и разнообразное питание кормящей маме, обязательно содержащее достаточное количества животного белка;
- ребенку до полугода никакого прикорма не требуется;
- кормление грудью (после 6-ти месяцев уже на фоне дачи прикорма) должно продолжаться не менее 12—14 месяцев;
- никакое искусственное отрывание ребенка от груди недопустимо.

При отсутствии материнского молока — качественная молочная смесь, но, опять-таки, до 6 месяцев ни о каком прикорме речь не идет! Откуда же берется повальное стремление дать в месячном возрасте яблочный сок, а в 4 месяца накормить овощным супом?

Неужели все это происходит вопреки рекомендациям современной педиатрии? Несколько поколений отечественных педиатров воспитаны на знаменитом «Справочнике по детской диететике» (под ред. И. М. Воронцова, А. В. Мазурина. — Л.: Медицина, 1980 г.), авторам которого принадлежит научно абсолютно обоснованное заключение: «... всякая попытка вскармливания ребенка молоком другого биологического вида является, по существу, экологической катастрофой для этого ребенка».

Современная педиатрия утверждает, что козь скоро даже коровье молоко — экологическая катастрофа для детского организма,



то всякая другая чужеродная пища тем более не свойственна ребенку до 6 месяцев... Подобрать эпитет более сильный, чем упомянутая авторами катастрофа, довольно трудно.

Но далее авторы Справочника дают парадоксально противоречащие их собственным выводам конкретные рекомендации по коррекции естественного вскармливания: фруктовые соки, начиная с 1 месяца, а уже в 4,5 месяца — 5 % манная каша на овощном отваре.

В медицинской науке давно известно, что природу биологии человека, как и всякую природу, обмануть невозможно, но возможно существенно нарушить здоровье человека неразумными действиями, в том числе и не соответствующим возрасту неадекватным питанием.

Характерным признаком, определяющим выбор типа вскармливания, является образование матери. Если в столице среди мам с неполным средним образованием только 15,7 % придерживаются грудного кормления, то среди матерей с высшим образованием, эта доля составляет 37 %. Соответственно, искусственное вскармливание наиболее популярно среди малообразованных матерей (36,7 % против 12,6 % среди высокообразованных москвичек).

Употребление спиртного кормящими матерями (в т. ч. пива!) снижает количество молока. Новые исследования показали, что алкогольная интоксикация нарушает гормональный баланс у кормящих женщин, что, в свою очередь вызывает снижение лактации (выделения молока).

Полученные сведения опубликованы в апрельском номере журнала эндокринологического общества США «Клиническая эндокринология и метаболизм». На протяжении столетий, ошибочно считалось, что умеренное употребление спиртного кормящими матерями повышает выработку молока.

В силу этого врачи рекомендовали кормящим женщинам ограниченный прием алкоголя в период лактации.

На самом деле, выяснилось, что при повышенном содержании алкоголя в крови снижается выработка такого гормона, как *окситоцин*, непосредственно влияющего на количество выделяемого молока.

При этом увеличивается уровень гормона *пролактина*, влияющего на размер грудной железы. Другими словами, при употреблении

спиртного, у кормящей женщины увеличиваются размеры грудных желез, что несправедливо ассоциировалось с повышенной лактацией.

Итак, родильницы нуждаются в полноценном и регулярном питании, поскольку оно определяет количество и состав грудного молока. У здоровой кормящей грудью женщины всегда бывает хороший аппетит.

С каждым литром грудного молока кормящая женщина теряет от 600 до 900 ккал, поэтому ее суточный рацион по энергоценности должен составлять не менее 3200—3500 ккал и содержать:

**белков — 100—120 г (из них не менее 60 % животных),
жиров — 110—120 г (из них не менее 65 % животных),
углеводов — 500—520 г.**

Для этого кормящей женщине необходимо ежедневно получать:

- 120 г мяса нежирных сортов,
- 100 г нежирной рыбы,
- 170 г творога,
- 250 мл молока,
- 200 мл кефира (ряженки, ацидофильного молока),
- 30 г сливочного и 35 г растительного масла,
- 50 г сметаны,
- 50 г сахара,
- 1 яйцо,
- по 100 г черного и белого хлеба,
- до 150 г мучных изделий (булочка, печенье и т. п.),
- до 60 г круп и макаронных изделий.

Необходимо обратить внимание не только на полноценность рациона кормящей матери, но и на его разнообразие.

При однообразном питании состав грудного молока может значительно изменяться, и ребенок будет недополучать те или иные жизненно необходимые для него питательные вещества, в то время как другие он получит в избытке.

Это в свою очередь может отрицательно сказаться на его развитии — как физическом, так и нервно-психическом. В питании следует использовать по возможности более свежие продукты



и свежеприготовленную пищу. Крайне желательно исключить из питания сахарозу (в том числе и в составе кондитерских изделий), заменив ее на глюкозу, фруктозу, мед и кондитерские изделия, изготовленные на их основе.

Ежедневно в рацион кормящей матери следует включать 650—700 г овощей, набор которых зависит от сезона и может быть самым разнообразным.

На долю картофеля должно приходиться не более 200 г, остальную часть должны составлять морковь, свекла, капуста, редис, репа, тыква, кабачки, огурцы, помидоры, баклажаны, сладкий перец, брюква, лук и другие овощи, которые в большом количестве содержат витамины и минеральные соли. Часть этих овощей следует употреблять в сыром виде (в салатах, винегретах), **исключая репчатый или зеленый лук и чеснок** (из-за их употребления грудное молоко может приобретать специфический привкус, вследствие чего ребенок часто отказывается от груди). В этом случае лук следует принимать в пищу только после термической обработки, например, в жареном виде, а если это не помогает, то вовсе исключить его из рациона.

Очень полезна кормящей матери зелень, в которой также много витаминов и микроэлементов. Щавель, шпинат, салат, петрушка, укроп, сельдерей используются как для приготовления салатов, так и в качестве приправы к различным блюдам. Даже обычная крапива придает неповторимый вкус и аромат приготовленным из нее зеленым щам. В зимне-весенний период при отсутствии свежих фруктов и ягод можно употреблять сухофрукты и различные консервы (повидло, джемы, компоты).

Важное место в питании кормящей матери занимают свежие ягоды и фрукты, которые содержат большое количество витаминов и клетчатки, нормализующей деятельность кишечника. Ежедневная — до 200 г, причем часть свежих продуктов может быть заменена соками из них.

Кормящая женщина должна потреблять в сутки примерно на 1 л жидкости больше обычного, причем молока не менее 0,5 л.

Совершенно исключаются из употребления алкогольные напитки и лекарства без назначения врача, а также крепкий кофе и пряности (горчица, перец, уксус), так как они неблагоприятно влияют на вкус и качество материнского молока.



Также в периоды вынашивания беременности и лактации должны быть полностью исключены любые консервы из-за содержания в них токсичных консервантов, которые через 20 минут появляются в крови матери и через 1 час оказываются уже в молоке (кроме имеющих на этикетке надпись: или «Для детского питания», или «Отсутствие консервантов гарантируется»).

Питание кормящей матери должно быть 5—6-разовым:

8—9 ч — первый завтрак;

11—12 ч — второй завтрак,

14—15 ч — обед;

19—20 ч — ужин;

21 ч — стакан кефира, простокваши или сока либо фрукты.

Следует так распределить продукты в суточном рационе, чтобы те из них, которые богаты белком (мясо, рыба, крупы — особенно полезна гречка), были бы использованы в течение первой половины дня, а во второй половине целесообразно отдать предпочтение молочно-растительной пище.

*Примерное меню на неделю
для кормящей матери*

Понедельник

Первый завтрак: селедка с картофелем, салат из сезонных овощей (из салата со сметаной и сахаром; из свежей капусты с яблоками; из квашеной капусты с растительным маслом, сметаной или майонезом; из мелко нашинкованной моркови, тыквы или брюквы с сахаром, растительным маслом или сметаной; из моркови с изюмом и медом; из редьки с растительным маслом или сметаной; из печеной или маринованной свеклы; из мелко нашинкованной кольраби с растительным маслом или сметаной; из смеси разнообразных овощей; из вареного картофеля и зеленого горошка — свежего, замороженного или консервированного; из ревеня с медом и сметаной и др.), чай с молоком, хлеб с маслом и сыром.

Второй завтрак: творожники со сметаной или простоквашей, чай из шиповника с молоком, булочка.

Обед: рассольник на мясном отваре или вегетарианский, мясные зразы с рассыпчатой гречневой кашей и салат, творожный



крем или фруктовый кисель с молоком.

Ужин: картофельные пирожки с мясом и грибной подливой, свежие фрукты или компот из сухофруктов, витаминизированный настоем шиповника.

21–00: стакан кефира или простокваши с сахаром.

Вторник

Первый завтрак: творог со сметаной или простоквашей (кефиром), чай или кофе с молоком, пеклеванный хлеб с маслом и медом.

Второй завтрак: сосиски с картофелем и салат из сезонных овощей, чай из шиповника с молоком, хлеб с маслом.

Обед: борщ на мясном отваре или вегетарианский, шницель с рассыпчатым рисом и салат из маринованной свеклы, сливы, яблоки или другие фрукты (свежие или консервированные).

Ужин: Капустные котлеты с молочно-мучным соусом, ленивые вареники с сахаром или творожные сырки.

21–00: яблоко, груша или любые плодово-ягодные консервы.

Среда

Первый завтрак: селедка и салат из свеклы, каша из овсяных хлопьев «Геркулес» или другой крупы на молоке, кофе с молоком, хлеб с маслом и яйцом.

Второй завтрак: творожно-морковный пудинг или творог с тертой морковью либо яблоки с сахаром, чай из шиповника с молоком, ржаные сухари, поджаренные на масле.

Обед: уха с манной крупой и овощами, жареный судак с картофелем, салат из сезонных овощей, рисово-яблочный пудинг или компот.

Ужин: ветчина или холодная говядина с зеленым горошком.

21–00: стакан кефира с медом или сахаром.

Четверг

Первый завтрак: холодная рыба (треска, морской окунь) и салат из картофеля с луком или зеленым горошком, черный хлеб с маслом и сыром или сырком, толокно на молоке или чай с молоком (свежим или сгущенным).

Второй завтрак: творожники с сахаром или сметаной, чай с молоком, овсяное печенье или медовая коврижка.

Обед: щи свежие или из квашеной капусты на мясном отваре или вегетарианские с прожаренными дрожжами, отварное или жареное мясо с рассыпчатым рисом и тушеной морковью и зеленым горошком (консервированным или свежим), яблочный мусс или свежие яблоки.

Ужин: лапша или картофель, сваренные в молоке, фруктовый кисель с молоком (сливками) или свежие ягоды с молоком.

21–00: свежие плоды или консервированный компот.

Пятница

Первый завтрак: гречневая каша с молоком, чай или кофе на молоке, белый хлеб с маслом и икрой или дрожжевым паштетом (или холодная треска).

Второй завтрак: ленивые вареники или творожно-яблочная (творожно-морковная) запеканка, томатный сок.

Обед: суп с картофелем и свежими огурцами (зимой — суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес» и картофелем) со сметаной или сливками, тефтели с рассыпчатым рисом и салат из сезонных овощей, мороженые (свежие) фрукты (ягоды) в сахаре или с молоком.

Ужин: салат из картофеля, свежих или соленых огурцов и зеленого горошка, мяса или рыбы, яиц со сметаной или майонезом, сухарный пудинг со сладкой подливой или сметаной, с сахаром или медом.

21–00: стакан кефира или простокваши с сахаром либо фрукты.

Суббота

Первый завтрак: кабачки, жаренные с томатом и луком (или готовые консервированные), толокно на молоке, хлеб с маслом и колбасой.

Второй завтрак: лапшевик или молочная каша, кофе с молоком или чай из шиповника с молоком, хлеб с маслом и медом.

Обед: суп-пюре из шпината (свежего или консервированного) с картофелем, сметаной, яйцом, рыбные или мясные котлеты с гречневой кашей и салат из сезонных овощей, молочный витаминизированный крем или витаминизированная простокваша.

Ужин: творожно-морковный пудинг с манной крупой или жареная салака с картофелем, компот или кофе на молоке, медовая коврижка.



21–00: стакан фруктового сока или свежие фрукты либо стакан кефира с медом.

Воскресенье

Первый завтрак: омлет или яйцо, какао с молоком, белый хлеб с маслом и сладкой творожной массой.

Второй завтрак: сосиски с тушеной капустой или творог с кефиром, чай с молоком, пеклеванный хлеб с маслом.

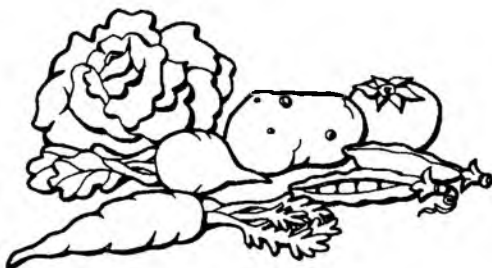
Обед: суп овсяный или геркулесовый с картофелем, грибами, луком и сметаной (молоком), тушеное мясо (рыба) с картофелем и салат из сезонных или консервированных овощей (томаты, перец, квашеная или маринованная капуста, маринованная свекла, огурцы и т. д.), витаминизированный компот или свежие фрукты, или жареная тыква с вареньем или медом, или шинкованная морковь с изюмом и медом.

Ужин: морковные котлеты, жареные кабачки, картофель, тушеный в сметане, ореховый крем или жареные орехи арахис.

21–00: стакан простокваши с сахаром, яблоки или сливы.

При недостаточном количестве грудного молока необходимо дополнительно включить в пищевой рацион продукты, богатые белками, жирами и витаминами:

- голландский сыр — 100 г (по 50 г 2 раза в день),
- сметану 100 г (по 50 г 2 раза в день),
- жидкие пивные дрожжи — 120 г (по 60 г 2 раза в день),
- сок черной смородины — 60 мл,
- мед 100 г (по 50 г 2 раза в день).



*О питании
малышей.
Введение прикорма*



Что нужно малышу с первых дней появления на свет? Тепло материнского тела, заботливые объятия отца, любовь и внимание всей семьи и конечно здоровое и полезное питание. Сначала все необходимое для своего развития он получает вместе с материнским молоком. Малыш растет, набирает сил, формируется и развивается. Здесь все понятно, а что дальше?

Вот перед вами сидит уже «совсем большой человек». В свои полтора года он открывает для себя мир, пытается делать все самостоятельно, и вы уже чувствуете, как он начинает проявлять свой характер. К двум годам у него уже начинает вырабатываться вкус, и появляются свои пристрастия и желания, в том числе и к еде. Но, давайте по порядку.

Организовать правильное питание ребенка старше года совсем непросто. Малыш растет, ему требуется много получаемых с пищей элементов и энергии для полноценного формирования организма, для необходимых для развития игр, поэтому он нуждается в специальном питании, разнообразном и полезном, сбалансированном и вкусном. Правильное питание включает в себя не только набор определенных продуктов, но и подразумевает наличие первых навыков культурного поведения.

Уже в год ваш малыш пытается есть ложкой самостоятельно. Не препятствуйте ему в этом, но прежде оденьте ребенку фартучек, чтобы предохранить одежду. Не ждите, что он сразу научится есть сам, и не позволяйте суетливым взрослым раздражать его своими требованиями не лезть в еду руками. Ребенок, который



запускает руки в свою кашу или болтает пальцами в кружке с молоком, экспериментирует с самоконтролем, а не проявляет дурные манеры.

Ребенок, который тянет за едой время, возможно, хочет привлечь внимание родителей, чтобы они сели рядом с ним и дали ему какую-нибудь другую еду. Может быть, он вовсе и не голоден, тогда еду необходимо спокойно убрать. **И помните, что здоровый нормальный ребенок обычно съедает столько, сколько ему требуется. Проявлять излишнюю настойчивость «ложку за маму, ложку за папу» не следует.** Гораздо полезнее проследить, чтобы ребенка ничего не отвлекало от еды — будь то громкий разговор, телепередача, игрушки.

Каждый ребенок рождается с присущим ему хорошо функционирующим механизмом голода. Он подсказывает ребенку, когда следует, есть, а когда нужно остановиться. Если родители и ребенок прислушиваются к этому механизму, то налицо нормальный рост и аппетит.

Психологи и опытные воспитатели считают обязательными меры воспитательного характера. Перед кормлением ребенку надо вымыть руки. Позже, когда подрастет, он должен делать это сам. Не забывайте его похвалить при этом.

Посуда для еды должна быть удобной, безопасной и по возможности, красивой. Ребенок рано должен приучаться есть сам, ему надо терпеливо помогать, но не мешать пользоваться ложкой.

Еда для малыша должна быть не только полезной, но и вкусной, сбалансированной, а следовательно, и как можно более свежей и разнообразной, включающей необходимое количество животных белков, в том числе обязательно белков мяса и рыбы (а не только молока). Яйца (обязательно термообработанные) являются компонентом здорового питания только в ограниченном количестве — до 1—3 штук в неделю (в зависимости от возраста).

По многим объективным показаниям манка (столь популярная в детском питании в нашей стране) не может быть признана компонентом здорового питания малыша до 3-х лет.

Никакое вегетарианство в детском питании (и в питании беременной и кормящей) недопустимо как НЕИЗБЕЖНО ведущее не только к нарушению развития всего организма ребенка, но и к грубому недоразвитию головного мозга, и к развитию слабоумия!



Несмотря на пропаганду грудного вскармливания, многих детей с первых месяцев кормят коровьим молоком, манной кашей, козьим молоком. С ближайшими последствиями такого питания мы имеем дело каждый день: рахит, спазмофилия, дисбактериозы, частые простудные заболевания и т. д.

Рождение ребенка — самое чудесное и прекрасное событие в жизни женщины! Вместе с радостью, восторгами и умилением приходит и осознание того, насколько это большая ответственность — воспитание ребенка. И в это понятие входит не только добросовестное научение сначала проситься на горшок, а в дальнейшем говорить, общаться с окружающими и прочие полезные и нужные навыки. Это все само собой разумеется и со временем происходит. А чтобы малыш рос здоровым, ему необходимо правильное, сбалансированное и продуманное питание с первых дней жизни.

Соблюдая правильный и здоровый образ жизни во время беременности, разговаривая с малышом или просто поглаживая живот, вы уже настраиваете его на радость общения и правильное развитие. А питаясь так, чтобы это было на пользу вам и малышу, вы уже закладываете основу для его нормального и гармоничного развития и формирования всех жизненных органов и систем. Сложные углеводы (овощи, фрукты и крупы), белки (молоко и молочные продукты, яйца, мясо и орехи), легкие жиры (рыба и растительное масло) — то, на что вам нужно ориентироваться, и то, что нужно включать в свой рацион. И, конечно, не забывайте о витаминах, кальции, железе и прочих полезных веществах.

Эти принципы и правила должны действовать не только во время беременности, но и после рождения ребенка, в период грудного кормления. Помните: все, что едите и пьете вы, ест и пьет ваш ребенок. Постарайтесь ограничить такие овощи, как капуста и лук — по некоторым исследованиям, именно они вызывают у младенцев кишечные колики (это распространяется только на белокочанную капусту, но не на цветную и брокколи). По тем же исследованиям, нужно внимательно проследить, не вызваны ли такого же типа колики тем, что вы так любите молоко и не можете отказать себе в чашке-другой пару раз в день (это может быть связано с непереносимостью ребенком коровьего молока).

Цитрусовые всегда вызывают настороженность, потому что аллергия у малыша или частые опрелости нередко появляются



именно после того, как кормящая мама порадовала себя сладким апельсинчиком или мандаринчиком.

Избегайте всего, что резко пахнет и острое на вкус; вам-то будет приятно после пресного питания во время беременности и на протяжении периода кормления посмаковать кусочек острой колбаски или сдобрить свою еду порцией хрена (горчицы и т. п.), но малыш вряд ли разделит ваши взгляды и желания и вполне может просто отказаться от груди, а вот это уже будет проблемой. Так что наберитесь терпения и утешайте себя тем, что вы приносите огромную пользу вашему ребенку.

При всей своей горячей и безграничной любви к ребенку не следует забывать о себе, о своих естественных желаниях и потребностях, хотя бы именно ради ребенка. Уставшая, измученная, раздраженная мама вряд ли сможет с радостью и улыбкой заботиться о своем ребенке. Любите себя ради своего малыша.

Общие положения о питании детей в возрасте до 1 года

Молоко матери — самое лучшее питание для ребенка, гарантирующее правильное и гармоничное развитие и рост малыша. Ведь именно в нем содержится все, что нужно для ребенка, все витамины, полезные вещества, причем в самом что ни на есть естественном и «живом» виде.

Грудное молоко в полной мере обеспечивает правильное и полноценное питание ребенка в течение первых 6 месяцев жизни. В питании ребенка до 6 месяцев не годятся не только никакие смеси, отвары, соки и т. п., но и даже донорское молоко с тем же сроком родов — **НЕОБХОДИМО ТОЛЬКО МАМИНО МОЛОКО И ТОЛЬКО ОНО ОДНО**. Прикорм начинает вводиться после достижения 6-месячного возраста.

Сейчас всем известно о пользе «живых» продуктов, и материнское молоко — идеальный образец этих продуктов. Ведь это единственный вид питания, который не нужно кипятить, смешивать или разводить, стерилизовать бутылочку для него или еще как-то обрабатывать. Достаточно лишь соблюсти элементарные правила гигиены и спокойно дать ребенку грудь. В результате ребенок будет сыт и доволен, а вам придется затратить минимум усилий

и времени на его кормление. А как важен для малыша и для матери момент кормления, очень интимный и трогательный, создающий прочную связь между ними!

В состав грудного молока входят незаменимые аминокислоты, которые незаменимы и по названию, и по своей сущности, — с их помощью происходит правильное развитие мозга, зрения, также они влияют на рост ребенка; белок — прекрасно усваивается; жиры — идеальные, потому что легко и полностью перерабатываются в организме, помогают развиваться нервной системе и вырабатывать организму малыша свой собственный иммунитет; углеводы — без них минеральные вещества будут плохо усваиваться и без них невозможно нормальное функционирование кишечной системы; минеральные вещества, а также витамины и другие компоненты формируют мышечную ткань, кости и зубки, активно защищают ребенка от стрессов, инфекций и прочих неприятностей.

Ребенку, питающемуся материнским молоком, не страшны кишечные инфекции, т. к. в состав грудного молока входят вещества, защищающие малыша от различных заболеваний и усиливающие его иммунитет. Кроме того, в нем достаточно витаминов и минеральных веществ, полностью соответствующих потребностям растущего организма.

Очень важный момент, говорящий в пользу грудного кормления: малыш высасывает столько молока, сколько ему нужно, и самостоятельно устанавливает свою индивидуальную норму. При искусственном вскармливании у него нет такой возможности. Получается, что ему навязывается норма, которая не всегда соответствует его потребностям. Сытый ребенок не станет сосать палец или даже соску.

Наши мамы следовали строгим указаниям врачей и кормили нас так, как было им рассказано и расписано врачом (по крайней мере, так поступало большинство). Считалось, что ребенок не может сам знать, какое количество молока нужно есть, сколько времени ему на это требуется и как часто это должно происходить. Затем пришел черед «свободного режима», и за него ратовали как многие мамочки, так и многие врачи. Разрешалось предлагать ребенку грудь по первому требованию, то есть на каждый крик и плач. На самом деле чаще всего ему требовались внимание, ласка, общение или хотя бы смена пеленок (подгузников).

Что же происходит сейчас? А сейчас пришло время разумного компромисса между двумя вариантами. Он заключается в том, что первые 1,5—2 месяца малыша можно кормить в более свободном режиме, а затем постепенно переходить на более выдержанный. Почему именно так? Первые один-два месяца младенец осваивается в новом, незнакомом и неизвестном ему мире, формирует свои реакции на все происходящее вокруг и учится доверять вам. А лучшим подтверждением вашей любви и защиты может быть только близость, которая выражается в самом простом для него — сосании и получении вкусного молочка.

Постепенно, уверясь в вашей материнской любви, малыш перестает так часто требовать подтверждения и доказательств. Он подрастает, его начинает интересовать окружающий мир, и он начинает получать удовольствие и удовлетворение не только от сосания такой родной материнской груди, но и от прикосновений, поглаживания, массажа, игр и так далее. Ребенок сам устанавливает и свое количество кормлений, и время между ними (конечно, с вашей помощью).

Говорить о пользе грудного вскармливания можно до бесконечности. Но, к сожалению, бывают такие случаи и непредвиденные ситуации, когда естественное вскармливание невозможно. И тогда вам на помощь приходят искусственные молочные смеси.

Прежде всего, посоветуйтесь с детским врачом — педиатром. Он поможет вам в огромном количестве разнообразных смесей, которых полным-полно в продаже, найти именно тот продукт, который нужен вашему малышу. Если существует выбор, где приобрести молочную смесь, — в магазине (специализированном, аптеке, специальных отделах детского питания), на рынке или в ларьке, выбор может быть только в пользу магазина.

Не нужно гнаться за дешевизной, скорее всего качество продукта будет оставлять желать лучшего, а экономия на здоровье ребенка совершенно неуместна. В крайнем случае, если по воле обстоятельств приходится пользоваться таким местом покупок, попросите у продавца сертификат качества. Сейчас любое детское питание проходит очень строгий контроль и проверяется различными службами не единожды и довольно регулярно, что и подтверждается соответствующими документами. Если вы их просмотрите и убедитесь, что все в порядке, вот только тогда и покупайте. Но в любом месте проверяйте срок годности, целостность

упаковки, внимательно читайте рекомендации. Инструкция по применению должна присутствовать на каждой коробке, банке, упаковке и пр.

Введение прикорма

Ребенок растет, и вместе с ним растут потребности его организма в разнообразных полезных веществах (минеральных солях, белках, углеводах и жирах) и витаминах, которые одно только материнское молоко предоставить ему уже не в состоянии.

В возрасте 6 месяцев (не ранее!) наступает время введения прикорма: сначала соков, фруктового и овощного пюре, творога, затем разных кашек, мяса и хлеба. Консистенция пищи изменяется, становится более густой и плотной. Это стимулирует работу органов пищеварения, постепенно приучает их к сложной работе.

По мере взросления и роста у него возникает потребность в других веществах, в первую очередь в минеральных (соли железа, кобальта, меди, кальция, фосфора, магния и т. д.) Так как минеральные вещества поступают в организм главным образом с пищей растительного происхождения, основными продуктами прикорма должны быть овощи, фрукты, крупы и т. п.

Что такое прикорм и для чего он нужен?

Прикорм — это все то, что вводится в меню ребенка в дополнение (а не взамен) грудного молока или смеси. Это соки, пюре (фруктовое и овощное), каши, творог, кисели и так далее. Именно прикорм удовлетворяет все возрастающую потребность организма ребенка в сложных углеводах. Вместе с разнообразной пищей в организм вводятся балластные вещества в виде клетчатки, необходимые для пищеварения.

Кроме того, ребенок, получая разнообразную пищу, постепенно отвыкает от груди, учится жевать и глотать более плотную пищу. Первым видом прикорма может быть сок, фруктовое пюре и затем овощное пюре или протертая гречневая каша на овощном отваре, наполовину разбавленная молоком. Овощное пюре в виде первого прикорма полезно предлагать детям, преждевременно родившимся, страдающим экссудативным диатезом, малокровием, рахитом.

При приготовлении прикормов используйте только фруктозу, можно в смеси с глюкозой 3:1 или 4:1 (фруктозы больше), но не сахарозу (торговое название сахарозы — «сахар»), которая, по большому счету, вообще недопустима в питании людей.

Как правильно вводить прикорм?

Начинайте постепенно, с одной-двух чайных ложек, и доводите до полной порции в течение одной-двух недель. Кормление начинайте с прикорма (в начале дачи прикорм смешивается в большей или меньшей пропорции с грудным молоком).

Голодный ребенок быстрее и с большим аппетитом съест новое и непривычное блюдо, чем если вы предложите ему после основной еды (он вообще может от него категорически отказаться). Прикорм вводится постепенно, начиная с жидкого — соков, переходя к густым — пюре и кашам.

Никогда не заставляйте ребенка есть пищу, которая ему не нравится!

- Начинайте постепенно, с небольшого количества.
- Давайте прикорм перед кормлением грудью.
- Переходите к новому виду прикорма только после того, как ребенок привыкнет к предыдущему.

Очень важно проявлять терпение и не торопиться с прикормом. Организм младенца еще не совершенен, многие органы и системы только формируются и постепенно созревают.

Давая новую пищу слишком рано, вы можете спровоцировать различные неприятности в кишечнике, желудке и даже вызвать аллергию. К тому же малыш начнет хуже кушать молоко (или смесь), и лактация пойдет на убыль. Но и слишком затягивать введение этих важных продуктов тоже не следует.

В возрасте старше полугода ребенок должен учиться глотать и правильно жевать, что непременно отразится и на его аппетите, и на развитии, и росте, и здоровье.

Если вы «выбиваетесь из графика» введения каких-то видов прикорма (который вообще является весьма ориентировочным!), не форсируйте события, лучше остановитесь на достигнутом и хорошо закрепите результат. Учитывайте, что развитие каждого ребенка идет индивидуально, а различные возрастные медицинские показатели являются просто некими усредненными данными.

Ваше желание ознакомить дитя со всем многообразием вкуса, порадовать его чем-то новеньким и необычным вполне понятно, но не вполне подходяще. Дети — консерваторы в еде. Они с удовольствием будут кушать привычную пищу (которая, как вам кажется, должна бы уже и надоест) и с опаской и недоверием будут пробовать новое.

Так что новшества нужны и приемлемы, но в рамках необходимого для малыша, а доставить радость вкуса можно будет и после, когда малыш подрастет. Ведь у него еще впереди целая жизнь, и он все успеет, если вы не станете слишком торопиться. Другое дело, если вы не успеваете вовремя познакомить малыша с каким-то новым продуктом, а уже подходит время ознакомиться со следующим. Вот здесь стоит проявить внимательность, терпение и разумность.

Oриентируйтесь на то, что в возрасте 6,5—7 месяцев малыш уже должен попробовать «на язычок» и фрукты, и овощи. Но если вы по каким-то причинам не успеваете это сделать, начинайте с овощей и кашек, а потом обязательно вернитесь и введите в рацион фрукты в виде пюре и соков.

Первый день начала введения прикорма одно из утренних кормлений начинайте с 2—3 чайных ложек и после этого проследите за стулом и поведением ребенка.

Если дебют прошел успешно, на следующий день количество прикорма можно увеличить. Так в течение 5—7 дней доведите количество прикорма до такого, чтобы можно было заменить им одно из кормлений грудью полностью.

Вторая неделя отводится для привыкания к новой пище. Затем через две-три недели замените еще одно кормление грудью следующим видом прикорма, который вводится по такой же схеме, как и первый.

Если малышу не нравится еда и он ее активно выплевывает, не стоит настаивать, с его вкусами тоже нужно считаться. Не переживайте за то, что ему не хватит каких-то важных полезных веществ и/или витаминов, вы всегда можете вернуться в «забракованному» малышом продукту через некоторый период времени и вновь его предложить. Может, в этот раз ребенок будет настроен более лояльно и «соблаговолит» съесть то, что вы так настойчиво предлагаете. Со временем меняйте один вид прикорма другим, чтобы познакомить ребенка с разными продуктами.

После 7—8 месяцев ребенок должен получать 2 раза в день прикорм (кашу и пюре) и 3—4 раза (по аппетиту) — грудь или молочную смесь. Между прикормами обязательно должно быть одно кормление грудью или молочной смесью.

В 9 месяцев прикорм — 3 раза в день, более разнообразный: протертые гречневая, овсяная, рисовая каши, супы-пюре на бульоне, мясное, печеночное и овощное пюре, кефир, цельное молоко.

С 8—10 месяцев добавляют сухарики, печенье, кисели; с 10 месяцев — фрикадельки, паровые котлеты, свежие фрукты. В качестве напитков могут быть компоты, соки, кисели и чай.

К одному году давайте ребенку часть блюд, приготовленных для всей семьи, исключая кофе, крепкий чай, копчености, маринады, ограниченно — капусту, бобовые.

Если ребенок уже научился хорошо жевать, давайте ему бутерброды с маслом, сыром, с приготовленным на фруктозе повидлом.

Правильно подобранное меню и заранее хорошо продуманная комбинация блюд прикорма должны способствовать хорошему пищеварению и своевременному опорожнению кишечника.

Важно соблюдать следующее сочетание блюд: каша и бульон, пюре и кисель, т. е. не давайте в одно кормление два плотных или два жидких блюда. Плотная пища переваривается дольше и задерживается в желудке, а жидкая быстро переварится и вызовет преждевременное чувство голода.

Способы приготовления пищи для малышей

В организме ребенка идет процесс развития и роста всех внутренних органов и систем. Он характеризуется повышенной физической активностью и потребностью в энергии.

Ребенок должен получать в достаточном количестве животные и растительные белки, которые служат для образования тканей, входят в состав клеток и межклеточных структур, фермента, гемоглобина, антител, повышающих сопротивляемость организма инфекциям. Жиры и углеводы являются источником энергии. Очень важны для детского питания витамины. Рацион ребенка должен быть составлен с учетом возраста, оказывающего определенное влияние на процессы усвоения и переработки пищи.

Для детского питания используют продукты высокого качества и свежести. Необходимо соблюдать все правила кулинарной и тепловой обработки продуктов, так как от этого зависит пищевая ценность приготовленных блюд.

Для сохранения витаминов, питательных веществ, биологических свойств пищи, обеспечения вкусовых качеств во время приготовления еды важно соблюдать следующие правила:

1. Чистка и нарезка овощей и фруктов производится непосредственно перед приготовлением, не рекомендуется хранить их долгое время в воде, так как витамины и минеральные соли переходят в воду.

2. Термическая обработка продуктов осуществляется в течение строго определенного времени и при определенной температуре.

3. Используются только ножи из нержавеющей стали, керамическая, пластмассовая (из пищевой пластмассы), эмалированная посуда без повреждения эмали (малейшего скола эмали достаточно, чтобы витамин С за 1—2 минуты полностью разрушился, ведь железо — эффективный катализатор процесса распада).

4. Овощи варите над паром или в небольшом количестве воды, отвар используйте для приготовления других блюд.

5. Свежее цельное молоко кипятите не более 1—2 минут.

6. Крупы при варке каш разваривайте предварительно в воде, затем добавляйте молоко.

7. Сливочное масло добавляйте в овощные пюре или каши после снятия с огня.

8. Мясо для приготовления вторых блюд закладывайте в кипящую воду, для приготовления бульона — в холодную.

9. Посуду для приготовления пищи тщательно мойте и обливайте кипятком, руки хорошо мойте с мылом.

10. Приготовленные блюда подавайте на стол сразу после приготовления. В некоторых случаях их можно быстро охладить и сохранять в холодном месте.

11. Свежие соки и пюре из овощей и фруктов готовьте перед едой и не оставляйте впрок во избежание развития в них микробов.

12. Еда готовится небольшими порциями.



Фруктозный сироп (100%)

Ингредиенты: на 100 г фруктозы 50 г воды.

Вскипятите воду.

Залейте фруктозу и поставьте на слабый огонь на 10 минут. Все время перемешивайте. Затем слегка остудите и процедите через марлю.

Правильное количество сиропа — столько же, сколько было взято фруктозы.

Если получилось меньше, просто добавьте кипяченой воды и хорошо перемешайте (можно и вскипятить).

Обязательно храните сироп плотно закрытым и не дольше трех дней.

Крупяные отвары (рисовой, гречневый, ячневый, овсяный)

Крупяные, или слизистые, отвары используются для разведения цельного молока или в смеси с кефиром.

Почему отвары лучше, чем просто кипяченая вода?

Потому что они обладают рядом полезных свойств.

Как, например: уменьшают брожение в желудке и пищеварительном тракте грудного ребенка; отлично помогают пищеварению; они нежнее и легче усваиваются в желудке и стимулируют выработку секрети пищеварительных желез.

Ингредиенты: на 1,5 стакана воды 1 ч. л. крупы и 1 г поваренной соли.

Сначала приготовьте отвар: крупу переберите, промойте и залейте холодной водой. Гречневую крупу лучше заранее немного подсушить в духовке до золотистого цвета.

Затем поставьте кастрюльку на огонь.

Доведите до кипения на сильном огне и затем варите на самом слабом огне до готовности: рис и гречку — 1—1,5 часа, ячневую или овсяную крупу — 2,5 часа, овсяные хлопья — 40 минут.

В конце варки добавьте поваренную соль, дайте прокипеть и процедите.

Добавьте кипяченую воду до первоначального объема, вновь вскипятите и остудите.

Овощной отвар

Ингредиенты: овощи разные — 200 г, вода — 500 мл.

Овощи вымойте, нарежьте мелко, залейте холодной водой и варите до полного разваривания при закрытой крышке.

Процедите и снова вскипятите.

Смесь из молока и крупяного отвара

Смесью молока и слизистого отвара докармливают или прикармливают грудного ребенка вместо готовых или сухих молочных смесей.

Молоко можно брать сырое и, смешав с крупяным отваром и сахаром, стерилизовать в кипящей воде не меньше 5 минут и затем быстро охладить, можно взять и кипяченое. Готовьте смесь перед кормлением.

1) *Половинное молоко:* молоко и крупяной отвар в равных количествах, например: 50 г молока; 50 г отвара и 5 г фруктозного сиропа.

2) *Молоко $\frac{2}{3}$:* 100 г молока, 50 г крупяного отвара, 5 г фруктозного сиропа.

Смесь из кефира и крупяного отвара

Кефир, разведенный слизистым отваром, — прекрасный вид кормления малыша. Более подходящий отвар — рисовый. Всегда готовьте смесь только перед самым кормлением, чтобы добавленный фруктозный сироп не начал процесс брожения.

Повышается деятельность пищеварительных желез, вырабатывается необходимое количество секрета, снижается деятельность кишечной палочки, прекращаются или значительно уменьшаются процессы брожения.

Все необходимые вещества отлично перерабатываются, всасываются и усваиваются.

Половинная кефирная смесь: 50 г кефира, 50 г слизистого отвара, 1,5 чайной ложки фруктозного сиропа.

Кефирная смесь $\frac{2}{3}$: 100 г кефира, 50 г слизистого отвара, 1,5 чайной ложки фруктозного сиропа.



Графики введения прикорма Соки

Приготовленные самостоятельно свежие соки — после 6 месяцев нужные (совместно с материнским молоком до 13—14 месяцев и после отказа от естественного вскармливания) источники витаминов, минеральных веществ и клетчатки, формирующей развитие пищеварительного процесса.

Начинать знакомить 6-месячного ребенка с соками лучше всего с яблочного сока, лимонного и черносмородинового. С 7 месяцев можно постепенно вводить вишневый, абрикосовый, томатный, морковный, капустный и сливовый соки. Малиновый, морковный, апельсиновый, мандариновый, клубничный и земляничный соки давайте осторожно, внимательно наблюдая за ребенком. Эти соки иногда вызывают диатез (это одна из форм аллергии). В этом случае сразу же отменяйте сок.

Детям, имеющим склонность к запорам, не рекомендуются соки черной смородины, черники, вишни и граната, потому что они действуют на желудок закрепляюще. И наоборот. Если у ребенка склонность к неустойчивому стулу, желательно исключать или давать в смеси с другими соками такие соки, как морковный, сливовый, капустный и свекольный (они слабят желудок).

Капустный, яблочный и морковный соки содержат ферменты, разрушающие витамин С, поэтому их не рекомендуется давать в смеси с соками черной смородины, цитрусовых или отваром шиповника.

Лимонный и морковный сок начинайте давать с 2 капель и разводите фруктозным сиропом 1:1. Свекольный сок вводите к 7 месяцам и доведите его количество до 1 столовой ложки к 10—12 месяцам.

При введении лимонного сока или даже ломтика лимона учитывайте, что у детей индивидуальный и совсем другой вкус. Ребенок может с наслаждением сосать и кушать ломтик лимона, от чего все наблюдающие взрослые ужасаются и испытывают сильное слюнотечение.

Выбор сока зависит и от времени года: летом — ягодные, фруктовые и овощные соки; зимой — овощные и фруктовые соки.

В зимнее время при отсутствии свежих овощей и фруктов грудным детям (с 6 месяцев) можно (но нежелательно) давать предназначенные для детского питания осветленные консервированные соки, а с 7 месяцев — консервированные соки с мякотью (любые консервы вообще нежелательны).

По мере взросления ребенка можно давать ему смешанные соки. Но смешивайте только те соки, которые ребенок уже пробовал, и на которые не возникло отрицательной реакции.

Как правильно приготовить сок?

Старайтесь готовить соки непосредственно перед употреблением. Так лучше сохраняются все витамины и полезные вещества. Если приходится все же приготавливать соки заранее, храните их в темном и прохладном месте, но не более 10—12 часов. Тщательно вымойте руки, а также овощи, фрукты или ягоды, из которых будете выжимать сок. Морковь мойте щеткой, затем очистите от кожуры и вновь ополосните горячей кипяченой водой.

Все плоды с твердой кожурой также облейте горячей кипяченой водой, а ягоды и плоды с нежной и тонкой кожицей ополосните теплой кипяченой водой. Дайте хорошо стечь воде и обсохнуть плодам. Затем вымойте и облейте кипятком все предметы, с помощью которых будет приготавливаться сок: терку, миску, ложку и другие. Можно пользоваться соковыжималкой или делать сок вручную. В последнем случае измельчите плоды, положите в марлевый мешочек и отожмите сок в любую, кроме алюминиевой, посуду (остаток сразу съешьте сами).

Кислые соки разведите на четверть или половину фруктозным сиропом или кипяченой водой.

Из 100 г исходного количества сырья (ягод, фруктов или плодов) обычно получается около 50 г сока. Из более сочных — чуть больше.

Как правильно вводить сок?

Начинайте знакомить ребенка с соком с нескольких капель, чтобы не вызвать расстройства пищеварения: в первый день достаточно будет 3—5 капель (или $\frac{1}{5}$ чайной ложки), на второй — 6—10 капель (или $\frac{1}{4}$ чайной ложки) и так далее, понемногу



увеличивая дозу. Давайте сок во время утреннего кормления (чтобы была возможность в течение всего дня проследить за реакцией организма малыша на новый продукт питания) до кормления грудью или молочной смесью, после еды ребенок может отказаться от новой, непривычной пищи. Если «знакомство» прошло удачно, на следующий день порция немного увеличивается, и так до возрастной нормы.

Далее, когда малыш приобщится к соку и будет пить его с удовольствием, давайте уже после еды. С 7 месяцев, когда порции сока увеличиваются, давайте их каждый день в 2 приема во время или после еды. Если дать сок до еды, аппетит ребенка может снизиться (так как его количество уже значительно).

Новый вид сока давайте только после того, как малыш полностью привыкнет к предыдущему, и начинайте так же с небольших порций.

Имейте в виду, что сок не входит в общий объем, положенный на одно кормление.

Схема введения соков

6 месяцев — начиная с нескольких капель и до 3—5—10 чайных ложек (18—30—60 г);

7 месяцев — 1 год — увеличивая от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ стакана (60—100 г).

Фруктовые пюре

С 6—7-месячного возраста подключайте к рациону фруктовое пюре. Чаще всего под ним понимается яблочное пюре из свежих яблок, приготовленное собственноручно или специальное фруктовое гомогенизированное пюре для детского питания.

Если вы используете баночное пюре (что нежелательно по сравнению со свежим продуктом), обратите внимание на указания:

- для малышей 6 месяцев предназначено хорошо измельченное пюре (чтобы ребенок легко мог его съесть),
- для малышей 7—9 месяцев — собственно пюре,
- и для деток до 9—12 месяцев — пюре с содержанием более крупных и грубых кусочков (чтобы научить ребенка жевать и глотать).

Свежее фруктовое пюре хорошо влияет на деятельность желудка и кишечника, приучает эти органы к более густой и плотной пище. Консервированная пища всегда нежелательна в питании и детей, и взрослых. Консервы — это пища экстремальная, непостоянно допустимая в геологической, полярной, космической экспедиции или для бойцов на поле боя (где ребенку делать нечего).

С 6—7 месяцев можно разнообразить питание различными другими свежеприготовленными фруктовыми и фруктово-ягодными пюре.

При неустойчивом, частом стуле давайте яблочное и банановое пюре, при затрудненном стуле — пюре из чернослива (вполне достаточно 3—4 чайных ложечек в день, чтобы решить проблему).

Как вводить фруктовое пюре?

Начинайте с возраста ребенка после 6 месяцев с $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ чайной ложки в утреннее кормление, лучше после еды, но первое время можно и начинать с нового блюда, и в течение 1-й недели доведите до 1 чайной ложки. В начале обязательно смешивайте с грудным молоком — сначала больше (1:2, затем 1:1), потом постепенно меньше. Затем увеличивайте его количество по схеме и доведите до $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана к годовалому возрасту (уже без грудного молока). Дневную порцию пюре разделите на две части и давайте 2 раза в день сразу после еды.

Как правильно приготовить фруктовое пюре?

Посуда и другие приспособления для приготовления пюре (нож, терка и т. д.) должны быть чистыми; непосредственно перед приготовлением пюре обдайте их кипятком. Фрукты, самые спелые и самого лучшего качества, вымойте щеточкой под проточной водой, ополосните кипяченой водой, аккуратно тонким слоем снимите кожуру (где это нужно) и потрите на мелкой терке, лучше специальной пластмассовой.

Фруктовое пюре будет немного уменьшать порцию молока или смеси, приблизительно на $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{5}$ объема молока. Если ваш малыш питается молочной смесью, проследите за его количеством, чтобы

ребенок не переел. Если же он находится на грудном вскармливании, тогда малыш сам во всем разберется и просто высосет немного меньше молока, чем обычно.

Схема введения фруктового пюре

Без учета добавленного к нему грудного молока:

6 месяцев — постепенно от 1 до 5—6 или 7—8 чайных ложек (10—35—50 г);

7 месяцев — 1 год — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана (60—100 г).

Желток куриного яйца, сваренного вкрутую

Из-за неизбежно находящейся на них инфекции, запрещается использование яиц водоплавающих птиц!

Крайне нежелательно использование промышленно произведенных яиц (купленных в магазине или на рынке) из-за их перенасыщенности кормовым *тетрациклином* (антибиотик, кроме многого другого, нарушающий развитие костей — дающий в костях, в том числе в зубах, сохраняющиеся на всю жизнь «тетрациклиновые метки», отсюда термин «тетрациклиновые зубы», т. е. хрупкие и кариозные), а также насыщенные *анаболическими стероидами*, которые обязательно вводятся в корм птиц на птицефабриках, но крайне отрицательно действуют на развитие ребенка (недаром они запрещены даже для взрослых людей в спорте).

В яйца, произведенные частниками и продаваемые на рынках, эти вещества вводятся в еще более «безбожных» количествах для увеличения производительности (на птицефабриках этот процесс контролируют ветеринары, а частники подсыпают по принципу «ворованного с соседней птицефабрики не жалко»).

Если это не яйца вашей домашней птицы, о которой вы знаете, чем ее кормили, а также и мясо такой «приобретенной» птицы, следует их всячески избегать (и не только в детском питании).

С 7 месяцев можно дополнять рацион питания малыша желтком отваренного вкрутую яйца. Будьте внимательны и осторожны, желток иногда вызывает «аллергию» (смотрите выше и не удивляйтесь — хотя врачи пытаются объяснять возникшие неприятные явления в здоровье ребенка некой «пищевой аллергией»),

но это просто недопустимое отравление, а отравить токсичными веществами можно любого, только дозы для каждого будут несколько разные).

Как правильно сварить яйцо?

Свежее куриное яйцо хорошо вымойте под проточной водой и положите в кипящую воду. Варите на слабом огне 10 минут с момента закипания, затем остудите. Очистите и отделите желток от белка. Протрите желток через ситечко или хорошо разомните ложкой и давайте вместе с пюре или разведенным молоком.

Как вводить яичный желток?

Начинайте с $\frac{1}{8}$ желтка. Не торопитесь, проследите реакцию и очень осторожно увеличивайте дозу от месяца к месяцу. К 7—8 месяцам доведите до $\frac{1}{2}$ целого желтка.

Схема введения желтка

6—8 месяцев — постепенно от $\frac{1}{8}$ до $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ желтка;
1 год — $\frac{1}{2}$ желтка.

Овощные пюре

Овощное пюре с полным основанием можно назвать «первой взрослой» пищей ребенка. Постепенно оно полностью заменит одно кормление, т. к. содержит такое количество полезных и нужных веществ, пренебрегать которыми или полностью игнорировать ни в коем случае нельзя. Возраст для знакомства — 7 месяцев.

Если малыш плохо набирает вес или у него очень часто нарушается стул, начинайте не с овощного пюре, а именно с кашек, но не забывайте, что затем ввести в рацион питания малыша овощи и фрукты будет немного сложнее (они труднее перевариваются).

Овощное пюре сначала должно быть из какого-то одного овоща, лучше из репки (за неимением лучшего — из картофеля), кабачка или цветной капусты. В этом случае вам будет проще отследить реакцию и установить зависимость от какого-то овоща, если она появится, и затем просто исключать его из рациона.



После месяца «тесной дружбы» ребенка с овощным пюре из предложенных выше овощей можно понемногу добавлять сначала морковь, затем тыкву или капусту (но с ней будьте особенно внимательны: она полезна, но часто вызывает небольшие проблемы с животиком из-за повышенного газообразования).

Еще через месяц придет пора спелых помидоров, красной свеклы и зеленого горошка.

Пряности (укроп, сельдерей, сладкий перец, лук, чеснок) не стоит предлагать раньше 18—20 месяцев, т. к. ребенок вряд ли вас поймет и оценит.

Как правильно приготовить овощное пюре?

Вся посуда и все другие приспособления для приготовления пюре (нож, терка и т. д.) должны быть абсолютно чистыми. Непосредственно перед приготовлением пюре обдайте их кипятком. Овощи (сначала одного вида, а затем смесь овощей) спелые и отличного качества вымойте с помощью щеточки под проточной водой, ополосните кипяченой водой, аккуратно тонким слоем снимите кожуру (где это нужно).

Затем вскипятите воду, чуть подсолите и отварите овощи до готовности. Протрите через мелкое сито или потрите на мелкой терке, лучше специальной пластмассовой. Подлейте небольшое количество овощного отвара. Хорошо размешайте до однородного состава.

Консистенцию устанавливайте самостоятельно, в зависимости от возраста ребенка: сначала более жидкую, по мере роста ребенка — более густую.

Как правильно вводить овощное пюре?

Начните с 0,5—1 чайной ложечки (обязательно в одно из утренних или дневное кормление) и следите за ребенком. Если прошло удачно, на следующее утро (или днем) дайте вдвое больше и вновь проследите.

Так в течение недели доберитесь до нормы, положенной по возрасту (50—60 г). Через несколько дней добавляйте другой овощ в уже привычное и опробованное пюре и снова отслеживайте поведение и состояние малыша.

Схема введения овощного пюре

6 месяцев — от 10 до 50—60 г;

7 месяцев — 100 г;

8 месяцев — 160—180 г;

9 месяцев — 1 год — 200 г.

Кашки

Дети любят кашки! И вполне заслуженно, ведь в них много нужных для роста и развития ребенка веществ и витаминов.

Приблизительно с 6—7 месяцев можно начинать давать малышу кашу (в начале в смеси с грудным молоком). Но не забывайте, как бы вы ни радовались кашам, и как бы ни нравились они ребенку, отказываться ради них от овощей и фруктов неразумно и вредно. Помните, что единственная здоровая и необходимая в питании каша — гречневая (остальные могут быть без ущерба исключены). Лишняя овощей и фруктов, вы можете лишить ребенка сбалансированности в питании, и он может недополучить какие-то из полезных веществ. Поэтому ваш главный девиз: все в меру!

Готовые каши для детей (которые вам нужно только развести) крайне нежелательны — хорошая пища всегда должна быть свежеприготовленной (а не консервированной или концентратной).

Готовые каши бывают разные не только по составу крупы, но и молочные и безмолочные, приготовленные из смеси круп или только из одной крупы, с добавлением фруктов или овощей или без таковых, а для деток, не переносящих молочный белок, или аллергиков — специальные каши без глютена (об этом дополнительно указано на упаковке).

Есть еще интересный вид — каши для детей, страдающих дисбактериозом или другими проблемами кишечника. Но это только рекламный ход для увеличения сбыта.

Надо самостоятельно готовить малышу каши из разных круп и свежих продуктов (а не из различных готовых смесей). Только учитывайте, что крупа должна быть вымыта, хорошо просушена, затем для удобства ее надо перемолоть в кофемолке (можно в мясорубке, измельчителе) до возможно более мелкого состояния. Так каша будет готовиться гораздо быстрее и лучше разварится.



Такой подход к каше нужен в период, когда ребенку требуется довольно жидкая и имеющая однородную консистенцию пища.

Ребенок будет подрастать, и можно будет готовить кашу уже более плотного и неоднородного вида, чтобы малыш учился и жевать, и глотать.

Первое знакомство — гречневая или рисовая каша, через 3—4 недели (с начала ознакомления) предложите смешанную (из этих круп) и затем молотую кукурузную (затем также смешайте эти крупы в разные составы).

А что нам советуют детские врачи?

Начинайте с гречневой каши. Причины на то имеются, и достаточно веские: в этой крупе содержится большое количество растительного белка, который хорошо усваивается ребенком. А также витамины группы В и многие минеральные вещества и микроэлементы — фосфор, магний, железо и калий. **При частых поносах — гречневая каша со сливочным маслом, вареная на воде, — просто незаменимый лечебный продукт, нормализующий калийный обмен!**

Следующий этап — **рисовая и овсяная крупы.** Рисовая крупа не вызывает аллергии. Но ее состав значительно беднее и гречневой, и овсяной, и кукурузной (практически — это один пустой крахмал, как в картофеле), хотя и не настолько, чтобы в ней совсем отказывать малышу. Имейте в виду, рис крепит желудок, и обязательно учитывайте эти свойства при составлении меню ребенка.

Овсяная крупа содержит очень много растительных жиров, калия и фосфора, кальция и железа, витаминов — В и Е.

Столь любимая нашими мамами и бабушками манная каша в последние годы не рекомендуется в детском питании до 3-х лет. Не зря маленькие дети ее так не любят. Манная каша (практически — это пустой вареный хлеб) содержит еще и глютен, который многие дети плохо переваривают и переносят (в последнее время эта тенденция увеличивается).

Кукурузная крупа — очень богата и железом, и крахмалом, но содержит мало фосфора и кальция. К тому же, чтобы она хорошо переваривалась и усваивалась, она обязательно должна быть очень хорошо (длительно) разварена.

Еще более полезный и продуманный подход — это кормление ребенка кашами из смесей различных круп. Вот в этом случае крупы дополняют друг друга, и малыш получает отлично сбалансированное и полезное питание.

Как правильно вводить каши?

Если используете готовые каши, начните с гречневой (лучше вареной без молока) и разведите остывшую кашу грудным молоком. Первая проба — 1 чайная ложка.

Затем внимательно наблюдайте в течение дня и на следующий день дайте 2—3 чайные ложки. И так каждый день увеличивайте порцию по вкусу ребенка и постепенно замените ею одно грудное кормление.

Если вы готовите каши самостоятельно, начинайте с 2—3 чайных ложек каши, приготовленной на воде.

С каждым днем увеличивайте количество прикорма и в течение недели замените одно кормление грудью прикормом (смешанным с грудным молоком).

Начиная с 7—8 месяцев каши можно готовить не только на воде, но и на разведенном 1:2 коровьем молоке. Теперь смешивание с грудным молоком постепенно исключается.

Схема введения кашек

На 6-м месяце — постепенно и по вкусу ребенка от 10 до 60—100 г;

на 7-м месяце — до 100—150 г;

7—8 месяцев — до 150—180 г;

8—9 месяцев — 1 год — до 200 г.

Творог и кефир

Эти продукты не менее важны для правильного развития и здоровья ребенка, чем предыдущие. Большое содержание кальция, витаминов, белка, минеральных веществ и прочего делает их не только нужными, но незаменимыми продуктами.

Рост ребенка, формирование костей, зубов, хорошее пищеварение и нормальное функционирование всех жизненных



систем — все это обеспечивает регулярное употребление этих простых, на первый взгляд, кисломолочных продуктов.

Но ограничения и своевременность применения существуют и для них.

Не следует предлагать творог совсем маленьким детям. Он допустим (и необходим) только после 6 месяцев!

Кефир — то же самое.

Еще не полностью сформированная желудочно-кишечная система ребенка может не справиться с нагрузкой и плохо переваривает эти продукты.

Как вводить творог?

Вам понадобится специальный абсолютно свежий готовый детский творог или (что зачастую лучше), приготовленный самостоятельно.

Особенно хороши кисломолочные продукты, заквашенные чистой культурой болгарской палочки, только не магазинные йогурты со сроком хранения более 2—3 дней! Другие в продаже практически не встречаются, так что не спутайте с йогуртом со сроком хранения 1 месяц и больше, у которого даже этот срок уже истечет через 1—2 дня.

Помните, что детские кисломолочные продукты не могут храниться более 2-х суток даже в холодильнике!

Начните с половины чайной ложки в любое кормление. И постепенно, не торопясь, в течение целого месяца дойдите до 30 г.

Так же последовательно доберитесь до 50 г к 9—10 месяцам. Это норма, которая будет действовать до одного года.

Кефир — так же, как и творог, может быть готовым или приготовленный самостоятельно.

Принцип введения несколько иной. Начинайте с 1, постепенно увеличивайте до 2—4—6 чайных ложек и затем, к тем же 9—10 месяцам, дойдите до объема 200 г (по вкусу ребенка).

Как приготовить творог и кефир?

Творог: 1 стакан кипяченого молока смешайте с 1 чайной ложкой закваски (кефира, сметаны) и оставьте на 12 часов. Далее

смесь вскипятите и сразу снимите с огня. Немного остудите, процедите через сложенную в несколько слоев марлю.

Кислый творог: стакан с кефиром поставьте в горячую воду. Поместите на слабый огонь и держите до тех пор, пока кефир не свернется. Затем сразу откиньте на сито или марлю и дайте стечь сыворотке.

Кальцинированный творог: 1 стакан молока поставьте на слабый огонь, доведите до кипения и влейте 1 чайную ложку 10 %-ного хлористого кальция. При быстром размешивании дайте молоку створожиться и снимите с огня. Когда творог остынет, процедите его через марлю.

Кефир: в пастеризованное или кипяченое молоко добавьте кефирную закваску: 5 мл закваски на 100 г молока, перемешайте и перелейте в подготовленные стерилизованные бутылочки. Оставьте на 10—12 часов при комнатной температуре. Когда в бутылочке образуется кефирный сгусток, поставьте ее в прохладное место. Через сутки со времени заквашивания кефир будет готов — это однодневный кефир, через двое суток — двухдневный. Закваску обновляйте каждые 5—7 дней.

Вместо закваски можно пользоваться уже готовым кефиром: 1 столовую ложку однодневного кефира добавьте к 100 мл кипяченого и остуженного до 25—24 °С молока. Перемешайте и оставьте при комнатной температуре на 12 часов в летний период и на 24 часа — в зимний. Дальнейшее хранение — в холодильнике.

Схема введения творога

- 6—7 месяцев — 20—30 г;
- 7—8 месяцев — 30—40 г;
- 9 месяцев — 1 год — 50 г.

Схема введения кефира

- 6,5—7 месяцев — 20—30 г;
- 7—8 месяцев — 30—100 г;
- 8—9 месяцев — 100—150 г;
- 9 месяцев — 1 год — 150—200 г.



Мясное пюре

Взрослому человеку можно для себя лично придерживаться любых гастрономических взглядов и пристрастий, считать вегетарианство лучшим образцом здорового питания (но не во время вынашивания беременности и периода лактации!) или предпочитать сплошное мясоедство (это всегда полезно и женщине, и ребенку).

Но это мы, взрослые, можем в меру своего воображения убеждать себя (и свой уже давным-давно сформированный и работающий организм) в том, что, по-нашему, нам нужно и что — не очень. А растущему ребенку, с невероятной быстротой формирующему свои органы и системы, нужно в первую очередь сбалансированное и разнообразное питание (в том числе и для развития головного мозга!), необходимо включающее в достаточном количестве животные продукты.

В детском питании должны присутствовать и витамины, и минеральные вещества, и животные белки — а основными их поставщиками как раз являются именно животные ткани, как главные «строители» всех клеточек организма.

Следует учитывать, что указанное в таблицах содержание тех или иных веществ в растительной пище — это еще не залог их усвоения организмом. Растительные клетки крайне трудно перевариваются, а потому воспринимаются весьма частично (это зависит от способа их приготовления). Провитамины А томатов и моркови тоже практически неусвояемы, если эти овощи не прошли хотя бы минимальную термическую обработку (кипение 5—7 минут), или значительная часть их клеток не была подвергнута сильному разрушающему механическому воздействию (например, в электросокковыжималке).

ПРИМЕР. Питательных веществ в древесных опилках не меньше, чем в зерне — но попробуйте их переварить! Они надежно защищены клеточными оболочками, состоящими из неперевариваемой растительной целлюлозы, и проходят через желудочно-кишечный тракт как маленькие невскрытые консервные баночки (то же и с мякотью грибов — она тоже практически не переваривается, хотя внутри много всего полезного, указанного в таблицах). Чемпионы по неперевариваемости среди грибов — лисички

и опять — они проходят по всему пищеварительному тракту в том неизменном виде, в каком оказались после пережевывания.

Природу человека изменить нельзя (хотя искалечить можно). Но человек по природе и пищеварению — это плотоядный хищник. Основные признаки хищника — наличие клыков (которые у травоядных отсутствуют) и расположение глаз в одной плоскости на передней части головы — для бинокулярной оценки расстояния до жертвы и лучшего расчета броска. У травоядных глаза расположены по разные стороны головы, что дает значительное расширение поля обзора и своевременное обнаружение возможного врага.

Потому теоретизировать о детском питании можно сколько угодно, но никто не имеет права калечить собственной неграмотной глупостью развитие маленького абсолютно зависимого и беззащитного ребенка.

Лучший и наиболее легко перевариваемый и незаменимый после 7—8 месяцев источник полноценных белков, минеральных веществ и многих витаминов — свежеприготовленное мясо. Все животные ткани вообще перевариваются несравненно легче растительных. Именно поэтому хищники глотают целые куски мяса не жуя, а травоядные вынуждены тщательно и многократно (жвачные) пережевывать даже уже проглоченную растительную пищу.

Потому не оставьте в детском питании без обязательного должного внимания крайне необходимое мясо и, позднее, рыбу. Если вашему малышу исполнилось 7 месяцев, — значит, пришло время угощать его мясным пюре (а вот рыбным только на 8 месяце).

В первые дни введения нового продукта лучше пробовать мясное пюре, которое не только приготовлено с соблюдением всех норм и правил, из самого лучшего и свежего мяса, но и имеет именно ту консистенцию, которая нужна ребенку и которую надо достичь достаточной мелкой нарезкой поперек волокон с последующим растиранием ложкой с грудным молоком и другими продуктами.

Чуть позже, когда малыш привыкнет к вкусу мяса и немного подрастет (сможет перейти на более плотную пищу), вы сможете с удовольствием и удовлетворением предложить ему пюре и мясные блюда более широкого ассортимента.



Как правильно вводить мясное пюре?

Смешайте 0,5—1 чайную ложку мясного пюре из говядины с грудным молоком. Немного позднее и с овощным пюре, но только из тех овощей, которые ребенок хорошо знает.

Проследите, понравилось ли малышу новое блюдо и как его организм на него отреагировал. В следующий раз добавьте немного больше мясного пюре и так доведите до 4 чайных ложек в течение 7 дней. Затем (в 8 месяцев) попробуйте предложить ребенку отдельно мясное пюре, растертое с бульоном, и посмотрите, как он отреагировал.

Таким же способом доведите количество мясного пюре до 30—50 г к 8 месяцам.

Годовалому ребенку предлагайте и смешанные блюда, состоящие из мясных продуктов, овощей, круп.

Пюре и блюда из субпродуктов (в начале из говяжьей печени) предлагайте после опробования и одобрения малышом мясного пюре.

Как правильно приготовить мясное пюре?

Вариантов приготовления достаточно много, они описаны далее. Но обратите внимание на следующее.

Качественное и свежее мясо вымойте, положите в небольшое количество кипящей воды и варите до полуготовности при слабом кипении под крышкой 2—2,5 часа. Затем слегка посолите (за 10 минут до конца) и варите до готовности. Готовое отваренное мясо выньте из бульона, немного остудите, пропустите через мясорубку (еще лучше — очень тонко порежьте ножом поперек волокон), протрите через сито или измельчите в блендере, или просто хорошенько разотрите ложкой. Смешайте с небольшим количеством мясного бульона (в начале — грудного молока).

Для детей старше 10 месяцев можно предложить мясное пюре, приготовленное таким способом: сырое мясо пропустите через мясорубку вместе с очень небольшой добавкой лука (репчатого или зеленого по сезону).

Слегка разогрейте на сковороде 1 чайную ложку сливочного масла (до разжижения, но не до кипения масла!), положите

молотое мясо, размешайте и припустите при постоянном помешивании деревянной лопаточкой, через 5 минут слегка посыпьте мукой, перемешайте, посолите, влейте немного воды и потушите на малом огне под плотной крышкой до готовности минут 60—70. Слегка остудите и протрите ложкой через крупное жесткое сито (или дуршлаг). Добавьте еще немного сливочного масла и хорошо взбейте.

Схема введения мясного пюре

- 7—8 месяцев — 20—30 г;
- 8—9 месяцев — 50—80 г;
- 9—12 месяцев — 80—120 г.

Рыбные блюда (рыбные пюре)

Можно предлагать ребенку с 8 месяцев. Наверняка все знают о пользе рыбы для организма, особенно детского, и это действительно так. Рыба намного нежнее мяса, белок мяса рыбы усваивается гораздо легче и быстрее, а незаменимых аминокислот, таких важных для здоровья и правильного развития, в ней содержится, как и в мясе! Фосфор, кальций, йод, другие элементы, витамины (особенно группы В и D), жирные кислоты — такой богатый состав делает рыбу не просто желательным, а даже обязательным блюдом в меню ребенка.

Но есть у рыбных продуктов и ограничения, т. к. рыба содержит некоторые нежелательные в раннем возрасте вещества — речь идет о русских детях (это в значительной степени зависит национальной адаптированности, которая разная у разных народов).

Если малыш склонен к аллергическим реакциям (т. е. страдает серьезными системными нарушениями и нуждается в неотложном иммунологическом лечении), перенесите знакомство с рыбными блюдами до достижения стойкой нормализации иммунных реакций и выздоровления.

И даже если у вашего малыша нет таких проблем, больше 2 раз в неделю все же рыбу предлагать не надо. А понемногу 1—2 раза в 7—8 дней — как раз тот необходимый баланс для получения полезных веществ и для оберегания от возможных нежелательных реакций.

Как правильно вводить рыбное пюре?

Первый раз после 8 месяцев дайте малышу $\frac{1}{2}$ чайной ложки самостоятельно приготовленного рыбного пюре, подмешанного 1:1 к овощному. Затем за 1-й месяц дойдите до 50 г.

Как правильно приготовить рыбное пюре?

Готовить самостоятельно рыбные блюда можно, если вы полностью уверены в качестве исходного продукта. Филе свежей и качественной рыбы (хек, лосось, форель, карп, судак) без костей залейте небольшим количеством воды и варите до готовности (20—25 минут). Остудите, тонко порежьте острым тонким ножом (или пропустите через мясорубку), добавьте соль и потушите на слабом огне еще 5—10 минут. Снимите с огня, через 1—2 минуты заправьте кусочком сливочного масла и незамедлительно (пока масло не растаяло!) очень быстро тщательно размешайте до однородности.

ПРИМЕЧАНИЕ. Сливочное масло имеет эмульсионную структуру, но после таяния, когда жир соединится воедино, при размешивании он уже не размельчится на столь мелкие частицы. Быстрое размешивание именно кусочка масла в несколько остывшей среде (лучше более остывшей, чем менее!) позволяет сохранить мелкую эмульсионную структуру молочного жира, смешанную со средой, что значительно улучшает вкус и переваривание смеси.

Потому этот полезный прием традиционен и в приготовлении многих французских соусов.

Схема введения рыбного пюре

8 месяцев — до 20—30 г;

9 месяцев — 50 г;

10—12 месяцев — 60 г.

Растительное масло

В детском питании допустимы только два растительных масла — оливковое или подсолнечное (рафинированные или

нерафинированные по вкусу ребенка). Оливковое масло самое оптимальное не только в детском, но и во взрослом питании.

Следует чередовать оливковое и подсолнечное масла в соотношении приблизительно 4:1 (по вкусу ребенка).

Как правильно вводить растительное масло?

Добавляйте в овощное пюре.

Схема введения растительного масла

После 6-ти месяцев — от 2—3-х капель и до $\frac{1}{4}$ чайной ложки;

6,5—7 месяцев — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ чайной ложки;

7—8 месяцев — $\frac{1}{3}$ — $\frac{2}{3}$ чайной ложки;

8—9 месяцев—1 год — 1 чайная ложка.

Сливочное масло

Как правильно вводить сливочное масло?

Добавляйте к готовым кашам, овощному, мясному и рыбному пюре, как указано выше.

Схема введения сливочного масла

6 месяцев — от $\frac{1}{8}$ до $\frac{1}{4}$ чайной ложки;

6,5—7 месяцев — до $\frac{1}{3}$ чайной ложки;

7—8 месяцев — $\frac{1}{2}$ чайной ложки;

8—9 месяцев — $\frac{2}{3}$ —1 чайная ложка.

Хлеб и хлебные изделия

Как правильно вводить хлеб?

С 7-месячного возраста предлагайте ребенку сначала 1 небольшое печенье (лучше специально приготовленное детское на фруктозе) или 1 сухарик одновременно с приемом кефира, молока или мясного пюре.

Схема введения хлеба и хлебных изделий

7—9 месяцев — 1 печенье или 1 сухарик (3—5 г);

9—12 месяцев — 2—3 печенья или сухарика (10—15 г).



Блюда для малышей

Каша

Каша гречневая протертая

Ингредиенты: гречневая крупа — 2 ст. л., молоко — 150 г, вода — 200 г, фруктозный сироп — 2 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л., поваренная соль — 2 г.

Гречневую крупу подсушите в духовке до светло-коричневого цвета, промойте и всыпьте в кипящую воду. На слабом огне при частом помешивании варите не меньше 40 минут. Снимите с огня, процедите и в горячем виде протрите через сито.

Вновь смешайте с отваром крупы, добавьте фруктозный сироп, раствор соли и некипяченое молоко и поставьте на огонь. Вскипятите, держите при помешивании на слабом огне не дольше 5 минут.

Снимите с огня и смешайте со сливочным маслом.

Каша пшенная протертая

Ингредиенты: пшено — 2 ст. л., молоко — 150 г, вода — 200 г, фруктозный сироп — 2 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л., поваренная соль — 2 г.

Крупы тщательно переберите, несколько раз промойте и всыпьте в кипящую воду. Добавьте соль, растворенную в 1 чайной ложке воды, и варите на слабом огне в течение одного часа (не забывайте часто помешивать).

В горячем виде протрите через сито, влейте горячее молоко, фруктозный сироп и вновь прогрейте на слабом огне 3—4 минуты. Затем снимите с огня и добавьте сливочное масло.

Каша пшенная

Ингредиенты: пшено — 1,5 ст. л., вода — 0,5 стакана, молоко — 1,5 стакана, фруктоза — 1 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Вскипятите воду с солью, всыпьте перебранную и промытую крупу, варите 10—15 минут. Воду слейте, залейте кашу горячим молоком, варите до готовности. Добавьте фруктозу, снимите с огня, заправьте маслом.

Каша из овсяной крупы протертая

Ингредиенты: овсяная крупа — 2 ст. л., вода — 1 стакан, молоко — 0,5 стакана, фруктоза — 1 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Овсяную крупу хорошо промойте в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Затем залейте кипятком и варите на самом слабом огне при неплотно закрытой крышке и частом помешивании 1,5 часа (или до полного разваривания крупы).

Не остуживая, в горячем виде протрите кашу через сито, добавьте горячее молоко, фруктозный сироп, разведенную в 1 чайной ложке теплой воды поваренную соль.

Хорошо перемешайте, поставьте на огонь и прогревайте на медленном огне 3—5 минут. Снимите с огня, добавьте сливочное масло.

Каша из овсяных хлопьев

Ингредиенты: овсяные хлопья — 1 стакан, молоко — 1 стакан, вода — 0,5 стакана, фруктоза — 1 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л., соль.



Вскипятите воду, засыпьте овсяные хлопья и варите 2—3 минуты. Залейте горячим молоком, варите до готовности. Засыпьте соль, фруктозу и снимите с огня.

Заправьте сливочным маслом, перемешайте.

Манная каша

Ингредиенты: 5 %-ная манная каша: крупа манная — 2 ч. л., вода — 0,5 стакана, молоко — 0,5 стакана, фруктоза — 0,5 ч. л., соль.

Вскипятите воду, засыпьте тонкой струйкой крупу, посолите. Варите 15—20 минут при постоянном помешивании на слабом огне. Добавьте горячее молоко, фруктозу, вскипятите и снимите с огня.

Каша манная на овощном бульоне

Ингредиенты: морковь — 1 шт., картофель — 1 шт., манная крупа — 1 ст. л., масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Овощи тщательно вымойте, почистите, нарежьте, залейте небольшим количеством воды (1,5—2 стакана) и варите под крышкой на слабом огне до готовности овощей. Процедите, отвар снова вскипятите и всыпьте манную крупу, соль. Варите 15—20 минут.

Снимите с огня и добавьте сливочное масло.

Каша манная на мясном бульоне

Ингредиенты: мясо (курица) — 100 г, крупа манная — 1 ст. л., масло сливочное — 0,5 ч. л., соль.

Сварите нежирный бульон, процедите, отмерьте 1,5 стакана бульона, вскипятите, посолите и засыпьте манную крупу. Варите 15—20 минут при помешивании.

Готовую кашу снимите с огня и заправьте сливочным маслом.

Каша манная с фруктовым или ягодным пюре

Ингредиенты: крупа манная — 1,5 ст. л., молоко — 1,5 стакана, яблоко — 1 шт. (или ягоды — 0,5 стакана), фруктоза — 1 ч. л., масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Сварите жидкую манную кашу из молока, манной крупы, соли. Яблоко вымойте, почистите, натрите на мелкой терке (ягоды



вымойте, протрите через сито). Смешайте готовое фруктовое пюре с манной кашей. Добавьте фруктозу, сливочное масло.

Каша манная с морковью

Ингредиенты: крупа манная — 3 ч. л., морковь — 1 шт., молоко — 2 стакана, масло сливочное — 1 ст. л., фруктоза — 2 ч. л., соль.

В кипящее молоко всыпьте тонкой струйкой манную крупу и варите 15—20 минут. Морковь почистите, натрите на мелкой терке, отожмите сок и добавьте в готовую кашу вместе с солью, сахаром.

Снимите с огня, заправьте сливочным маслом.

Гречнево-рисовая каша

Ингредиенты: 150 г молока, 50 г воды, по 2 ч. л. (без верха) рисовой и гречневой муки, 2 г поваренной соли, 2 ч. л. фруктозного сиропа, 1 ч. л. сливочного масла.

Подогрейте 50 г молока до теплого состояния, всыпьте гречневую и рисовую муку и хорошо перемешайте, чтобы не было комков. Влейте в кастрюлю остальное молоко и воду, добавьте поваренной соли (размешанной в 1 чайной ложке воды), фруктозный сироп. Поставьте на огонь и вскипятите. Убавьте огонь и понемногу добавляйте разведенную муку.

При постоянном помешивании варите 5 минут. Снимите с огня и добавьте сливочное масло.

Каша рисовая протертая

Ингредиенты: рис — 1,5 ст. л.; вода — 1 стакан, молоко — 0,5 стакана, сахар — 1 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Вскипятите воду с солью, всыпьте перебранный и промытый рис, варите до готовности риса. Протрите через сито, влейте горячее молоко, фруктозу, перемешайте и варите 5 минут.

Снимите с огня, заправьте сливочным маслом.

Каша рисовая с яблоками

Ингредиенты: рис — 1 ст. л., яблоко — 1 шт., сахар — 1 ч. л., соль.



Рис переберите, промойте, залейте кипятком и варите 10 минут. Добавьте очищенное и разрезанное на несколько частей яблоко, соль, фруктозу и варите до готовности риса.

В готовой каше яблоко разомните ложкой до однородной массы.

Каша вязкие (рисовая, пшенная)

Ингредиенты: крупа — 2 ст. л., вода — 0,5 стакана, молоко — 1,5 стакана, фруктоза — 1 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л.

Крупу переберите, промойте, залейте кипятком и варите до полуготовности. Добавьте горячее молоко, фруктозу и варите до полной готовности крупы.

Снимите с огня и заправьте сливочным маслом.

Каша рисовая с морковью

Ингредиенты: рис — 1,5 ст. л., морковь — 1 шт., вода — 2 стакана, масло сливочное — 2 ч. л., фруктоза — 1 ч. л., соль.

Вскипятите воду и всыпьте перебранный и промытый рис, посолите. Варите 10—15 минут. Морковь почистите, натрите на мелкой терке и добавьте в кашу. Варите до готовности риса.

Добавьте фруктозу, перемешайте, снимите с огня.

Заправьте сливочным маслом.

Каша рисовая с творогом

Ингредиенты: рис — 2 ст. л., вода — 1,5 стакана, творог — 50 г, фруктоза — 2 ч. л., масло сливочное — 2 ч. л.

Рис переберите, промойте и сварите до готовности. Остудите и протрите через сито.

Добавьте творог, фруктозу, сливочное масло и хорошо перемешайте.

Каша рисовая с мясом

Ингредиенты: рис — 2 ст. л., мясо (говядина) — 100 г, масло сливочное — 1 ч. л., вода — 3 стакана, соль.

Мясо разрежьте на 3—4 кусочка и сварите до готовности. Бульон процедите, долейте горячей воды до объема 2 стакана,



всыпьте перебранный и промытый рис, варите до готовности. Мясо перемелите в мясорубке, добавьте к рису, прокипятите 5 минут, посолите и снимите с огня.

Заправьте сливочным маслом.

Каша рисовая с тыквой

Ингредиенты: рис — 2 ст. л., молоко — 2 стакана, вода — 1 стакан, тыква — 100 г, фруктоза — 2 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Тыкву натрите на терке, залейте горячей водой и варите до полуготовности.

Засыпьте перебранный и промытый рис, залейте горячим молоком.

Варите до готовности, добавьте фруктозу, соль, размешайте и снимите с огня. Заправьте сливочным маслом.

Творог

Творог из пастеризованного молока

1 стакан молока оставьте при комнатной температуре на сутки. Затем поставьте его на умеренный огонь, постоянно помешивая. Когда молоко створожится, снимите с огня и процедите через марлевый мешок.

Творог из кипяченого молока

1 стакан кипяченого молока смешайте с 1 чайной ложкой закваски (кефира, сметаны) и оставьте на 12 часов. Затем прокипятите и процедите через марлю.

Кислый творог

Стакан с кефиром поставьте в горячую воду.

Поставьте на слабый огонь и держите до тех пор, пока кефир не свернется. Затем сразу откиньте на сито или марлю и дайте стечь сыворотке.

Кальцинированный творог

Немного грубее творога, приготовленного при помощи закваски, но более богат кальцием.

1 стакан молока поставьте на слабый огонь, доведите до кипения и влейте 1 чайную ложку 10 %-ного хлористого кальция.

При быстром размешивании дайте молоку створожиться и снимите с огня. Когда творог остынет, процедите его через марлю.

Печенье с творогом

Ингредиенты: печенье — 30 г, вода — 1 стакан, творог — 50 г.

Печенье поломайте кусочками, залейте кипяченой водой, хорошо размешайте до однородной массы.

Поставьте на слабый огонь и при помешивании прокипятите 5 минут, снимите с огня и охладите. Добавьте творог и хорошо перемешайте.

Творог с печеньем и фруктовым соком

Ингредиенты: печенье — 30 г, творог — 100 г, сахар — 2 ч. л., сок (яблочный, персиковый, абрикосовый, томатный, морковный, вишневый) — 0,5 стакана.

Печенье измельчите и залейте соком. Хорошо разотрите до образования однородной массы. Отдельно разотрите творог с сахаром и смешайте с печеньем.

Молока с печеньем

Ингредиенты: молоко — 0,5 стакана, печенье — 20 г.

Песочное печенье хорошо растолките в тарелке или чашке до однородного состояния, залейте кипящим молоком и варите 10 минут, часто помешивая.

Затем снимите с огня, остудите, так же часто помешивая, чтобы не образовалась пленка.



Супы-пюре

Суп-пюре из овощной смеси

Ингредиенты: картофель — 1 шт., капуста — ¼ кочана, морковь — 1 шт., зеленый горошек — 1 ст. л., молоко — 1 стакан, мука — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. л., овощной отвар — 0,5 стакана, соль.

Почистите картофель и морковь, мелко нарежьте и вместе с нашинкованной капустой отварите до готовности в небольшом количестве воды. Зеленый горошек отварите. Овощи протрите. Муку размешайте в 0,5 стакана молока, проварите 3—4 минуты, процедите.

Соедините протертые овощи с мучной массой и разбавьте овощным отваром до необходимой густоты. В 0,5 стакана молока размешайте желток и влейте в кипящий суп, все время размешивая. Снимите с огня, заправьте сливочным маслом.

Суп-пюре картофельный

Ингредиенты: картофель — 1 шт., крупа манная — 1 ч. л., лук репчатый — 1 головка, масло сливочное — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., молоко — ¼ стакана, вода — 1,5 стакана, соль.

Картофель и лук почистите, нарежьте, залейте горячей водой и варите до готовности. Овощи протрите, снова вскипятите и всыпьте манную крупу. Варите 15 минут. Желток размешайте в холодном молоке и вливайте в суп, помешивая. Снимите с огня, заправьте сливочным маслом.

Суп-пюре из листьев салата и кабачков

Ингредиенты: салат — 100 г, кабачки — ¼ шт., молоко — ¼ стакана, вода (бульон) — 1 стакан, масло сливочное — 1 ч. л., мука — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., соль.

Кабачки почистите, порежьте небольшими кусочками. Салат нашинкуйте и вместе с кабачками тушите до готовности на медленном



огне. Овощи протрите через сито. В молоке разведите муку и влейте в кипящие овощи, добавьте бульон. Снимите с огня и заправьте желтком, растертым со сливочным маслом.

Суп-пюре овощной

Ингредиенты: картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, вода — 1 стакан, масло сливочное — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт.

Картофель и морковь почистите, порежьте и отварите на воде. Протрите через сито, разбавьте горячим овощным отваром и горячим молоком. Снимите с огня и заправьте желтком, растертым со сливочным маслом.

Суп-пюре из разных овощей

Суп-пюре с манной крупой

Ингредиенты: овощи разные (морковь, картофель, помидоры, кабачки, лук, зеленый перец, капуста, фасоль стручковая, петрушка) — 150 г, крупа манная — 1 ч. л., вода — 1 стакан, масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Овощи промойте, почистите, нарежьте, положите в кипящую воду. Сварите до готовности, протрите через сито, вновь вскипятите и всыпьте манную крупу, соль. Варите 15—20 минут. Снимите с огня, заправьте сливочным маслом.

Суп-пюре из моркови с фруктами

Ингредиенты: морковь — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, вода — 1 стакан, фрукты (яблоко, абрикос) — 2 шт., яйцо (желток) — 1 шт., мука — 1 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., соль.

Морковь почистите, натрите на терке и сварите до готовности вместе с сахаром и солью. Протрите через сито. Желток разотрите с мукой и горячим молоком, вскипятите. Соедините с морковью, вновь вскипятите.

Фрукты почистите, натрите на мелкой терке, протрите через сито и добавьте к готовому супу. Заправьте сливочным маслом.

Суп-пюре из тыквы с манной крупой

Ингредиенты: тыква — 100 г, крупа манная — 1 ч. л., молоко — 0,5 стакана, вода — 1 стакан, масло сливочное — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., соль.

Тыкву почистите, натрите на терке, залейте кипятком и варите до полуготовности.

Добавьте горячее молоко, манную крупу и варите до готовности.

Протрите через сито и добавьте при необходимости горячей воды, вскипятите, всыпьте сахар, снимите с огня и заправьте сливочным маслом

Суп-пюре из моркови с толокном

Ингредиенты: толокно — 1 ст. л., морковь — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, вода — 1,5 стакана, масло сливочное — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., соль.

Морковь почистите, натрите на терке, залейте кипятком и варите до готовности.

Протрите через сито, вновь соедините с отваром, добавьте толокно и варите 10 минут.

Желток с сахаром и молоком влейте в кипящий суп при непрерывном помешивании.

Снимите с огня, заправьте сливочным маслом.

Суп-пюре из тыквы с толокном

Ингредиенты: тыква — 100 г, толокно — 1 ст. л., молоко — 0,5 стакана, вода — 1,5 стакана, масло сливочное — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., соль.

Тыкву почистите, натрите на терке, залейте кипятком и варите до готовности.

Протрите через сито, добавьте толокно, разведенное горячим молоком, отвар и варите 5 минут.

Снимите с огня, заправьте желтком, растертым с маслом и молоком.



Суп-пюре фруктовый

Ингредиенты: яблоко — 1 шт., абрикосы — 2 шт., крупа манная — 1 ч. л., молоко — 0,5 стакана, сахар — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., соль.

Фрукты почистите, нарежьте, залейте кипятком, чтобы они были полностью покрыты, и варите до готовности. Протрите через сито, вновь вскипятите и всыпьте манную крупу. Варите 20 минут. Снимите с огня и заправьте желтком, растертым с сахаром и молоком.

Суп-пюре из овсяных хлопьев

Ингредиенты: овсяные хлопья — 1 ст. л., молоко — 1,5 стакана, масло сливочное — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., сахар — 1 ч. л., вода — 1 стакан, соль.

В кипящую воду всыпьте овсяные хлопья и варите до готовности на медленном огне. Влейте молоко, проварите несколько минут, снимите с огня. Протрите через сито. Вновь вскипятите и заправьте желтком, растертым с сахаром и сливочным маслом.

Суп-пюре из манной крупы

Ингредиенты: мясо — 100 г, манная крупа — 2 ч. л., готовое овощное пюре — 2 ст. л.

Отварите мясо, слейте бульон. Вновь вскипятите и всыпьте манную крупу. Варите 15—20 минут. В готовый суп добавьте овощное пюре.

Суп-пюре куриный

Ингредиенты: вода — 250 мл, куриное филе — 50 г, лук репчатый — $\frac{1}{4}$ головки, корень петрушки — $\frac{1}{4}$, морковь — $\frac{1}{4}$ шт., мука — $\frac{1}{2}$ ч. л., сливочное масло — $\frac{1}{2}$ ч. л., молоко — 1 ст. л.

Вымойте куриное мясо и отварите в воде до готовности на слабом огне вместе с хорошо вымытыми и очищенными кусочками корня петрушки и моркови. Затем выньте мясо и корни, бульон процедите, вареное мясо и овощи пропустите через мясорубку,



можно два раза. Снова все смешайте, поставьте на слабый огонь. Хорошо перемешайте муку с мягким сливочным маслом, влейте в суп и тщательно размешайте.

Влейте горячее молоко, поддержите на слабом огне, все время помешивая, 2 минуты и снимайте с огня.

Суп-пюре мясной

Ингредиенты: мясо — 100 г, молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., рис — 1 ст. л., соль.

Мясо отварите, перемелите на мясорубке 2 раза. Рис переберите, промойте, засыпьте в кипящий бульон и варите до готовности на медленном огне. Готовый рис выньте из бульона, протрите через сито, смешайте с молотым мясом.

Залейте горячим бульоном и варите несколько минут. Желток разведите горячим молоком и влейте в кипящий суп.

Снимите с огня, заправьте сливочным маслом.

Суп-пюре из печени

Ингредиенты: печень куриная — 100 г, вода (бульон) — 1 стакан, молоко — 0,5 стакана, хлеб — 100 г, яйцо (желток) — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Хлеб размочите в молоке, смешайте с сырым желтком, перемолотой печенью. Протрите через сито, залейте горячей водой (бульоном) и варите 5—10 минут.

Заправьте сливочным маслом.

Рыбные блюда

Пюре рыбное

Ингредиенты: филе рыбы — 200 г, творог — 1 ст. л., масло сливочное — 1 ч. л., сметана — 2 ч. л., лук репчатый — 1 головка, соль.

Филе рыбы (без костей) вместе с очищенным и измельченным луком залейте небольшим количеством воды и варите до готовности.



Остудите и пропустите через мясорубку с творогом, добавьте сметану, соль и тушите 5—10 минут.

Снимите с огня, заправьте сливочным маслом.

Пудинг из рыбы

Ингредиенты: филе рыбное — 100 г, хлеб белый — 50 г, молоко — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Хлеб вымочите в молоке и пропустите через мясорубку вместе с рыбным филе два раза. Протрите через сито, добавьте соль, сырой желток и хорошо перемешайте. Белок взбейте в пену и осторожно введите в массу.

Форму смажьте маслом, посыпьте сухарями или мукой и заполните массой. Форму поместите в кастрюлю, заполненную водой до половины высоты формы, накройте кастрюлю крышкой и варите пудинг на слабом огне 40 минут.

Кнели рыбные

Ингредиенты: филе рыбы — 300 г, молоко — 0,5 стакана, хлеб белый — 50 г, морковь — 1 шт., яйцо — 1 шт., сметана — 2 ст. л., соль.

Хлеб размочите в молоке. Морковь отварите. Филе пропустите через мясорубку вместе с хлебом и морковью. Добавьте соль, яйцо и хорошо взбейте.

Выложите в смазанную форму и запекайте в духовке на слабом огне до готовности.

При подаче полейте сметаной.

Рыбные фрикадельки

Ингредиенты: филе рыбы — 200 г, хлеб белый — 30 г, молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ст. л., салат, шпинат, зелень петрушки — 50 г, соль.

Филе пропустите через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом. Всю зелень измельчите, проварите и протрите через сито. Соедините с фаршем, хорошо размешайте и сформируйте небольшие фрикадельки.

Отварите на пару.



Мясные блюда

Пюре мясное

Ингредиенты: говядина — 100 г, масло сливочное — 1 ст. л., лук репчатый — ¼ головки, мука — 1 ч. л., соль.

Сырое мясо пропустите через мясорубку вместе с луком. Разогрейте на сковороде 1 чайную ложку сливочного масла, припустите в нем молотое мясо, посыпьте его мукой, перемешайте, посолите и потушите под крышкой до готовности.

Слегка остудите и протрите через сито.

Добавьте оставшееся масло и хорошо взбейте.

Пюре мясное с морковью

Ингредиенты: говядина — 150 г, морковь — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ч. л., мука — 1 ч. л., соль.

Мясо сварите. Морковь отварите, почистите и вместе с мясом пропустите через мясорубку два раза. Муку разведите холодным молоком, добавьте к фаршу, посолите.

Проварите на слабом огне 5 минут и снимите с огня, заправьте маслом.

Пюре мясное с рисом

Ингредиенты: говядина — 100 г, рис — 2 ст. л., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ст. л., соль.

Мясо отварите. Рис переберите, промойте и сварите до готовности. Мясо с рисом пропустите через мясорубку два раза.

Добавьте горячее молоко, перемешайте и, все время помешивая, прогрейте на слабом огне 5 минут.

Снимите с огня, заправьте маслом.

Суфле из говядины

Ингредиенты: говядина — 100 г, яйцо — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ст. л., мука — 1 ч. л., соль.

Мясо вымойте, отварите и перемелите на мясорубке. Муку



поджарьте на сухой сковороде, добавьте половину сливочного масла, обжарьте, все время помешивая. Добавьте молоко, варите 5 минут.

Соедините мясной фарш, соус, желток, сливочное масло, соль и вымешайте. Взбейте белок и осторожно добавьте к фаршу.

Выложите в форму, варите на пару.

Мясные фрикадельки

Ингредиенты: мясо — 100 г, яйцо (белок) — 1 шт., хлеб белый — 30 г, молоко — $\frac{1}{4}$ стакана, масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Мясо перемелите на мясорубке дважды вместе с размоченным в молоке хлебом. Посолите. Белок взбейте и добавьте к фаршу, осторожно вымешивая.

Разделайте фрикадельки (руки смажьте яичным белком) и отварите в кипящей воде в течение 10 минут.

Котлеты мясные

Ингредиенты: филе говядины — 100 г, хлеб белый — 30 г, молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Мясо промойте, очистите и дважды пропустите через мясорубку. Во второй раз добавьте хлеб, размоченный в половине молока. Посолите, долейте оставшееся молоко, добавьте 1 чайную ложку масла.

Хорошо вымешайте, разделайте на котлетки и обжарьте в масле с обеих сторон.

Поставьте на 10—15 минут в духовку на слабый огонь.

Кнели из телятины

Ингредиенты: телятина — 100 г, молоко — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. л., рис — 1 ст. л., соль.

Рис переберите, вымойте и отварите до полуготовности в 0,5 стакана воды. Добавьте горячее молоко и варите до готовности.

Мясо перемелите на мясорубке вместе с рисом, добавьте сливочное масло, яйцо, соль, хорошо перемешайте.

Сформируйте кнели и варите на пару.



Фрикадельки мясные с творогом

Ингредиенты: говядина — 100 г, творог — 2 ст. л., яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л., соль.

Мясо перемелите на мясорубке вместе с творогом дважды. Хорошо взбейте, добавьте масло, яйцо, соль, перемешайте, сформируйте небольшие фрикадельки и варите их на пару.

Пюре печеночное

Ингредиенты: печень (куриная, говяжья) — 100 г, масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Печень промойте, почистите, нарежьте. Положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Тушите до мягкости на медленном огне.

Остудите и пропустите через мясорубку, затем протрите через сито.

Посолите, добавьте масло и хорошо взбейте.

Пюре печеночное с луком

Ингредиенты: печень (куриная, говяжья) — 200 г, лук репчатый — ¼ головки, масло сливочное — 2 ч. л., мука — 1 ч. л., соль.

Печенку вымойте, очистите от пленки, нарежьте небольшими кусочками, посолите и посыпьте мукой. На сковороде разогрейте масло, выложите печенку и мелко нарезанный лук. Быстро обжарьте с обеих сторон, накройте крышкой и потушите 5—7 минут.

Остудите, перемелите дважды на мясорубке с частой решеткой.

Блюда из птицы

Кнели из курицы

Ингредиенты: филе курицы — 150 г, хлеб белый — 50 г, молоко — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л., соль.

Мясо пропустите через мясорубку с размоченным в молоке хлебом, посолите, добавьте яйцо, сливочное масло и хорошо взбейте. Сформируйте кнели и отварите на пару.

Котлеты из курицы

Ингредиенты: филе курицы — 100 г, молоко — 2 ст. л., масло сливочное — 1 ч. л., хлеб белый — 30 г, соль.

Мясо вымойте, очистите от пленки и сухожилий, перемелите через мясорубку дважды вместе с хлебом, размоченным в молоке.

Добавьте соль, сливочное масло и хорошо разотрите.

Сформируйте котлетки и приготовьте их на пару.

Суфле куриное

Ингредиенты: 60 г куриного филе, $\frac{1}{4}$ сырого желтка, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, соль.

Хорошо вымойте куриное мясо, просушите на салфетке. Пропустите через мясорубку два раза.

Затем смешайте и взбейте с яичным желтком, молоком, половиной количества сливочного масла, солью. Взбивать можно вилкой, или миксером.

Нагрейте духовку до 180 °С.

Формочку смажьте остальной половиной количества сливочного масла, выложите массу и поставьте в духовку на слабый огонь.

Запекайте не меньше 30—35 минут.

Суфле куриное с морковью

Ингредиенты: филе — 100 г, морковь — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. л., яйцо — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, мука — 1 ч. л., соль.

Мясо и морковь (очищенную) отварите до готовности, остудите и пропустите через мясорубку.

Муку поджарьте на сухой сковороде, добавьте 1 чайную ложку сливочного масла и молоко и варите 5 минут.

В фарш добавьте мучной соус, сливочное масло, желток, соль и хорошо перемешайте.

Белок взбейте, осторожно смешайте с готовой массой, выложите в форму и варите на водяной бане.



Овощные пюре

Картофельное пюре

Ингредиенты: картофель — 3 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Картофель отварите на пару, почистите и протрите через сито горячим. Добавьте горячее молоко, сливочное масло и хорошо взбейте.

Для питания маленьких детей пюре следует разводить большим количеством молока.

Картофельно-морковное пюре

Ингредиенты: картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Картофель и морковь почистите, порежьте и отварите до готовности, горячими протрите через сито. Добавьте горячее молоко, соль и сливочное масло.

Перемещайте и поставьте в духовку на несколько минут.

Пюре картофельное на бульоне

Ингредиенты: готовый говяжий бульон — 1,5 стакана, картофель — 2 шт., масло сливочное — 1 ч. л., молоко — 0,5 стакана, зелень (петрушка) — 3—4 веточки, соль.

Картофель почистите, залейте горячим бульоном, посолите и варите до мягкости с добавлением зелени. Зелень удалите, картофель протрите через сито, добавьте молоко и взбейте.

Прогрейте на слабом огне 6 минут, снимите с огня и вбейте сливочное масло.

Пюре картофельное с курицей

Ингредиенты: курица — 100 г, картофель — 2 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Курицу отварите, перемелите на мясорубке. Картофель почистите, нарежьте и залейте горячим бульоном. Варите 30 минут,

горячим протрите через сито вместе с перемолотой печенкой. Добавьте горячее молоко и хорошо взбейте. Прогрейте на слабом огне, заправьте сливочным маслом.

Морковное пюре

Ингредиенты: морковь — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., соль.

Морковь вымойте, почистите, нарежьте небольшими кусочками и варите в небольшом количестве воды 40 минут до мягкости, помешивая и подливая воду, чтобы не пригорело. В горячем виде протрите через сито, добавьте горячее молоко, соль, сахар, масло и хорошо взбейте. Прогрейте на слабом огне, не доводя до кипения.

Пюре овощное

Ингредиенты: овощи разные (картофель, морковь, капуста белокочанная, капуста цветная) — 200 г, молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Овощи помойте, почистите, нарежьте и поставьте тушить под крышкой в очень малом количестве воды, чтобы овощи варились в собственном соку. Через 30—40 минут протрите овощи через сито горячими. Добавьте горячее молоко, соль, сливочное масло и перемешайте. Поставьте на огонь, помешивая, и прогрейте несколько минут.

Овощное пюре с печенкой

Ингредиенты: печенка — 100 г, картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — ¼ головки, масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Печень промойте, почистите и быстро обжарьте в 1 чайной ложке разогретого сливочного масла с обеих сторон. Добавьте немного горячей воды и потушите под крышкой 10 минут.

Овощи почистите, отварите и протрите через сито вместе с тушеной печенкой. Добавьте соль, немного овощного отвара и прогрейте 5 минут. Заправьте сливочным маслом и хорошо взбейте.

Пюре из зеленого горошка

Ингредиенты: зеленый горошек — 1,5 стакана, мука — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Горошек отварите до готовности, горячим протрите через сито. Муку подсушите на сковороде, добавьте горячее молоко и варите 3 минуты.

Взбейте сливочное масло, желток и соедините с гороховым пюре, вскипятите и снимите с огня.

Пюре тыквенное

Ингредиенты: тыква — 200 г, молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 ч. л., сахар — 1 ч. л., соль.

Тыкву почистите, испеките в духовке на слабом огне до готовности и протрите через сито. Добавьте молоко, сахар, соль, проварите 5 минут и снимите с огня.

Заправьте сливочным маслом.

Пюре тыквенное с орехами

Ингредиенты: тыква — 200 г, яблоки — 2 шт., орехи — 5 шт., масло сливочное — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., молоко — 1 стакан, соль.

Тыкву почистите, натрите на терке и потушите до полуготовности в небольшом количестве воды. Добавьте горячее молоко и тушите до полной готовности.

Яблоки почистите, натрите на терке и выложите в тыкву. Орехи перемелите на мясорубке и добавьте в яблочно-тыквенную массу. Посолите, всыпьте сахар и тушите 5 минут.

Заправьте сливочным маслом.

Пюре кабачковое

Ингредиенты: кабачок — 1 шт., картофель — 2 шт., лимонный сок — 1 ч. л., растительное масло — 1—2 ч. л., молоко — 0,5 стакана, соль.



Вымойте кабачок и картофель, очистите и вновь помойте кипяченой водой. Нарезьте кусочками, положите в кастрюлю и залейте кипящей водой так, чтобы она лишь немного покрыла овощи. Варите на слабом огне до готовности.

Выньте из отвара овощи, разомните в пюре (на мясорубке, в измельчителе, протрите через сито). Добавьте в полученное пюре растительное масло, лимонный сок, хорошо размешайте и чуть подсолите.

Влейте горячее молоко. Если нужно сделать пюре более жидким, добавьте горячий овощной отвар и хорошо размешайте.

Фруктовые пюре Печеное тертое яблоко

Ингредиенты: яблоко — 1 шт., сахар — 1 ч. л.

Яблоко вымойте, выньте сердцевину, положите на сковороду, в которую налито немного воды, в середину яблока насыпьте сахар и запекайте в духовке 30 минут. Затем протрите через сито.

Печенье с тертыми яблоками

Ингредиенты: печенье или сухари — 30 г, вода — 1 стакан, яблоко — 1 шт.

Печенье (сухари) залейте холодной водой и поставьте на огонь. Как только смесь закипит, сразу снимите с огня, хорошо перемешайте и вновь вскипятите. Смесь взбейте и протрите через сито. Добавьте натертое на мелкой терке яблоко и хорошо перемешайте.

Пюре яблочно-морковное

Ингредиенты: морковь — 1 шт., яблоко — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, сахар — 1 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л., мука — 1 ч. л.

Морковь вымойте, сварите в кожуре до готовности. Остудите и почистите. Яблоко почистите, натрите на терке и вместе с морковью протрите через сито. Муку подсушите, разведите молоком и проварите 5 минут. Все смешайте, добавьте сахар, доведите до кипения и снимите с огня. Заправьте сливочным маслом.



Яблочно-свекольное пюре

Ингредиенты: яблоко — 1 шт., свекла — 1 шт., сахар — 1 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л.

Свеклу вымойте, почистите, отварите. Перемелите на мясорубке, добавьте сливочное масло и тушите на медленном огне 10 минут. Яблоко почистите, натрите на мелкой терке и выложите вместе с сахаром к свекле. Потушите 5 минут.

Пюре яблочное с толокном

Ингредиенты: яблоко — 1 шт., толокно — 1 ст. л., масло сливочное — 1 ч. л., сахар — 2 ч. л.

Разведите толокно холодной водой и варите 5—10 минут. Яблоко почистите, нарежьте и тушите до мягкости в малом количестве воды. Протрите через сито и добавьте в толокно вместе с сахаром и сливочным маслом. Вскипятите и снимите с огня.

Яблочный мусс

Ингредиенты: яблоко — 1 шт., печенье — 2 шт., сахар — 1 ч. л., вода — 0,5 стакана.

Яблоко почистите, натрите на мелкой терке. Печенье растолките, чтобы не было комков, залейте горячим сиропом из 0,5 стакана воды и сахара и оставьте набухать. Смешайте яблоко и печенье и хорошо взбейте венчиком.

Пюре абрикосовое

Ингредиенты: абрикосы свежие — 0,5 стакана (или абрикосы сухие — ¼ стакана), вода — 1 стакан, сахар — 1 ч. л.

Абрикосы вымойте, залейте горячей водой и варите до мягкости. Протрите через сито, добавьте сахар и дайте вскипеть.

Пюре из сушеных фруктов

Ингредиенты: сухофрукты — 0,5 стакана, вода — 1 стакан, сахар — 1 ст. л., лимонный сок — 0,5 ч. л.



Сухофрукты залейте 0,5 стакана воды и оставьте на 12 часов. Затем потушите под крышкой в этой же воде. Протрите горячими через сито.

Сварите сироп из 0,5 стакана воды и сахара, добавьте лимонный сок и соедините с пюре. Хорошо взбейте.

Банановое пюре

Ингредиенты: банан — 1 шт., сахар или мед — 1 ч. л., сок апельсиновый (или любой другой) — 2 ч. л.

Спелый, без коричневых пятен, банан почистите, разомните вилкой, добавьте сахар (мед), сок и хорошо взбейте.

Можно добавить 1—2 чайные ложки протертого через сито творога. Вместо сока можно использовать молоко, сгущенное молоко.

Фруктовое пюре с сухарями

Ингредиенты: сухари из белого хлеба — 2 шт., вода — 0,5 стакана, фруктовое пюре (любое) — 4 ст. л., масло сливочное — 2 ч. л., сахар — 1 ч. л.

Залейте сухари горячей водой и хорошо разомните ложкой. Добавьте фруктовое пюре, масло, сахар и перемешайте.

Напитки

Кисель клюквенный

Ингредиенты: клюква — 2 ст. л., вода — 1 стакан, крахмал — 1 ч. л., сахар — 3 ч. л.

Клюкву промойте, обдайте кипятком и разомните. Отожмите сок и поставьте его в холодное место.

Выжимки залейте горячей водой, вскипятите и процедите. ¼ часть отвара остудите и разведите в нем крахмал.

Оставшийся отвар вскипятите вместе с сахаром и влейте в него, постоянно помешивая, разведенный крахмал.

Дайте вскипеть и снимите с огня. Влейте готовый сок, размешайте.



Кисель тыквенный

Ингредиенты: тыква — 300 г, сахар — 1 ч. л., крахмал — 1 ч. л., вода — 1,5 стакана.

Тыкву натрите на терке, отожмите сок и смешайте его с водой. Крахмал разведите в $\frac{1}{4}$ стакана холодной воды. Сок вскипятите, добавьте сахар и варите 5 минут. Влейте разведенный крахмал при непрерывном помешивании, доведите до кипения и снимите с огня.

Кисель морковный

Ингредиенты: морковь — 1 шт., сахар — 1 ч. л., крахмал — 1 ч. л., вода — 1 стакан, лимонный сок — 1 ч. л.

Морковь почистите, натрите на терке, перемешайте с сахаром и оставьте на 15 минут. Отожмите сок, выжимки залейте водой, варите 10 минут. Протрите через сито, доведите до кипения и добавьте разведенный крахмал. Проварите 2—3 минуты и снимите с огня. Остудите, влейте морковный и лимонный соки и перемешайте.

Кисель из крыжовника

Ингредиенты: крыжовник — 1 стакан, сахар — 1 ч. л., крахмал — 1 ч. л., вода — 2 стакана, ваниль.

Крыжовник вымойте, залейте горячей водой и варите до мягкости. Протрите через сито, всыпьте сахар, вскипятите. Разведите крахмал в холодной воде и влейте в крыжовник. Варите 2—3 минуты, добавьте ваниль, снимите с огня.

Кисель из вишни

Ингредиенты: вишня — 1 стакан, сахар — 1 ч. л., крахмал — 1 ч. л., вода — 2 стакана.

Вишню вымойте, удалите косточки, отцедите сок. Ягоды залейте кипятком и варите 5 минут. Добавьте сахар и разведенный в холодной воде крахмал, вскипятите и снимите с огня. Влейте сок и размешайте.



Молочный кисель

Ингредиенты: молоко — 1,5 стакана, сахар — 1 ч. л., крахмал — 1 ч. л., ваниль.

Молоко вскипятите, добавьте сахар.

Крахмал разведите в $\frac{1}{4}$ стакана воды и влейте в молоко при частом помешивании. Проварите 2 минуты. Добавьте ваниль и снимите с огня.

Отвар из шиповника

Ингредиенты: шиповник — 1 ст. л., вода — 1 стакан, сахар — 1 ч. л., сок лимона или клюквы — 0,5 ч. л.

Шиповник залейте кипятком и варите 10—15 минут под крышкой. Остудите, процедите через сито и добавьте сахар и сок

Компот из малины

Ингредиенты: ягоды — 1 стакан, вода — 1 стакан, сахар — 2 ч. л., лимонный сок — 0,5 ч. л.

Вымойте ягоды и выжмите сок. Выжимки залейте водой, прокипятите 5—10 минут и хорошо остудите. Процедите, доведите до кипения, всыпьте сахар, варите 3 минуты. Добавьте лимонный сок и снимите с огня. Влейте ягодный сок и перемешайте.

Компот из сухофруктов

Ингредиенты: сухофрукты — 1 стакан, сахар — 1 ст. л., вода — 2 стакана, лимонный сок — 0,5 ч. л.

Сухофрукты хорошо вымойте, залейте кипятком и дайте настояться 1 час. Мелко порежьте, добавьте сахар и варите 10 минут. Влейте лимонный сок и дайте настояться.

Компот «Ассорти»

Ингредиенты: вишня — 0,5 стакана, яблоко — 1 шт., слива — 5 шт., малина — 1 ст. л., сахар — 1 ст. л., вода — 2,5 стакана.

Фрукты вымойте, удалите косточки, нарежьте на кусочки.



Залейте кипящей водой, добавьте сахар и варите 10 минут. Из малины выжмите сок, влейте в компот и снимите с огня. Дайте настояться 3 часа.

Соки

Сок из листового салата

Натуральный сок из листового салата ребенок вряд ли станет пить.

Но в нем содержится большое количество витамина С, поэтому и пренебрегать им не следует.

Лучший вариант — это добавлять немного сок салата к другим сокам (яблочному, морковному или клюквенному) в пропорции 1:10.

Выберите качественный салат, переберите листья. Хорошо промойте в проточной воде и отрежьте толстые части листьев.

Вновь ополосните кипяченой водой комнатной температуры, дайте стечь воде и мелко нарежьте.

Затем отожмите через чистую марлю и смешайте с любым из предложенных соков.

Сок цитрусовый (апельсиновый, лимонный, мандариновый)

Ингредиенты: любые цитрусовые плоды (апельсин, лимон, мандарин) — 1 шт., сахар — 1 ст. л., вода — 1 ст. л.

Фрукт обдайте кипятком, разрежьте и выжмите сок при помощи соковыжималки (не металлической!) или через марлю.

Сварите сироп из сахара и воды, остудите и добавьте в сок.

Сок из черной смородины

Ингредиенты: смородина черная — 0,5 стакана, сахар — 1 ч. л., вода — ¼ стакана.

Ягоды вымойте, очистите от хвостиков и плодоножек, обдайте кипятком и отожмите из них сок.

Сварите сахарный сироп, остудите и смешайте с соком.



Томатный сок

Ингредиенты: помидор — 2 шт.

Помидор вымойте, обдайте кипятком, разрежьте на несколько частей и выжмите сок.

Процедите.

При употреблении разведите пополам охлажденной кипяченой водой или добавьте к другим сокам.

Виноградный сок

Ингредиенты: виноград — 1 кисточка.

Виноград вымойте, очистите, разрежьте ягоды и удалите зернышки. Отожмите сок, процедите.

Морковный сок

Ингредиенты: морковь — 2 шт. (каротель), сахар — 1 ч. л., вода — 2 ст. л.

Морковь вымойте щеткой, обдайте кипятком и натрите на терке. Выжмите сок через марлю.

Сварите сахарный сироп и добавьте к соку. Если морковь сладкая, сироп можно не добавлять.

Яблочный сок

Ингредиенты: яблоко — 1 шт., сахар — 1 ч. л., вода — 2 ст. л.

Яблоко вымойте, обдайте кипятком и натрите на терке. Через марлю отожмите сок. Сварите сахарный сироп и смешайте с соком.

Сок из клубники или малины

Ингредиенты: ягоды — 0,5 стакана, сахар — 2 ч. л., вода — 1 ст. л.

Спелые свежие ягоды вымойте кипяченой водой. Отожмите сок осторожно, чтобы не раздавить зернышки.

Сварите сироп, остудите и смешайте с соком.



Примерная схема введения продуктов и блюд прикорма детям первого года жизни

Таблица 2

Наименование продуктов и блюд	Возраст, мес.							
	6	7	8	9	10	11	12	после года
Фруктовое пюре, мл	5-30	40-50	50-60	60-70	80-90	90-100	100	100
Овощное пюре, г		5-30	40-50	50-60	60-70	80-90	90-100	100
Каша, г		50-100	100-150	150	150-180	180-200	200	200
Творог, г			10-30	30-40	40-50	50	50-80	80-100
Желток, шт				0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Мясное пюре, г				5-30	50	60-70	70-80	80
Кефир и др. кисломолочные продукты, мл					100	100-150	150-200	200
Цельное молоко, мл								100
Фруктовые соки, мл		5-30	40-50	50-60	60-70	80-90	90-100	100
Рыбное пюре, г					5-30	40-60	70-80	80-100
Хлеб (пшеничный), г			3-5	5	5	5-10	10	10-15
Сухари, печенье, г			3-5	5	5	5-10	10	10-15
Растительное масло, г		1-3	3	3	5	5	6	6
Сливочное масло, г			1-4	4	4	5	5	6



Эта схема введения прикорма представляет собой лишь основу, и врач может внести в нее изменения, учитывая индивидуальные особенности ребенка.

Детям, находящимся на естественном вскармливании и нормально развивающимся, прикорм вводится не ранее достижения 6-месячного возраста.

Кормление грудью продолжается до отказа ребенка от груди, но не менее 12 месяцев.

У детей на смешанном (грудное молоко + докорм смесью) или искусственном вскармливании прикорм вводится на 2—4 недели раньше, чем у малышей, питающихся только материнским молоком. Связано это с тем, что дети, получающие смеси, особенно соевые (при наличии аллергии на белки коровьего молока), раньше других испытывают потребность в дополнительных питательных веществах.

У детей с неустойчивым стулом введение фруктовых соков и пюре лучше отложить на более поздние сроки, а в качестве диетической коррекции лучше применять в их питании смеси, оказывающие закрепляющий эффект благодаря наличию в их составе небольшого количества риса.

Малышам с недостаточной прибавкой в весе и неустойчивым стулом, а также детям, родившимся преждевременно, в качестве первого прикорма можно рекомендовать каши.

При склонности к анемии в более ранние сроки вводят мясное пюре.

Таблица примерных сроков прорезывания и смены зубов

Сроки прорезывания молочных зубов у всех детей разные. Каждый ребенок индивидуален, но для контроля развития детей существуют специальные таблицы с некоторыми усредненными ориентировочными данными.

Здесь приведена таблица, на которой отмечены сроки прорезывания молочных зубов. Считается, что первые зубки появляются в 6—9 месяцев. Такой большой разброс данных говорит о том, что зубы у ребенка могут появляться в совершенно разное



время, и это не будет отклонением. Раньше считали, что если сроки прорезывания молочных зубов запаздывают, то это признак рахита.

Но диагноз ставят только на основании нескольких симптомов и при лабораторном подтверждении заболевания. Поэтому при длительном отсутствии первых зубов не следует впадать в панику, но стоит показаться врачу.

Таблица 3

молочные зубы	название зуба	время прорезывания	время выпадения	так выглядит:
верхние зубы				
	центральный резец	8–12 мес.	6–7 лет	
	боковой резец	9–13 мес.	7–8 лет	
	клык	16–22 мес.	10–12 лет	
	первый моляр	13–19 мес.	9–11 лет	
	второй моляр	25–33 мес.	10–12 лет	
нижние зубы				
	второй моляр	23–31 мес.	10–12 лет	
	первый моляр	14–18 мес.	9–11 лет	
	клык	17–23 мес.	9–12 лет	
	боковой резец	10–16 мес.	7–8 лет	
	центральный резец	6–10 мес.	6–7 лет	

постоянные зубы	название зуба	время прорезывания	так выглядит:
верхние зубы			
	центральный резец	7–8 лет	
	боковой резец	8–9 лет	
	клык	11–12 лет	
	первый премоляр	10–11 лет	
	второй премоляр	10–12 лет	
	первый моляр	6–7 лет	
	второй моляр	12–13 лет	
нижние зубы			
	третий моляр	17–21 лет	
	второй моляр	11–13 лет	
	первый моляр	6–7 лет	
	второй премоляр	11–12 лет	
	первый премоляр	10–12 лет	
	клык	9–10 лет	
	боковой резец	7–8 лет	
	центральный резец	6–7 лет	

Детское лечебное питание



Питание детей при заболеваниях желудка, при повышенной секреции

Повышенная секреторная функция желудка сопровождается гастродуодениты и способствует развитию язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рекомендуется следующий режим питания:

- а) пища принимается дробно, 5—6 раз в день, небольшими порциями и в одни и те же часы;
- б) блюда готовятся на пару, отвариваются и далее протираются;
- в) из рациона исключаются продукты, раздражающие и стимулирующие слизистую желудка.

Разрешенные и рекомендуемые продукты и блюда:

- вегетарианские супы из круп и овощей (кроме капусты);
- молочные супы со сливочным маслом, макаронными изделиями, различными крупами;
- паровые котлеты из говядины, телятины, курицы (2 раза в неделю);
- отварное мясо или курица (2 раза в неделю);
- отварная рыба, паровые рыбные котлеты;
- каши молочные разваренные, протертые (кроме пшенной);
- отварные макаронные изделия (мелкие);



- овощи (картофель, свекла, морковь, кабачки, тыква) отварные, в виде пюре, запеканок;
- омлеты (паровые и на водяной бане), яйца всмятку;
- молоко, сливки, кальцинированный творог и блюда из него;
- сметана (нежирная), пресный сыр;
- сливочное масло в небольшом количестве в виде заправки в готовое блюдо;
- хлеб белый суточный, печенье сухое, галеты;
- фрукты, ягоды протертые, отварные, печеные, соки из них, разведенные *пополам с водой*;
- сладости (ограниченно);
- чай с молоком, отвар шиповника, кисели.

Полностью исключаются:

- соленые, острые закуски, приправы;
- жирные овощные, мясные, рыбные бульоны;
- овощи, содержащие грубую клетчатку (капуста, редис);
- жирные сорта рыбы и мяса;
- копчености, консервы;
- жареные блюда из овощей, творога;
- жареные яйца (яичница, омлет), яйца вкрутую;
- блины, оладьи, пироги;
- овощи соленые, квашеные, маринованные;
- кислые фрукты и ягоды и блюда из них;
- холодные напитки, мороженое, газированные напитки;
- мороженое-пломбир (нежирные сорта допустимы изредка).

Первые блюда

Овощной суп

Ингредиенты: морковь — $\frac{1}{2}$ шт., корень петрушки — 1 шт., лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, зеленый лук — 1—2 шт., капуста белокочанная — $\frac{1}{4}$ кочана, вода — 2 стакана, капуста цветная — 1 соцветие.

Овощи помойте, почистите, крупно порежьте, залейте горячей водой и варите 30 минут на слабом огне при закрытой крышке.

Отвар процедите.



Суп-пюре из картофеля

Ингредиенты: картофель — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., мука — 2 ч. л., масло сливочное — 2 ч. л., вода — 2 стакана.

Вскипятите воду, выложите почищенный и нарезанный картофель, варите до готовности. Муку подсушите, добавьте в суп и вскипятите. Протрите, заправьте смесью молока и яйца и сливочным маслом.

Суп-пюре из моркови

Ингредиенты: морковь — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 ч. л., крупа манная — 2 ч. л., сахар — 1 ч. л., вода — 2 стакана, яйцо — 1 шт.

Морковь отварите, почистите и горячей протрите через сито. Вскипятите воду, засыпьте манную крупу и варите 15 минут, затем добавьте протертую морковь и сахар, доведите до кипения и снимите с огня. Заправьте слегка взбитой смесью молока и яиц со сливочным маслом.

Суп-пюре мясной с овсянкой

Ингредиенты: говядина — 200 г, крупа овсяная — 2 ст. л., яйцо — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 ч. л., вода — 2 стакана.

Вскипятите воду и засыпьте промытую крупу, варите до полного разваривания. Мясо вымойте, порежьте и варите отдельно до готовности. Пропустите через мясорубку дважды. Крупу процедите и протрите через сито или разотрите в блендере. Соедините мясо с отваром крупы, прокипятите несколько минут. Желток, холодное молоко взбейте и влейте в суп, доведите до кипения и снимите с огня, заправьте сливочным маслом.

Суп-пюре овощной

Ингредиенты: картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., капуста цветная — 1 соцветие, яйцо — 1 шт., молоко — 0,5 стакана,

масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Овощи почистите, залейте кипятком и варите до готовности. Процедите и протрите через сито. Желток смешайте с холодным молоком, влейте в овощной отвар, добавьте протертые овощи и доведите до кипения.

Снимите с огня, заправьте маслом.

Вторые блюда и закуски

Рыбное пюре

Ингредиенты: филе морской рыбы — 200 г, молоко — $\frac{1}{4}$ стакана, масло сливочное — 2 ч. л., лук репчатый — 1 головка, соль.

Филе без кожи и костей и крупно порезанный лук проварите в небольшом количестве воды, немного остудите и пропустите через мясорубку. Добавьте подогретое молоко, соль и потушите еще несколько минут.

На гарнир подайте отварной картофель или картофельное пюре.

Мясное пюре с творогом

Ингредиенты: говядина — 200 г, творог — 50 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Мясо порежьте, залейте кипятком и варите до готовности. Остудите и пропустите через мясорубку вместе с творогом. Добавьте сливочное масло, желток, перемешайте.

Соедините со взбитым белком, поместите в форму и варите на пару.

Кнели куриные

Ингредиенты: куриное мясо — 200 г, яйцо — 1 шт., хлеб белый — 30 г, молоко — 0,5 стакана, соль.

Мясо пропустите через мясорубку вместе с вымоченным в молоке хлебом два раза.

Хорошо вымешайте, добавьте взбитое яйцо, перемешайте, сформируйте кнели и сварите на пару.



Гречневая каша с мясом

Ингредиенты: говядина — 200 г, крупа гречневая — $\frac{1}{3}$ стакана, масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Мясо порежьте, залейте кипящей водой и варите до готовности. Перемелите дважды на мясорубке, посолите, добавьте сливочное масло и тушите несколько минут.

Сварите вязкую гречневую кашу, протрите через сито и смешайте с молотым мясом, потушите еще несколько минут.

Запеканка рисовая с мясом

Ингредиенты: рис — 1,5 стакана, говядина — 100 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Мясо сварите до готовности, перемелите на мясорубке, разбавьте бульоном. Рис залейте кипятком и сварите до полуготовности. Соедините рис с мясом, сливочным маслом и яйцом, посолите, выложите в подготовленную форму и варите на пару.

Так же можно приготовить запеканку из манной крупы.

Пюре из говядины с кабачками

Ингредиенты: говядина — 200 г, кабачки — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Мясо отварите до готовности, перемелите на мясорубке два раза. Добавьте 2 столовые ложки бульона и тушите 5 минут. Кабачки крупно порежьте, отварите отдельно до готовности и протрите через сито.

Смешайте с мясом, сливочным маслом, молоком, посолите и тушите 5 минут. Добавьте яйцо и снимите с огня.

Тыквенная запеканка

Ингредиенты: тыква — 200 г, крупа манная — 1 стакан, молоко — 1,5 стакана, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 3 ч. л., сахар — 2 ч. л., соль.

Тыкву натрите на терке, добавьте немного воды и тушите до полуготовности. Влейте 0,5 стакана молока и варите до мягкости.



Положите сахар и остудите. Сварите густую манную кашу, добавьте остальное молоко, 1 чайную ложку сливочного масла, остудите.

Смешайте кашу и тыкву, вбейте яйцо, посолите и выложите на смазанную маслом сковороду.

Смажьте растопленным маслом и варите на пару.

Пудинг из цветной капусты

Ингредиенты: капуста цветная — 1 маленький кочан, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 2 ч. л., сухари молотые — 2 ст. л., соль.

Цветную капусту помойте, разделите на соцветия и сварите в подсоленной воде до готовности. Процедите, добавьте масло, желток, сухари и перемешайте.

Введите взбитый белок, осторожно перемешайте и выложите в подготовленную форму.

Сварите на пару или запеки­те в духовке на слабом огне.

Пюре картофельное

Ингредиенты: картофель — 1 шт., молоко — $\frac{1}{4}$ стакана, масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Картофель почистите, отварите в подсоленной воде до готовности. Воду слейте, картофель разомните, добавьте горячее молоко, сливочное масло и хорошо взбейте.

Цветная капуста в сметанном соусе

Ингредиенты: цветная капуста — 1 маленький кочан, сметана — 2 ст. л., мука — 1 ст. л., молоко — 1,5 стакана, соль.

Капусту разделите на соцветия, отварите до полуготовности в небольшом количестве воды, затем воду слейте, добавьте горячее молоко, соль и варите до готовности.

Сметану соедините с подсушенной мукой, молоком (1 столовая ложка), залейте капусту и тушите 10 минут.

Творог протертый с мясом

Ингредиенты: творог — 100 г, мясо отварное — 50 г, сметана — 2 ч. л., соль.



Творог пропустите через мясорубку вместе с отварным мясом, добавьте соль, сметану и хорошо перемешайте.

Творог протертый с рыбой

Ингредиенты: творог — 100 г, рыба отварная — 100 г, сметана — 2 ч. л., соль.

Творог протрите через мясорубку с отварной рыбой. Посолите и взбейте со сметаной.

Омлет с помидорами

Ингредиенты: яйца — 2 шт., помидоры — 2 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, нарежьте и тушите в масле.

Яйца взбейте с молоком и солью, вылейте в помидоры и тушите, все время помешивая, пока яйца не свернутся.

Паштет печеночный

Ингредиенты: печень — 100 г, яйцо — 1 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — ½ головки, масло сливочное — 3 ч. л., зелень, соль.

Печень вымойте, нарежьте и потушите с луком несколько минут на масле.

Яйцо отварите, почистите, морковь сварите и почистите горячей, пропустите через мясорубку печень, яйцо, вареную морковь, добавьте соль и сливочное масло.

Хорошо перемешайте и взбейте.

Сладкие блюда

Кисель из черной смородины

Ингредиенты: черная смородина — 1 стакан, сахар — 2 ст. л., крахмал — 2 ч. л., вода — 0,5 стакана.

Черную смородину вымойте, отожмите сок и уберите в холодное



место. Выжимки залейте холодной водой и вскипятите, процедите, добавьте сахар и доведите до кипения. Крахмал разведите в 0,5 стакана воды и влейте в кипящую воду.

Нагрейте, не давая закипеть, и снимите с огня. Добавьте сок и размешайте.

Кисель молочный

Ингредиенты: молоко — 1,5 стакана, сахар — 2 ст. л., крахмал — 2 ч. л., вода — 3 ст. л., ванилин.

Молоко вскипятите с сахаром и ванилью. Крахмал разведите в холодной воде и влейте, помешивая, в кипящее на слабом огне молоко.

Доведите до кипения и снимите с огня.

Компот из свежих фруктов

Ингредиенты: яблоко — 1 шт., слива — 3 шт., груша — 1 шт., сахар — 2 ст. л., вода — 2 стакана.

Фрукты помойте, почистите и нарежьте, залейте водой, добавьте сахар и варите до готовности фруктов.

Желе вишневое

Ингредиенты: сок вишневый — 0,5 стакана, сахар — 3 ч. л., желатин — 3 г, вода — 0,5 стакана.

Желатин размочите в воде, вишневый сок вскипятите, добавьте сахар и добавьте размоченный желатин.

Подогрейте при помешивании до полного растворения желатина, вылейте в формы и охладите.

Яблоки, фаршированные творогом

Ингредиенты: яблоки — 2 шт., творог — 50 г, сахар — 2 ч. л., яйцо — 1 шт., ванилин.

Яблоки вымойте, осторожно выньте сердцевину. Творог протрите, добавьте сахар, яйцо, ванилин.

Заполните яблоки полученным фаршем, уложите на противень, смажьте взбитым белком и запекут в духовке.



Напиток из шиповника

Ингредиенты: шиповник — 3 ч. л., сахар — 2 ч. л., вода — 1 стакан.

Сушеный шиповник вымойте, залейте кипятком и проварите 10 минут. Дайте настояться несколько часов.

Процедите и добавьте сахар.

Напиток из клюквы

Ингредиенты: клюква — 1 стакан, сахар — 3 ч. л., вода — 2,5 стакана.

Клюкву вымойте, разомните и отожмите сок. Выжимки залейте кипятком и варите 5 минут, процедите, добавьте сахар.

Доведите выжимки до кипения и влейте сок, размешайте и охладите.

Питание детей при заболеваниях желудка при пониженной секреции

Рекомендуется диета, стимулирующая секреторную функцию желудка, умеренно щадящая желудочно-кишечный тракт.

Режим питания:

- а) прием пищи дробный, 5 раз в день;
- б) порции небольшие;
- в) питание строго в одни и те же часы;
- г) для стимуляции секреции показаны мясные, рыбные бульоны, сельдь рубленая, свежее овощное и фруктовое пюре, кофе, чай.

Разрешаются и рекомендуются:

- нежирные мясные и рыбные бульоны;
- супы протертые или с измельченными овощами и крупами (кроме пшена);
- блюда на бульонах и овощных отварах;
- молочные супы;



- отварная говядина, телятина, индейка, курица или паровые котлеты из них;
- рыба отварная;
- яйца всмятку, омлет запеченный;
- молоко, сметана, творог, кефир, блюда из творога запеченные;
- каши молочные жидкие и полувязкие;
- запеканки, пудинги из макаронных изделий;
- овощи отварные, тушеные, запеченные, пюре и пудинги из них (картофель, морковь, свекла, тыква, цветная капуста);
- помидоры, огурцы, очищенные от кожицы;
- фрукты и ягоды сладких сортов (клубника, бананы, груши, яблоки, дыни, арбузы);
- соки фруктовые и ягодные, кисели, компоты, желе;
- чай с молоком, сливками, кофе, какао, отвар шиповника.

Не рекомендуются:

- соленые, острые блюда и закуски;
- консервы, копчености;
- блюда, содержащие грубую клетчатку;
- жирная свинина, баранина, утка;
- рыбные консервы;
- яйца вкрутую;
- блины, оладьи, жареные блюда из жирного творога и муки;
- жареные, квашеные, соленые и маринованные овощи;
- бобовые;
- мороженое, холодные газированные напитки.

Первые блюда Овощной отвар

Ингредиенты: морковь — ½ шт., лук репчатый — ½ головки, зеленый лук — 2 шт., капуста белокачанная — ¼ кочана, капуста цветная — 2 соцветия, кабачки — ½ шт.

Овощи помойте, почистите, нарежьте крупными кусками.

Залейте кипятком и варите 30 минут на небольшом огне при закрытой крышке.

Отвар процедите.



Щи зеленые

Ингредиенты: щавель — 150 г, шпинат — 100 г, картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — ½ головки, мука — 1 ч. л., масло сливочное — 2 ч. л., яйцо — 1 шт., сметана — 2 ч. л., соль.

Щавель и шпинат вымойте, припустите в небольшом количестве воды, остудите и протрите через сито.

Картофель и морковь вымойте, очистите, нарежьте ломтиками. Залейте кипятком, варите 10 минут, добавьте протертую зелень, соль, предварительно пассерованный репчатый лук. Варите до готовности.

Введите муку, подсушенную и разведенную водой или бульоном, доведите до кипения и снимите с огня.

При подаче заправьте сметаной и половинкой отваренного яйца.

Суп мясной с гренками

Ингредиенты: говядина — 100 г, картофель — 1 шт., хлеб белый — 50 г, яйцо — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 ч. л., зелень, соль.

Мясо вымойте, порежьте, залейте кипятком и отварите до готовности. Картофель почистите, нарежьте брусочками, опустите в кипящий бульон и варите до готовности. Мясо остудите, нарежьте мелкими кусочками и добавьте в бульон.

Хлеб нарежьте кусочками и сделайте гренки.

Желток смешайте с молоком и осторожно влейте в кипящий суп, все время помешивая; доведите до кипения и снимите с огня.

Заправьте сливочным маслом, посыпьте нарезанной зеленью и при подаче положите в тарелку несколько гренков.

Суп овощной с крупой

Ингредиенты: морковь — 1 шт., картофель — 1 шт., лук репчатый — ½ головки, масло сливочное — 2 ч. л., крупа (рис, гречка, манная) — 1,5 ст. л., сметана — 2 ч. л., зелень, соль, вода или овощной отвар — 2 стакана.

Вскипятите воду или овощной отвар, положите в него очищенный и нарезанный кубиками картофель, промытую крупу и варите 20 минут. Морковь и лук почистите, мелко нарежьте и потушите в масле, добавьте в суп. Варите несколько минут и снимите с огня.

При подаче посыпьте нарезанной зеленью и заправьте сметаной.

Свекольник

Ингредиенты: свекла — 1 шт., яйцо — 1 шт., сметана — 1 ч. л., лимонная кислота — $\frac{1}{4}$ ч. л., зелень, соль.

Свеклу отварите, почистите, мелко порежьте и залейте чистой кипяченой водой. Добавьте лимонную кислоту и оставьте на 2 часа.

Отварите яйцо, нарежьте и положите в свекольник, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

Суп с фрикадельками

Ингредиенты: мясо — 100 г, манная крупа — 1,5 ст. л., морковь — 1 шт., лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. л., зелень, соль.

Мясо вымойте, пропустите через мясорубку с добавлением лука, посолите и сформируйте фрикадельки (в фарш добавьте яйцо). Крупу залейте кипятком и варите до полуготовности. Морковь почистите, нашинкуйте и потушите в масле, добавьте к картофелю.

В кипящий суп осторожно по одной опускайте фрикадельки и варите до готовности на медленном огне.

При подаче посыпьте зеленью.

Суп молочный овощной

Ингредиенты: молоко — 2 стакана, цветная капуста — 2 соцветия, морковь — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. л., вода — 1 стакан, соль.

Морковь и цветную капусту вымойте, очистите, нарежьте и залейте кипятком. Доведите до кипения и, добавив молоко и соль, варите до готовности.

Снимите с огня и заправьте сливочным маслом.



Суп молочный с вермишелью

Ингредиенты: молоко — 2 стакана, вода — 1 стакан, вермишель — 0,5 стакана, сахар — 2 ч. л., масло сливочное — 2 ч. л., соль.

Вскипятите воду с сахаром, добавьте молоко, вермишель и варите до готовности.

Снимите с огня, заправьте сливочным маслом.

Вторые блюда и закуски

Запеченная рыба

Ингредиенты: рыба — 400 г, масло растительное — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л., соль.

Рыбу вымойте, почистите, нарежьте на куски, посолите. Противень смажьте растительным маслом и уложите на него рыбу, смазанную сметаной.

Запекайте, периодически смазывая сметаной.

Запеканка картофельная с рыбой

Ингредиенты: филе рыбное — 200 г, картофель — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., сухари молотые — 1 ст. л., масло сливочное — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л., соль.

Филе вымойте, порежьте крупными кусками, положите в кастрюлю и сварите до готовности. Лук репчатый нашинкуйте и пассеруйте на масле. Картофель почистите и сварите до готовности, разомните и соедините с луком, посолите.

Перемешайте и укладывайте на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду слоями, чередуя с рыбой. Верхний слой — картофель — смажьте сметаной.

Запеките на слабом огне до образования корочки.

Отварное мясо с морковью

Ингредиенты: говядина — 200 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., сметана — 1 ст. л., мука — 1 ч. л., соль.



Мясо вымойте, крупно порежьте и отварите с луком. Выньте мясо из бульона, порежьте соломкой. Морковь почистите, нарежьте также соломкой и соедините с мясом.

Муку слегка подсушите на сухой сковороде, разбавьте бульоном, добавьте сметану и соль, перемешайте и залейте этим соусом мясо.

Потушите 15 минут.

Котлеты из говядины

Ингредиенты: говядина — 200 г, масло сливочное — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., молоко — $\frac{1}{4}$ стакана, крупа манная — 1 ч. л., соль, масло растительное — 1 ст. л.

Мясо вымойте, перемелите на мясорубке и добавьте соль, масло сливочное, яйцо, манную крупу, молоко.

Хорошо взбейте.

Сделайте котлеты и обжарьте на растительном масле на слабом огне при закрытой крышке, переворачивая на другую сторону.

Добавьте немного горячей воды и потушите еще 5 минут.

Кабачки фаршированные

Ингредиенты: кабачок — 2 шт., фарш мясной — 200 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л., мука — 1 ч. л., соль.

Кабачки вымойте, нарежьте кружочками толщиной 2 см.

Фарш посолите, добавьте яйцо, сливочное масло, перемешайте.

Начините фаршем кабачки, положите на сковороду, залейте сметаной, смешанной с подсушенной мукой, и запекайте до готовности.

Картофельное пюре со шпинатом

Ингредиенты: картофель — 2 шт., шпинат — 100 г, масло сливочное — 1 ст. л., молоко — 0,5 стакана, соль.

Картофель вымойте, почистите и сварите до готовности.

В горячем виде протрите через сито и добавьте соль, молоко, масло и протертый шпинат.



Тыквенное пюре

Ингредиенты: тыква — 200 г, абрикосы — 100 г, сметана — 1 ст. л., масло сливочное — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л.

Тыкву почистите, нарежьте кубиками и припустите в небольшом количестве воды до готовности. Добавьте сметану и потушите несколько минут.

Абрикосы проварите и протрите через сито, тыкву разомните и соедините с абрикосами, положите сахар и варите 5 минут.

Заправьте сливочным маслом.

Овощная запеканка

Ингредиенты: картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., кабачки — 1 шт., зеленый горошек — 0,5 стакана, яйцо — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, масло растительное — 1 ст. л., мука — 1 ч. л., соль.

Овощи вымойте, почистите, порежьте кубиками. Картофель и морковь слегка обжарьте. Муку подсушите и смешайте с молоком и яйцом, посолите.

Сковороду смажьте маслом и выложите овощи.

Залейте яйцом и запеките.

Котлеты диетические

Ингредиенты: телятина — 200 г, творог — 50 г, яйцо — 1 шт., молоко — $\frac{1}{3}$ стакана, масло сливочное — 1 ст. л., соль, сметана — 1 ст. л.

Телятину вымойте и пропустите через мясорубку вместе с творогом. Добавьте соль, сливочное масло, молоко, яйцо и хорошо взбейте. Сформируйте котлеты и варите на пару.

Полейте сметаной.

Овощной плов

Ингредиенты: рис — 0,5 стакана, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 головка, зеленый горошек — 0,5 стакана, масло растительное — 3 ч. л., соль.



Рис промойте, залейте кипятком в пропорции 1:2 и варите до полуготовности. Морковь и лук почистите, нашинкуйте и спассеруйте на масле до мягкости, добавьте зеленый горошек.

Соедините рис и овощи, посолите и варите до готовности.

Курица отварная

Ингредиенты: курица — ½ шт., вода — 4 стакана, лук репчатый — 1 головка, соль.

Курицу вымойте, залейте горячей водой, добавьте лук и варите до полуготовности. Посолите и доварите.

Выньте из бульона и подайте к столу с гарниром.

Мясной фарш с овощами

Ингредиенты: фарш — 200 г, лук репчатый — 1 головка, яйцо — 1 шт., картофель — 2 шт., кабачки — 2 шт., морковь — 2 шт., капуста — ½ головки, масло сливочное — 1 ст. л., соль, зелень.

Лук почистите и мелко нашинкуйте, смешайте с фаршем, посолите, добавьте яйцо и перемешайте. Овощи почистите, картофель, морковь и кабачки порежьте кружочками, капусту нашинкуйте и укладывайте слоями попеременно овощи и фарш.

Добавьте горячей воды, сверху положите кусочки сливочного масла и запекайте до готовности.

Рисовая запеканка с черносливом или абрикосами

Ингредиенты: рис — 0,5 стакана, молоко — 1 стакан, сахар — 2 ч. л., масло сливочное — 1 ст. л., чернослив или абрикосы — 1 стакан.

Молоко вскипятите с сахаром, всыпьте промытый рис и варите до готовности. Заранее замоченный чернослив сварите в этой же воде. Протрите через сито или пропустите через мясорубку.

Если вы готовите запеканку с абрикосами, то их замачивать не следует, просто отварите и протрите.

Форму смажьте маслом и выкладывайте слоями рис и фрукты, верхний слой — рис. Смажьте маслом и запекайте в духовке.



Запеканка из макарон с яблоками

Ингредиенты: макароны — 1 стакан, яблоки — 2 шт., сахар — 2 ч. л., яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л., соль.

Отварите макароны в большом количестве воды, откиньте на дуршлаг. Добавьте яйцо, сахар, соль, половину сливочного масла.

Яблоки почистите, нарежьте.

Сковороду смажьте маслом и выложите слоями яблоки и макароны. Запеките в духовке.

Сырники

Ингредиенты: творог — 250 г, масло сливочное — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., масло растительное — 1 ст. л., сахар — 1 ст. л., мука — 2 ст. л., сметана — 2 ч. л., соль.

Творог пропустите через мясорубку и добавьте соль, сахар, яйцо, муку, сметану, масло сливочное. Перемешайте, разделите на кусочки, придайте форму и обваляйте в муке.

Растительное масло разогрейте на сковороде, выложите сырники, обжарьте с одной стороны, переверните на другую сторону и накройте крышкой, убавьте огонь и доведите до готовности.

Творожная масса

Ингредиенты: творог — 200 г, ваниль, изюм — 1 ст. л.

Творог протрите через сито. Добавьте сахар и запаренный кипятком и процеженный изюм, перемешайте.

Можно приготовить с измельченными фруктами, сметаной, медом, фруктовым сиропом.

Творожная масса с помидорами

Ингредиенты: творог — 200 г, помидоры — 1 шт., сметана — 1 ст. л., соль, зелень укропа.

Творог протрите через сито. Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы и также протрите.

Смешайте с творогом, солью и мелко нарезанной зеленью.

Омлет с помидорами

Ингредиенты: яйцо — 2 шт., помидоры — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. л., соль, зелень.

Яйца смешайте с солью и очищенными и измельченными помидорами.

Масло разогрейте, влейте яичную смесь, помешивая вилкой, дайте свернуться белку, не зажаривая.

Яйцо всмятку

Ингредиенты: яйцо — 2 шт., соль, сухарики из белого хлеба.

Яйцо опустите в кипяток и варите 4—5 минут.

Выньте, слегка остудите в холодной воде, почистите и выложите в тарелку.

Посолите, добавьте сухарики, перемешайте и подайте к завтраку.

Личница с мясным пюре

Ингредиенты: яйца — 2 шт., масло сливочное — 1 ст. л., мясо отварное (говядина, курица) — 50 г, соль.

Мясо перемелите на мясорубке. Яйца взбейте с солью. Добавьте мясное пюре, сливочное масло.

Масло разогрейте и влейте яйца, жарьте при помешивании, не давая зажариться до корочки.

Личница с печенкой

Ингредиенты: яйцо — 2 шт., печень — 100 г, молоко — 0,5 стакана, хлеб белый — 50 г, масло сливочное — 1 ст. л., соль.

Печень вымойте, почистите, нарежьте кусочками и быстро обжарьте на половине сливочного масла.

Пропустите через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, посолите.

Приготовьте омлет из яиц.

Выложите на него печеночное пюре, сложите пополам и прогрейте несколько минут.



Укра баклажанная

Ингредиенты: баклажаны — 2 шт., лук репчатый — 1 головка, помидоры (или томатная паста) — 1 шт. (или 2 ч. л.), масло растительное — 1 ст. л., зелень, соль, сахар.

Баклажаны испеките в духовке, почистите и мелко нарежьте. Лук почистите, нашинкуйте и спассеруйте на масле.

Добавьте очищенные и измельченные помидоры или пасту и потушите еще несколько минут.

Добавьте баклажаны и тушите 20 минут. Добавьте соль, сахар, измельченную зелень.

Салат летний

Ингредиенты: огурцы свежие — 1 шт., помидоры — 1 шт., сметана — 1 ст. л., соль, зелень.

Овощи помойте, огурцы очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте дольками.

Смешайте с огурцом, посолите, добавьте сметану и нарезанную зелень и перемешайте.

Салат из огурцов

Ингредиенты: огурцы свежие — 2 шт., яйцо — 1 шт., сметана — 1 ст. л., лук зеленый — 2 шт., соль, зелень.

Яйцо отварите, почистите, нарежьте кубиками. Огурцы помойте, почистите, нарежьте и соедините с яйцом.

Посолите, добавьте сметану, мелко нарезанную зелень и зеленый лук, перемешайте.

Салат из свеклы

Ингредиенты: свекла — 1 шт., яблоко — 1 шт., сметана — 1 ст. л., соль.

Отварите свеклу, почистите и натрите на терке, яблоко очистите от кожицы и также натрите, смешайте со свеклой, посолите, добавьте сметану, перемешайте.



Картофельный салат

Ингредиенты: картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., свекла — 1 шт., зелень, соль, сметана — 1 ст. л.

Овощи отварите, почистите и остудите. Нарезьте кубиками, посолите, добавьте сметану, зелень и перемешайте.

Сладкие блюда

Компот из свежих фруктов

Ингредиенты: груши — 1 шт., яблоки — 1 шт., сливы или абрикосы — 0,5 стакана, виноград — 1 гроздь, сахар — 1 ст. л., вода — 2 стакана.

Почистите яблоки и груши, нарежьте дольками. Воду вскипятите, всыпьте сахар; когда растворится, опустите груши, через 10 минут — яблоки.

Сливы или абрикосы разрежьте пополам, удалите косточки и добавьте в компот, через 5 минут снимите с огня, добавьте виноград.

Компот из крыжовника

Ингредиенты: крыжовник — 1 стакан, сахар — 1 ст. л., вода — 2 стакана.

Крыжовник промойте, обрежьте плодоножку. Вскипятите воду и всыпьте сахар, затем добавьте крыжовник и варите 5 минут, остудите.

Кисель из черники

Ингредиенты: черника — 0,5 стакана, сахар — 1 ст. л., крахмал — 1 ч. л., вода — 1 стакан.

Чернику промойте, залейте кипятком и варите 20 минут, добавьте сахар. Процедите, протрите через сито, доведите до кипения и влейте крахмал, разведенный небольшим количеством холодной воды. Доведите до кипения и снимите с огня.



Напиток яблочно-лимонный

Ингредиенты: яблоко — 2 шт., лимон — 1 шт., сахар — 2 ст. л., вода — 1 стакан.

Яблоко вымойте, натрите на терке. Отожмите сок и поставьте в холодное место. Лимон почистите, отожмите сок и также уберите в холодное место.

Вскипятите воду, добавьте сахар, лимонную цедру, яблочные выжимки и доведите до кипения.

Снимите с огня и дайте настояться один час при закрытой крышке.

Процедите и влейте яблочный и лимонный соки.

Желе абрикосовое

Ингредиенты: абрикосы — 1 стакан, сахар — 1 ст. л., желатин — 3 г, вода — 2 стакана.

Абрикосы вымойте, разделите пополам и удалите косточки. Залейте горячей водой и сварите до мягкости.

Процедите, протрите через сито, соедините с отваром. Добавьте сахар и вскипятите.

Влейте предварительно замоченный желатин, доведите до кипения и снимите с огня, охладите.

Напиток из шиповника

Ингредиенты: шиповник — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л., вода — 1 стакан.

Шиповник вымойте, залейте кипятком и варите 10 минут.

Дайте настояться в течение 20—24 часов, процедите и добавьте сахар.

Яблочное пюре

Ингредиенты: яблоко — 2 шт., вода — 100 г, сахар — 1 ст. л.

Яблоко вымойте, нарежьте кусочками, залейте кипятком и разварите.

Протрите через сито, добавьте сахар и уварите до пюре.



Мусс из кураги

Ингредиенты: курага — 0,5 стакана, желатин — 3 г, сахар — 1 ст. л., лимонный сок — 0,5 ч. л., вода — 0,5 стакана.

Курагу промойте, залейте кипятком и сварите до мягкости. Протрите, добавьте сахар, лимонный сок, подготовленный желатин и охладите. Взбейте, разложите по формам и остудите.

Питание детей при заболеваниях почек

Детям, болеющим хроническим или острым нефритом, рекомендуется бессолевая диета по согласованию с врачом и под его контролем.

Прием пищи — дробный, 5-разовый, овощи и фрукты — богатые калием (изюм, курага, чернослив, тыква, дыня, кабачки, виноград и т. д.); особенно богата легкоусвояемыми солями калия гречневая каша.

Рекомендуются:

- супы овощные, крупяные, молочные, фруктовые;
- отварные мясо и рыба (можно затем слегка обжаренные на сливочном, оливковом или подсолнечном масле; запеченные с предварительным неполным отвариванием);
- овощи свежие, протертые, пюре из них;
- салаты, винегреты;
- изделия из пресного теста;
- молоко и молочные продукты;
- масло сливочное несоленое, растительное (желательно, оливковое и подсолнечное);
- яйца;
- фрукты, ягоды сырые и вареные, соки из них;
- мед.

Не рекомендуются:

- бульоны мясные, рыбные;



- жирные сорта мяса и рыбы;
- консервы;
- копчености, пряности, специи, острые приправы;
- соленья;
- шпинат, щавель, редька, чеснок;
- грибы;
- жареные блюда.

Первые блюда

Суп рисовый

Ингредиенты: рис — 1,5 ст. л., морковь — 1 шт., помидоры — 1 шт., зелень, масло сливочное — 2 ч. л., вода — 2 стакана.

Рис переберите, промойте, варите до готовности.

Почищенную, натертую на терке морковь потушите 10 минут с мелко нарезанными помидорами, влейте в суп, доведите до кипения, снимите с огня, посыпьте зеленью.

Мясной суп

Ингредиенты: мясо отварное — 100 г, лук — ½ головки, морковь — ½ шт., мука — 1 ч. л., вода — 2 стакана.

Овощи почистите, нарежьте и отварите до мягкости.

Мясо пропустите через мясорубку, опустите в овощной бульон с ложкой муки, разведенной в холодной воде.

Дайте вскипеть.

Овощной суп

Ингредиенты: картофель — 1 шт., капуста цветная — ¼ кочана, зеленый горошек — 0,5 стакана, морковь — 1 шт., помидоры — 1 шт., масло — 2 ст. л., сметана — 1 ст. л., овощной отвар или вода — 2,5 стакана.

Цветную капусту залейте подсоленной водой на 30 минут, затем промойте, нарежьте на мелкие кусочки. В кастрюлю налейте овощной отвар, доведите до кипения, опустите очищенный и нарезанный дольками картофель, варите под крышкой до полуготовности. Добавьте капусту, горошек и варите до готовности овощей.



Почищенную и нарезанную соломкой морковь спассеруйте на масле до мягкости, добавьте очищенные и нарезанные дольками помидоры, потушите 5 минут.

Заправьте суп, доведите до кипения, снимите с огня.

Молочный суп

Ингредиенты: булка — 200 г, яйцо (желток) — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ч. л., вода — 1,5 стакана.

Сухую булку поломайте кусочками, залейте холодной водой, поставьте вариться на 20 минут, помешивая; посолите. Если суп станет густым, добавьте воды. Заправьте при подаче сырым желтком, растертым с молоком и маслом.

Суп с зеленым горошком

Ингредиенты: картофель — 1 шт., зеленый горошек — 0,5 стакана, морковь — 1 шт., масло сливочное — 1 ч. л., зелень.

Очищенный, нарезанный дольками картофель варите до готовности, добавьте зеленый горошек, спассерованную до мягкости морковь и варите на слабом огне до готовности.

Снимите с огня, посыпьте зеленью.

Сырный суп

Ингредиенты: сыр плавленый — 100 г, масло сливочное — 1 ст. л., яблоко — 1 шт., мука — 2 ст. л., молоко — 1 стакан, яйца — 2 шт., бульон или вода — 3 стакана.

Наломанный кусочками плавленый сыр перемешайте с тертым яблоком и мукой, соедините с молоком и бульоном, прокипятите 5—10 минут, снимите с огня и заправьте слегка взбитым яйцом, затем кусочком сливочного масла при интенсивном размешивании.

Обратите внимание! Добавление плавленого сыра (желательно «С луком для супа» или «С грибами для супа») во многие супы, особенно овощные, за 5—10 минут до окончания варки позволяет улучшить их вкус и повысить пищевую ценность.

На основе плавленого сыра, густо растворенного при кипении в воде или бульоне, можно приготовить соусы для различных блюд или (после охлаждения) диетические заправки для салатов.



Молочный рисовый суп

Ингредиенты: рис — 2 ст. л., вода — 1,5 стакана, молоко — 1 стакан, масло — 1 ч. л., сахар — 2 ч. л.

Рис переберите, промойте в холодной воде. Варите, пока не станет мягким. Добавьте молоко, сахар, дайте вскипеть.

При подаче положите кусочек масла.

Молочный суп с клубникой

Ингредиенты: овсяные хлопья — 2 ст. л., молоко — 2 стакана, клубника — 1 стакан, сахар — 1 ст. л., измельченные орехи — 1 ст. л.

Хлопья насыпьте в горячее молоко, оставьте на несколько часов под крышкой.

Добавьте измельченные ягоды клубники.

При подаче на стол посыпьте измельченными орехами.

Вторые блюда и закуски

Мясная запеканка

Ингредиенты: говядина — 200 г, картофель — 2 шт., яйца — 2 шт., сметана — 1 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., лук репчатый — 1 головка.

Мясо отварите, нарежьте, картофель почистите, нарежьте соломкой, лук почистите, мелко нашинкуйте.

Картофель потушите до готовности, выложите на смазанный лист, сверху положите кусочки мяса, лук, залейте яйцами, взбитыми со сметаной, и запеките в духовке.

Паровые котлеты

Ингредиенты: филе морской рыбы — 150 г, молоко — 0,5 стакана, хлеб белый — 30 г, масло сливочное — 1 ст. л., яйцо — 1 шт.

Яйцо отварите, почистите, мелко порежьте.

Филе пропустите через мясорубку вместе с вымоченным



хлебом, добавьте мелко порубленное яйцо, сливочное масло, хорошо перемешайте, сформируйте котлеты, варите на пару.

Мясной паштет

Ингредиенты: молоко — $\frac{1}{4}$ стакана, мясо говяжье — 150 г, яйца (желток) — 1 шт., морковь — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка.

Мясо отварите, пропустите через мясорубку, добавьте немного воды и тушите до мягкости.

Морковь отварите, почистите, протрите через сито, добавьте яичный желток, смешанный с молоком до однородной массы, и протертое мясо. Тушите 3 минуты, заправьте сливочным маслом.

Рыбные тефтели

Ингредиенты: яйца — 1 шт., филе рыбы — 100 г, рис — 2 ч. л.

Перебранный и промытый рис отварите до полуготовности. Процедите. Филе рыбы пропустите через мясорубку, смешайте с рисом, добавьте яйца, хорошо перемешайте, сделайте тефтели.

Отварите на пару.

Мясной рулет с черносливом

Ингредиенты: говядина — 200 г, чернослив — 0,5 стакана, сыр твердый — 50 г, масло сливочное — 1 ст. л., сметана — 2 ст. л., сахар — 1 ч. л.

Говядину нарежьте, отбейте, посыпьте сахаром, тертым сыром, в середину ломтиков положите очищенный от косточек вымоченный чернослив. Ломтики мяса скатайте рулетиками и перевяжите белой х/б ниткой. Рулетики обжарьте в масле до коричневого цвета, снимите нитки, добавьте воды и тушите, пока мясо не станет мягким. К жидкости, в которой тушится мясо, добавьте сметану, грейте 10 минут.

Запеканка из курицы

Ингредиенты: вареная курица — 150 г, сливочное масло — 1 ст. л., белый хлеб — 30 г, молоко — 0,5 стакана, яйца — 1 шт.,



сметана — 1 ст. л., зелень, тертый мускатный орех — $\frac{1}{2}$ ч. л., панировочные сухари — 1 ст. л.

Курицу трижды пропустите через мясорубку, в третий раз — вместе с размоченным белым хлебом. К фаршу добавьте мягкое масло, желтки, сметану, тертый мускатный орех, зелень, перемешайте. Белки взбейте в устойчивую пену, замешайте в мясную массу.

Все выложите в форму, смазанную маслом, и посыпьте панировочными сухарями.

Форму поставьте в противень, заполненный водой, и запекайте в духовке на среднем огне 35 минут.

Запеканка из говядины и овощей

Ингредиенты: говядина вареная — 150 г, сливочное масло — 1 ст. л., капуста — $\frac{1}{4}$ кочана, картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., томатный соус — 1 ст. л., зелень.

Измельченный лук и молотое мясо залейте сметаной и обжарьте.

Мясо положите в смазанную маслом форму слоями вперемежку со смешанными овощами, отваренными в соленой воде.

Все залейте томатным соусом, посыпьте зеленью, положите кусочки сливочного масла и запекайте в духовке 30 минут.

Картофель в сливках

Ингредиенты: мука — 1 ч. л., картофель — 2 шт., сливки — 2 ст. л., масло сливочное — 1 ст. л.

Картофель нарежьте дольками, положите в сотейник, залейте кипятком так, чтобы он был покрыт, варите.

Когда картофель сварится, слейте воду, залейте его сливками, добавьте масло, варите до готовности.

Свекла, тушенная в сметане

Ингредиенты: свекла — 2 шт., лук репчатый — 1 головка, масло сливочное — 1 ст. л., сметана — 2 ст. л.

Свеклу отварите, почистите, нарежьте кубиками, добавьте предварительно пассерованный лук, сметану и тушите 20 минут.



Кабачки, фаршированные овощами

Ингредиенты: кабачки — 2 шт., лук репчатый — 1 головка, морковь — 1 шт., консервированный зеленый горошек — 0,5 стакана, томатное пюре — 1 ст. л., лук зеленый, сыр твердый — 50 г.

Морковь, лук репчатый нашинкуйте и пассеровать на масле вместе с нарезанным зеленым луком 10 минут. Добавьте горошек, прогрейте 5 минут, перемешайте.

Кабачки вымойте, разрежьте вдоль и выньте середину.

Заполните подготовленным фаршем, посыпьте тертым сыром, полейте растопленным маслом, залейте томатным пюре и запеките.

Каша пшеничная с черносливом

Ингредиенты: крупа пшеничная — 0,5 стакана, вода — 1,5 стакана, сахар — 1 ст. л., чернослив — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ст. л.

Чернослив вымойте, отварите и оставьте на несколько часов для набухания. Отвар слейте, добавьте воду, доведите до кипения и засыпьте крупу.

Варите до готовности, заправьте сливочным маслом, сахаром.

Запеканка из манной крупы с мясом

Ингредиенты: манка — 0,5 стакана, мясо — 100 г, лук репчатый — 1 головка, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л.

Сварите густую манную кашу, заправьте маслом, охладите. Мясо сварите, пропустите через мясорубку. Лук почистите, отварите, мелко нашинкуйте, смешайте с мясным фаршем, добавьте кашу, яйца, перемешайте.

Полученную смесь выложите на смазанный противень, разровняйте, смажьте сметаной и выпекайте.

Макароны, запеченные с яйцом

Ингредиенты: макароны — 0,5 стакана, яйцо — 2 шт., масло сливочное — 1 ст. л., молоко — 0,5 стакана, сухари молотые —



1 ст. л., сыр твердый — 50 г.

Макароны отварите, процедите и выложите на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду. Яйцо смешайте с молоком, взбейте и залейте макароны.

Посыпьте тертым сыром и запекутe.

Рисовые биточки

Ингредиенты: рис — 1 стакан, творог — 100 г, молоко — 0,5 стакана, сахар — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. л., масло растительное — 1 ст. л., сметана — 2 ст. л., мука — 2 ст. л.

Из риса сварите густую рисовую кашу, заправьте сливочным маслом, охладите.

В творог добавьте сахар, молоко, протрите через сито, смешайте с остывшей кашей, сформируйте биточки, обваляйте в муке, обжарьте.

Подайте со сметаной.

Капуста, тушенная с яблоками

Ингредиенты: капуста — ¼ кочана, морковь — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л., яблоки — 2 шт., сахар — 1 ч. л.

Капусту нашинкуйте, морковь почистите, натрите на терке. Все сложите в кастрюлю, добавьте немного воды, тушите до готовности.

Яблоки почистите, натрите на терке, соедините с капустой и морковью, добавьте сливочное масло, сахар, потушите 3 минуты.

Котлеты из цветной капусты

Ингредиенты: капуста цветная — ½ головки, яйца — 1 шт., манная крупа — 1 ст. л., мука — 1 ст. л., масло сливочное — 1 ст. л.

Цветную капусту разделите на соцветия, отварите до готовности, в горячем виде мелко нашинкуйте, добавьте манную крупу, хорошо перемешайте, охладите.

В остывшую капусту добавьте яйцо, перемешайте, сформируйте котлеты, запанируйте в муке, поджарьте.



Кулеш

Ингредиенты: пшено — 2 ст. л., молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ст. л., лук репчатый — ½ головки, картофель — 1 шт., вода — 1 стакан.

Пшено переберите, промойте, сварите. Когда закипит, прибавьте молоко, мелко нарезанный картофель, соль, лук, припущенный в масле. Перемешайте, закройте крышкой, поставьте в духовку на 1,5 часа.

Крупеник

Ингредиенты: творог — 2 ст. л., масло сливочное — 1 ст. л., гречневая крупа — 0,5 стакана, сахар — 1 ст. л.

Сварите гречневую кашу, перемешайте с протертым творогом, растертым маслом и сахаром.

Поставьте в духовку на 20 минут.

Баршированные помидоры

Ингредиенты: помидоры — 2 шт., сливочное масло — 1 ст. л., зелень, яйцо — 1 шт.

Помидоры помойте, удалите сердцевину. Яйцо отварите, мелко порежьте, смешайте с мелко нарезанной зеленью, сливочным маслом. Наполните помидоры и запеките в духовке.

Творог с морковью

Ингредиенты: творог — 100 г, морковь — 2 шт., сахар — 1 ст. л.

Творог хорошо разотрите с сахаром до однородной массы.

Из моркови приготовьте морковный сок, соедините с протертым творогом, перемешайте.

Омлет

Ингредиенты: яйца — 2 шт., молоко — ¼ стакана, мука — 1 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л.



Яйца взбейте с молоком и мукой до однородной массы. Вылейте в смазанную маслом сковородку и варите на пару.

Яйца со сметаной

Ингредиенты: яйца — 2 шт., зелень, сметана — 1 ст. л.

Яйца отварите, почистите, мелко порежьте.

Выложите в тарелку горкой, полейте сметаной, посыпьте зеленью.

Морковь с курагой

Ингредиенты: морковь — 2 шт., курага — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л., сметана — 1 ст. л.

Курагу промойте, залейте горячей водой на 40 минут. Морковь почистите, нарежьте тоненькими ломтиками и припустите в небольшом количестве воды до мягкости, соедините с курагой, добавьте сахар.

Перемешайте, уложите в тарелку, полейте сметаной.

Сладкие блюда и напитки

Томатный сок

Ингредиенты: красные помидоры — 3 шт.

Томаты почистите, порежьте дольками, уложите в кастрюлю, прогрейте 10 минут, протрите через сито.

Полученный сок доведите до кипения, охладите.

Сок из моркови и лимона

Ингредиенты: морковь — 2 шт., лимон — ½ шт., сахар — 1 ч. л., вода — ¼ стакана.

С лимона снимите цедру, порежьте на мелкие кусочки, залейте кипятком, дайте настояться 3 часа, сцедите. В отвар добавьте сахар, доведите до кипения, соедините с натертой на мелкой терке морковью, снимите с огня, дайте настояться 20 минут.

Отожмите через марлю, добавьте лимонный сок.



Молоко лимонное

Ингредиенты: молоко — 1 стакан, сахар — 1 ст. л., желток — 1 шт., лимонный сок — ½ ч. л.

Стакан молока вскипятите с сахаром, желток разотрите с небольшим количеством молока. Прибавьте осторожно в кипящее молоко; когда немного остынет, влейте по каплям 1/2 чайной ложки лимонного сока.

Какао

Ингредиенты: какао — 1 ч. л., сахар — 1 ст. л., молоко — 1 стакан.

Вскипятите стакан молока. В чашке разотрите чайную ложку какао с небольшим количеством воды.

Когда молоко вскипит, влейте туда какао, положите сахар, дайте вскипеть.

Шоколадный мусс

Ингредиенты: шоколад — 50 г, сахар — 1,5 ст. л., яйца — 2 шт., молоко — 1 стакан, желатин — 1 ст. л., сливки — ½ стакана.

Смешайте шоколад и сахар с яйцами и молоком, поставьте на огонь, все время мешая, пока не получится гладкая ровная масса. Добавьте замоченный желатин, остудите.

Когда начнет густеть, взбейте 0,5 стакана сливок до легкой пены и добавляйте в остуженную массу по чайной ложке, хорошо взбивая, пока масса не загустеет.

Компот из айвы

Ингредиенты: айва — 2 шт., сахар — 1,5 ст. л., вода — 1 стакан.

Айву варите до мягкости. Вынув, опустите в холодную воду.

Когда остынет, разрежьте на части, очистите кожицу, выньте сердцевину, опустите в кипящий сироп из 1 стакана воды и сахара, варите, пока айва не станет прозрачной, а сироп не загустеет.



Компот из смородины

Ингредиенты: сахар — 1 ст. л., смородина — 0,5 стакана, вода — 0,5 стакана. Смородину помойте.

Сделайте сироп: 0,5 стакана воды вскипятите с сахаром и снимите пену.

В кипящий сироп опустите смородину, дайте вскипеть.

Меле из сметаны

Ингредиенты: сметана — 1 стакан, сахар — 3 ст. л., ванилин — $\frac{1}{4}$ ч. л., желатин — 1 ч. л.

К сметане добавьте сахар, ванилин и взбейте, пока не растворится сахар.

Затем влейте подготовленный желатин (замоченный в воде и растворенный при подогреве) и дайте смеси загустеть.

Кефирный крем

Ингредиенты: кефир — 1 стакан, яйца — 2 шт., сахар — 3 ст. л., ванилин — $\frac{1}{4}$ ч. л., желатин — 1 ч. л.

Желтки взбейте с 2 ложками сахара, добавьте ванилин, кефир, разбухший желатин, белки, взбитые в пену, охладите.

Клюквенный крем

Ингредиенты: клюквенный сок — 0,5 стакана, сахар — 3 ст. л., сливки — 1 стакан, желатин — 1 ст. л.

В сок добавьте сахар и грейте до растворения сахара, затем добавьте разбухший желатин. В остывшую массу введите взбитые сливки.

Питание детей при заболеваниях печени и желчных путей

Показано дробное, 5-разовое питание, кефир натошак или на ночь, жидкости — не менее 5 стаканов течение дня.



Рекомендуются:

- супы овощные, крупяные, молочные, фруктовые;
- отварные, запеченные блюда из мяса и рыбы нежирных сортов;
- молоко и молочные продукты;
- масло сливочное и растительное (ограниченно);
- отварные и запеченные блюда из круп и макарон;
- овощи свежие и в виде пюре;
- изделия из несдобного теста, хлеб белый 48-часовой;
- некислые фрукты и ягоды, соки из них, салаты, кисели;
- отвар шиповника;
- мед;
- яйца (ограниченно, при добавлении в блюда).

Не рекомендуются:

- мясные и рыбные бульоны;
- жирные сорта рыбы и мяса, почки, мозги;
- грибы;
- копчености;
- консервы;
- щавель, шпинат;
- бобовые;
- изделия из сдобного теста;
- шоколад, какао;
- мороженое;
- холодные напитки;
- пряности, специи.

Первые блюда Овощной отвар

Ингредиенты: морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 головка, капуста белокочанная — ¼ кочана, капуста цветная — ¼ кочана, вода — 3 стакана, зеленый лук.

Овощи вымойте, почистите, крупно порежьте и залейте горячей водой. Варите 30 минут на слабом огне при закрытой крышке. Дайте настояться минут 10—15 и процедите.



Вегетарианский борщ

Ингредиенты: картофель — 1 шт., капуста — $\frac{1}{4}$ кочана, свекла — 1 шт., морковь — 1 шт., помидоры — 1 шт. (или томатная паста — 1 ст. л.), масло сливочное — 1 ст. л., вода или овощной отвар — 2,5 стакана, сметана — 1 ст. л., соль.

Овощи вымойте и почистите. Вскипятите воду или овощной отвар. Положите нашинкованную капусту, доведите до кипения и добавьте нарезанный картофель, нарезанную соломкой морковь, измельченный лук, томатную пасту или порезанные помидоры и варите 20 минут.

Свеклу порежьте соломкой и потушите на сливочном масле, добавьте в борщ. Посолите и варите до готовности.

Подавайте со сметаной.

Щи из свежей капусты

Ингредиенты: капуста белокочанная — $\frac{1}{4}$ кочана, морковь — 1 шт., помидоры — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л., вода или овощной отвар — 2,5 стакана, зелень петрушки, укропа, зеленый лук, соль.

Овощи вымойте. Морковь почистите и натрите на терке. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте кусочками и вместе с морковью спассеруйте на масле.

Воду или овощной отвар вскипятите, положите нашинкованную капусту, спассерованные овощи и варите до готовности, посолите. При подаче заправьте сметаной.

Суп с клецками

Ингредиенты: крупа манная — 1,5 ст. л., картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., помидоры 1 шт., зелень, соль.

Картофель и морковь вымойте, почистите и нарежьте картофель кубиками, морковь — соломкой.

Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кусочками. Морковь и помидоры тушите на масле 10 минут. Сделайте тесто для клецек из манной крупы и яйца.



Воду или отвар вскипятите и опустите в него последовательно: картофель, через 3 минуты — морковь с помидорами, затем ложкой, смоченной в холодной воде, клецки. Варите до готовности. Посолите и снимите с огня. Посыпьте нарезанной зеленью и заправьте сметаной.

Суп овощной

Ингредиенты: капуста белокочанная — $\frac{1}{4}$ кочана, картофель — 1 шт., капуста цветная — $\frac{1}{4}$ кочана, лук репчатый — 1 головка, морковь — 1 шт., кабачки — 1 шт., помидоры — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., зеленый горошек — 2 ст. л., вида, сметана — 1 ст. л., зелень, соль, масло сливочное — 1 ст. л.

Овощи вымойте, почистите. Морковь натрите на терке, лук измельчите, кабачки нарежьте кубиками и спассеруйте на масле. Воду вскипятите и положите нарезанные картофель, капусту, зеленый горошек. Варите до полуготовности и добавьте тушеные овощи. За несколько минут до готовности положите очищенные и нарезанные помидоры, перец сладкий, соль.

При подаче посыпьте рубленой зеленью и заправьте сметаной.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты: цветная капуста — $\frac{1}{4}$ кочана, кабачки — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л., мука — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, вода — 2 стакана, соль.

Капусту и кабачки вымойте, Цветную капусту разделите на соцветия, кабачки почистите и нарежьте кубиками. Капусту отварите до готовности в подсоленной воде. Кабачки потушите на масле 10 минут, муку подсушите, разведите 3 ложками воды, добавьте к кабачкам.

Капусту протрите через сито, выложите в кабачки и тушите 10 минут. Заправьте желтком, смешанным с молоком, и снимите с огня.

Молочный суп

Ингредиенты: молоко — 1 стакан, вода — 1,5 стакана, вермишель — 2 ст. л., сахар — 2 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л.



Вскипятите воду и засыпьте вермишель, отварите до готовности, влейте молоко с сахаром и варите до готовности.

Заправьте маслом.

Суп молочный с тыквой

Ингредиенты: молоко — 1 стакан, тыква — 100 г, вода — 1,5 стакана, рис — 1,5 ст. л., масло сливочное — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., соль.

Рис промойте, залейте горячей водой, посолите и варите 10 минут, процедите. Тыкву почистите, мелко нарежьте, влейте горячее молоко и варите до мягкости. Разомните, добавьте рис, сахар и варите до готовности.

Заправьте сливочным маслом.

Вторые блюда и закуски

Рыба тушеная

Ингредиенты: филе рыбы — 150 г, лук репчатый — 1 головка, сметана — 1 ст. ложка, вода — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль.

Филе вымойте, нарежьте кусочками среднего размера, посолите и выложите на сковороду. Лук почистите, нарежьте полукольцами и обдайте кипятком. Уложите его сверху рыбы, залейте сметаной, смешанной с теплой водой, и тушите под крышкой до готовности. Заправьте сливочным маслом.

Рыбные котлеты с картофелем

Ингредиенты: филе рыбное — 100 г, картофель — 1 шт., сухари молотые — 1 ст. л., масло сливочное — 1 ч. л., яйцо — 1 шт., молоко — ¼ стакана, мука — 1 ст. л., соль.

Картофель почистите, отварите до готовности и пропустите через мясорубку вместе с рыбным филе.

Добавьте сухари, соль, масло сливочное, желток и молоко.

Перемешайте, сформируйте котлеты, обваляйте в муке и сварите на пару.



Фрикадельки рыбные под соусом

Ингредиенты: филе рыбное — 150 г, яйцо — 1 шт., молоко — 0,5 стакана, сухари — 1 ст. л., мука — 1 ч. л., масло сливочное — 1 ст. л., соль.

Филе пропустите через мясорубку дважды. Добавьте половину масла, сухари, желток и взбитый белок. Хорошо перемешайте. С помощью двух чайных ложек сформируйте фрикадельки и опустите в кипящую воду. Варите 10 минут под крышкой.

Выложите в форму, залейте соусом из подсушенной муки, молока и оставшегося масла и поставьте в духовку на 15 минут.

Говядина отварная с морковью

Ингредиенты: говядина — 100 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 головка, соль.

Мясо вымойте, залейте кипятком и варите до полуготовности. Морковь почистите, крупно порежьте и добавьте вместе с луковичей, разрезанной на четыре части.

Посолите и варите до полной готовности.

Снимите с огня и порежьте на порции.

Рагу из телятины

Ингредиенты: мясо — 100 г, картофель — 1 шт., лук — 1 головка, морковь — 1 шт., кабачки — 1 шт., перец сладкий — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л., соль.

Мясо вымойте, обсушите, нарежьте на куски и слегка обжарьте на масле. Овощи вымойте, почистите, нарежьте кубиками и добавьте к мясу.

Посолите и залейте горячей водой, чтобы покрыть овощи. Тушите до готовности.

Плов из отварного мяса

Ингредиенты: отварная говядина — 100 г, лук репчатый — ½ головки, масло сливочное — 1 ст. л., рис — 0,5 стакана, вода — 1 стакан, соль.



Рис промойте, залейте горячей водой, посолите и варите до готовности. Лук почистите, нашинкуйте и пассеруйте на разогретом масле до мягкости.

Мясо пропустите через мясорубку и прогревайте на сковороде с луком 10 минут, добавьте к готовому рису и перемешайте.

Котлеты из говядины с овощами

Ингредиенты: мясо — 150 г, картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 головка, капуста цветная — ¼ кочана, масло сливочное — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., сметана — 1 ст. л., соль.

Мясо залейте кипящей водой и отварите до готовности. Овощи помойте, почистите, крупно нарежьте, залейте кипятком и отварите до мягкости. Соедините с мясом и перемелите на мясорубке. Добавьте яйцо, половину сливочного масла и перемешайте.

Сделайте котлеты, положите на противень, смажьте сметаной и запеки-те.

Каша гречневая с мясом

Ингредиенты: отварная говядина — 100 г, лук репчатый — 1 головка, масло сливочное — 1 ст. л., крупа гречневая — 0,5 стакана, соль.

Гречневую крупу залейте кипятком, посолите и варите до готовности на слабом огне. Лук нашинкуйте и потушите на масле 10 минут.

Мясо перемелите на мясорубке и добавьте к луку.

Через 10 минут выложите в кашу, поварите 5—10 минут и снимите с огня.

Голубцы

Ингредиенты: капуста — 3—4 листа, фарш мясной — 100 г, рис — 1 ст. л., лук репчатый — ½ головки, масло сливочное — 1 ст. л., томатная паста — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л., соль.

Капустные листья промойте, удалите твердые части, опустите в кипяток на 3 минуты. Мясо пропустите через мясорубку, лук нашинкуйте, пассеруйте на масле, добавьте в фарш и тушите до го-



товности. Рис вымойте, залейте кипятком и сварите. Соедините с фаршем, посолите.

Уложите фарш на середину капустного листа, заверните, положите в кастрюлю, залейте томатной пастой, разбавленной теплой водой, и тушите до готовности на медленном огне.

Подайте к столу со сметаной.

Капуста цветная в сухарях

Ингредиенты: капуста цветная — $\frac{1}{2}$ кочана, масло сливочное — 1 ст. л., сухари молотые — 1 ст. л., соль.

Капусту промойте, отварите в подсоленной воде до мягкости. Сухари подрумяньте на сковороде.

Добавьте сливочное масло и полейте соусом готовую капусту.

Капуста белокочанная в молоке

Ингредиенты: капуста белокочанная — $\frac{1}{4}$ кочана, масло сливочное — 1 ст. л., молоко — 1 стакан, сахар — 1 ч. л., соль.

Капусту порежьте соломкой, потушите в молоке до готовности, посолите. Заправьте сахаром и сливочным маслом.

Рагу из кабачков

Ингредиенты: кабачки — 1 шт., помидоры — 1 шт., зеленый горошек — 0,5 стакана, цветная капуста — $\frac{1}{4}$ кочана, лук репчатый — 1 головка, масло растительное — 2 ст. л., соль, зелень, сметана — 2 ст. л.

Овощи вымойте. Кабачки почистите и порежьте кубиками, обжарьте на масле. Лук и помидоры нарежьте дольками и обжарьте, добавьте кабачки, зеленый горошек, цветную капусту, сметану, соль и тушите 80 минут.

Посыпьте рубленой зеленью.

Тушеная капуста

Ингредиенты: капуста белокочанная — $\frac{1}{4}$ кочана, лук репчатый — 1 головка, масло растительное — 1 ст. л., зелень, соль.

Капусту нашинкуйте. Лук мелко порежьте и спассеруйте на мас-



ле до золотистого цвета. Добавьте капусту и потушите на слабом огне до появления сока. Залейте горячей водой и тушите до готовности.

Посыпьте зеленью.

Рагу с цветной капустой

Ингредиенты: капуста цветная — ½ кочана, говядина — 100 г, картофель — 2 шт., лук репчатый — 1 головка, зеленый горошек — 1 стакан, масло сливочное — 1 ст. л., вода — 2 стакана, соль, зелень.

Овощи вымойте и почистите, капусту разделите на соцветия, мясо промойте и нарежьте кусочками. Картофель порежьте кубиками и отварите до готовности. Лук нашинкуйте и спассеруйте на масле.

Мясо добавьте к луку, слегка обжарьте, залейте теплой водой и тушите до готовности.

Добавьте зеленый горошек, картофель, цветную капусту и тушите до готовности капусты и горошка.

Посолите, посыпьте зеленью.

Цветная капуста в сметане

Ингредиенты: капуста цветная — ½ кочана, масло сливочное — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л., мука — 2 ч. л., соль.

Капусту промойте, разделите на соцветия и отварите в подсоленной воде до полуготовности.

Муку подсушите на горячей сухой сковороде, добавьте сливочное масло и горячую воду до консистенции сметаны.

Добавьте сметану, перемешайте и снимите с огня.

Залейте соусом капусту и тушите до готовности.

Тушеная морковь

Ингредиенты: морковь — 2 шт., масло сливочное — 1 ст. л., вода — 0,5 стакана, зелень, соль.

Морковь вымойте, почистите, нарежьте кружочками, залейте горячей водой с маслом и солью и тушите до готовности.

Посыпьте зеленью.



Морковь с медом и сметаной

Ингредиенты: морковь — 2 шт., сметана — 1 ст. л., мед — 1 ст. л.

Морковь почистите, натрите на терке, добавьте мед и сметану и перемешайте.

Сладкие блюда и напитки

Фруктовый салат

Ингредиенты: сливы — 0,5 стакана, абрикосы — 0,5 стакана, смородина — 0,5 стакана, желтая черешня — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, сгущенное молоко — 0,5 стакана.

Абрикосы, сливы, черешню освободить от косточек, нарежьте кусочками, смешайте со смородиной, заправьте сметаной, смешанной со сгущенным молоком.

Творог с фруктами

Ингредиенты: творог — 200 г, фрукты — 1 стакан, сметана — 1 ст. л., сахар — 1 ст. л.

Творог разотрите со сметаной и сахаром, придайте массе форму конуса, украсьте фруктами.

Яблоки, фаршированные вареньем

Ингредиенты: яблоки — 5 шт., брусничное варенье (абрикосовое, клубничное) — 0,5 стакана.

У яблок срежьте «крышечку», вырежьте сердцевину. Яблоки заполните вареньем, закройте «крышечкой», разложите в противни, влейте немного воды.

Морс клюквенный

Ингредиенты: клюква — 1 стакан, сахар — 0,5 стакана, вода — 2 стакана.

Клюкву переберите, промойте, отбросьте в сито, разомните, выжмите сок. Выжимки поставьте варить, залив их 2 стаканами воды, дайте один раз вскипеть, отожмите в мокрой салфетке.

В полученный отвар добавьте 0,5 стакана сахара, вскипятите, процедите, остудите.

В холодный морс добавьте ранее выжатый сок.

Лимонный крем

Ингредиенты: яйца — 2 шт., лимон — 1 шт., сахар — 3 ст. л., желатин — ½ ч. л.

Желтки взбейте с 2 столовыми ложками сахара, добавьте тертую лимонную корку, подлейте лимонный сок и распаренный желатин.

Белки взбейте с 1 столовой ложкой сахара, осторожно введите их в желтки. Выложите смесь в креманки и охладите.

Желе из клюквы

Ингредиенты: клюква — 0,5 стакана, вода — 1 стакан, сахар — ¼ стакана, желатин — 1 ч. л.

Промойте ягоды, разомните и через марлю выдавите сок. Выжимки варите 10 минут, процедите, подсыпьте сахар, вскипятите, снимите пену, добавьте разбухший желатин и выдавленный сок.

Грейте, пока желатин не растворится. Разлейте желе по формам и охладите.

Желе из яблочного сока

Ингредиенты: яблочный сок — 1 стакан, желатин — 1 ч. л.

В 0,5 стакана яблочного сока положите желатин для разбухания. Оставшийся сок вскипятите, добавьте к нему сок с разбухшим желатином. Грейте, пока желатин не растворится.

Разлейте желе по формочкам и охладите.

Лимонный напиток

Ингредиенты: вода — 1 стакан, лимон — ½ шт., сахар — 2 ст. л.



Лимон ошпарьте кипятком, обсушите на полотенце. Кожуру срежьте тонким слоем, залейте холодной водой, вскипятите, процедите, добавьте сахар и выжатый из лимона сок.

Остывший напиток залейте в стаканы, украсьте ломтиками лимона.

Малиновый чай

Ингредиенты: сушеная малина — ½ ч. л., вода — 1 стакан, сахар — 2 ч. л.

Заварите в чайнике ½ чайной ложки сухой малины на 1 стакан кипятка, дайте настояться, отцедите и подсластите сахаром.

Абрикосовый кисель

Ингредиенты: абрикосы — 1 стакан, сахар — 1 ст. л., крахмал — 2 ч. л., вода — 2 стакана.

Из абрикосов удалите косточки. Абрикосы варите 10 минут, протрите через сито в теплом виде.

Добавьте сахар, разведенный крахмал, доведите до кипения, снимите с огня.

Сливовый компот

Ингредиенты: сливы — 1 стакан, сахар — 2 ч. л., вода — 1,5 стакана.

В кастрюлю налейте воды, насыпьте сахар, вскипятите.

Из слив удалите косточки, разрежьте пополам, опустите в кипящий сироп, доведите до кипения, снимите с огня.

Крем творожный с клубникой

Ингредиенты: творог — 200 г, сахар — 2 ст. л., клубника — 1 стакан, ванилин — ½ ч. л., сливки — 0,5 стакана, желатин — ½ ч. л.

К пропущенному через мясорубку творогу добавьте протертые через сито ягоды, сахар, ванилин и все взбейте.

К массе добавьте растворенный желатин и взбитые сливки.

Крем выложите в тарелки.



Питание детей при ожирении

Развитие ожирения зависит от разных факторов: заболеваний эндокринной системы, наследственного фактора, перекармливания, малоподвижного образа жизни.

Различают 4 степени ожирения:

I степень — вес выше нормы на 10—29 %;

II степень — на 30—49 %;

III степень — на 50—99 %;

IV степень — более чем на 100 %.

Если ожирение не является следствием заболевания, то основным методом лечения является диетотерапия.

Для назначения лечебного питания необходимо полное обследование ребенка в лечебном учреждении и консультация врача-диетолога.

Основные принципы питания:

- 1) снижение калорийности на 20—50 % (особенно за счет включения в питание низкокалорийных овощей);
- 2) режим питания — 5—6 раз в сутки, последний прием пищи — за 3 часа до сна;
- 3) пища употребляется мелкими порциями;
- 4) возможны разгрузочные дни по рекомендации врача;
- 5) соль кладется в готовое блюдо;
- 6) для достижения лучшего результата лечебное питание можно дополнить физическими упражнениями.

Рекомендуемые продукты:

- овощи (кабачки, баклажаны, капуста, помидоры, огурцы, свекла, цветная капуста, фасоль и горох — ограниченно);
- фрукты несладкие;
- растительные жиры;
- сливочное масло (ограниченно);
- нежирное мясо, рыба;
- творог, молоко, кисломолочные продукты, яйца;
- морепродукты;
- хлеб ржаной.



Не рекомендуются:

- крепкие мясные и рыбные бульоны;
- копчености, консервы, соленья;
- пряности, соусы;
- сметана, сливки.

Ограничиваются:

- сахар, варенье, мед, сладкие фрукты;
- мучные изделия, манная крупа, рис;
- картофель;
- жирное мясо, почки, печень.

При лечении ожирения не следует ограничивать количество выпиваемой жидкости, т. к. это приводит к обезвоживанию организма и может повлечь тяжелые последствия.

Чтобы создать чувство насыщения, надо включить в рацион продукты, плохо всасываемые и малокалорийные — сырые овощи (капусту, огурцы, брюкву, кабачки, тыкву), фрукты, ягоды (вишню, крыжовник, красную смородину, клюкву).

Очень полезны молочные продукты.

Для удовлетворения потребности организма в белке рекомендуются нежирное отварное мясо, нежирная речная рыба. Черный хлеб ограничивается. Масло сливочное и растительное нужно употреблять только для приготовления пищи.

Сладкие блюда следует заменить фруктами и ягодами.

Чтобы предупредить ожирение, надо ограничить в пище количество углеводов (главным образом сладкого и мучного) и вести более подвижный образ жизни.

При данном индивидуальном состоянии рекомендовать готовые рецепты блюд довольно сложно, так как в каждом случае необходимо индивидуальное лечение, а значит, и питание, в зависимости от причин заболевания. Приведем лишь общие рекомендации.

Первые блюда

Супы овощные, крупяные (гречневые, пшеничные, из геркулеса), на воде, слабом (или разбавленном 1:1) мясном, рыбном бульонах, молочные супы.

Суп мясной

Ингредиенты: мясо (нежирное) — 100 г, лук репчатый — ½ головки, морковь — ½ шт., геркулес — 1 ст. л.

Мясо вымойте, нарежьте и сварите до полуготовности. Засыпьте крупу, добавьте нашинкованные морковь и лук, варите до готовности. Слегка посолите.

Варианты: крупа гречневая, пшено, пшеничная, горох или фасоль; капуста белокочанная, цветная, кольраби, перец сладкий, помидоры, картофель в небольшом количестве.

Мясо нарежьте кусочками; отварите, пропустите через мясорубку и добавьте в суп; приготовьте фрикадельки.

Суп рыбный

Ингредиенты: рыба (нежирная) — 100 г, пшено — 1 ст. л., лук репчатый — ½ головки, морковь — ½ шт., масло растительное — 1 ч. л., зелень петрушки и укропа, лавровый лист.

Рыбу почистите, промойте холодной водой, порежьте, удалите кости и кожу и опустите в кипящую воду. Добавьте промытое пшено и пассерованные на масле нарезанные морковь и лук, лавровый лист. Варите до готовности, слегка присолите.

При подаче посыпьте рубленой зеленью.

Можно использовать любую нежирную рыбу, обязательно свежую, без неприятного запаха и вида. Вместо пшена — рис, манная крупа.

Возможен вариант рыбного супа с рыбными фрикадельками: сырую рыбу без костей и кожи пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, перемешайте, сформируйте фрикадельки и опустите в кипящий суп с крупой (или без нее) и овощами.

Суп овощной

Ингредиенты: вода или разбавленный бульон — 2 стакана, морковь — 1 шт., кабачки — 1 шт., горох зеленый — 2 ст. л., помидоры — 2 шт., лук — 1 головка, зелень.

Овощи вымойте, почистите. Помидоры ошпарьте кипятком и снимите кожицу. Нарежьте морковь, кабачки и лук кубиками,



опустите в кипящую воду. Добавьте горох и варите 15—20 минут.

Помидоры порежьте кусочками и выложите в суп. Варите до готовности, снимите с огня.

При подаче посыпьте нарезанной зеленью.

Состав овощей можно изменять в зависимости от времени года (перец сладкий, свекла, капуста белокочанная, цветная, фасоль, баклажаны).

Молочные супы

Ингредиенты: молоко — 1 стакан, вода — 1,5 стакана, крупа (овсяная, гречневая, пшенная) — 2 ст. л., сахар — 1 ч. л., масло сливочное — ½ ч. л.

Крупу промойте и засыпьте в кипящую воду. Варите до полуготовности, добавьте горячее молоко и сварите до готовности.

При подаче положите сахар и сливочное масло.

Можно добавлять натертую тыкву, морковь.

Вторые блюда

Приготовленные на пару, отварные и запеченные мясные, рыбные блюда из нежирных сортов, овощные, крупы, блюда из яиц и творога.

Мясо — котлеты, тефтели, фрикадельки, зразы, а также отварное, запеченное с овощами и крупами.

Рыба — так же, как и мясо.

Картофель — отварной, запеченный, запеченный в фольге, в виде пюре, тушеный с овощами. Пюре готовится на овощном отваре с добавлением сливочного масла или на молоке. Блюда из картофеля включаются в меню не чаще 3—4 раз в неделю.

Овощи — любые по сезону, в отварном, тушеном, запеченном и свежем виде, запеканки, пудинги, соусы, в свежем виде.

Крупы — гречневая, пшенная, пшеничная, геркулес, в виде каш и запеканок. Рис и манную крупу можно добавлять в супы, а в виде самостоятельного блюда использовать не чаще 3—4 раз в неделю, при этом они готовятся на воде или разбавленном молоке.

Яйца — омлеты (желательно только из белков), отварные яйца.

Творог — нежирный, с молоком или без него, запеченный.

Напитки и десерты

Соки, компоты, муссы, напитки из свежих несладких ягод и фруктов, овощные соки, настой шиповника.

Молоко и кисломолочные напитки — кефир, простокваша.

Яблоки, тыква, запеченные в духовке, без начинки или фаршированные творогом.

Питание детей при простудных заболеваниях

Простуда (ОРВИ) — довольно частый «гость» малышей, хотя и более старших детей она не оставляет без внимания.

Безусловно, лечение и уход за ребенком в это время должны быть согласованы с врачом-педиатром. И следовать им нужно четко и неукоснительно (чтобы избежать осложнений или повторных заболеваний).

Ваша задача — помочь организму ребенка правильным питанием. Что это означает?

Пища должна быть легкой, но питательной, обязательны фрукты и овощи и другие продукты, содержащие большое количество витамина С и железа, именно они помогут выстоять в борьбе с болезнью. Консистенция пищи — жидкая и полужидкая, продукты отварные или пареные. И не вводите в период болезни новые продукты.

В самом начале болезни, при высокой температуре, организм сильно обезвоживается, поэтому самое важное — давайте ребенку как можно больше питья — некрепкий чай, кипяченая вода, отвар шиповника с небольшим количеством меда, если нет на него аллергии, знакомые фруктовые или овощные соки.

Если у малыша нет аппетита и он отказывается есть, не нужно настаивать, организму сейчас важнее побороть болезнь, а уж потом он сможет восстанавливаться и пополнять потраченные силы и энергию с помощью еды (а не тратить силы на переваривание и усвоение пищи наряду с сопротивлением болезни).

К тому же насильно проглоченная еда может вызвать тошноту и даже рвоту, что впоследствии может привести к неприятию



этих продуктов. Но если аппетит ребенка не пострадал или всего лишь снизился, не нужно и отказывать ему в еде, просто давайте чаще и меньше, чем обычно.

В рационе допускаются и рекомендуются *свежие и отварные фрукты и овощи* в виде пюре, салатов, соков (лучше зеленого и белого цвета, красные и желтые — осторожно и ограниченно, чтобы не спровоцировать аллергию), любая зелень (знакомая ребенку и не вызывающая у него протест).

Лимоны и апельсины — с одной стороны, содержат большое количество витамина С, который всегда нужен организму во время болезни, но с другой стороны — могут вызвать аллергическую реакцию. Поэтому давайте цитрусовые, но внимательно следите за ребенком. Если реакция появилась, немедленно исключайте их из рациона. То же самое касается клубники и малины.

Крупы — лучше всего гречневая и овсяная. Они чемпионы среди круп по содержанию витаминов всей группы В, железа (!), а также растительного белка и минералов (кальция, калия и фосфора).

Таким чудесным составом не стоит пренебрегать вообще в питании ребенка и тем более во время болезни, когда организм нуждается в поддержке и помощи. А чтобы каши не наскучили и не были нудным и однообразным блюдом, готовьте их на молоке, на овощном или мясном бульоне, с фруктами, с отварным мясом или печенкой, с тушеными или отварными овощами.

Мясные продукты — отварные говядина или телятина, курица или индейка, мясо кролика, печень курицы или говяжья. Мясное пюре как самостоятельное блюдо или вместе с овощами или кашами — наиболее удобное и соответствующее состоянию блюдо.

Молочные продукты — очень полезно и вкусно. Особое внимание кисломолочным продуктам (кефир и био-кефир, простокваша и ряженка). Легкие и питательные, они быстро и полностью усваиваются и легко перерабатываются в организме малыша. Не забывайте о твороге, который можете приготовить самостоятельно или купить на молочной кухне.

На что нужно обратить внимание и что учесть при той или иной болезни.

При ангине — полностью уберите из меню острую, кислую и соленую пищу. Она будет раздражать и без того воспаленное горло и причинять ребенку боль и трудности в проглатывании пищи.



Если у ребенка кашель, ограничьте, а лучше совсем (временно, конечно) исключите из рациона песочное печенье, сухари, очень сладкие и, наоборот, очень кислые продукты. Раздражая слизистую оболочку, они будут вызывать приступы сильного кашля и значительно затруднят выздоровление.

Питание детей при аллергических заболеваниях

Питание детей, страдающих аллергией, — очень сложный вопрос и требует внимательного подхода и хорошо продуманного рациона. Ведь если только ограничивать питание ребенка, можно не улучшить, а наоборот, ухудшить его состояние. Почему? Потому что причиной аллергии является не сама по себе пища, а то, что организм не в состоянии правильно и полностью ее переработать и усвоить. Вот тогда и проявляется аллергия как реакция на эти процессы.

Если вы начнете исключать продукты, которые послужили толчком к развитию заболевания, то отсутствие каких-то полезных веществ, витаминов и элементов (содержащихся в этих продуктах) может существенно отразиться на развитии и росте ребенка. Поэтому старайтесь придерживаться специальной гипоаллергенной диеты, но в период ремиссии осторожно и понемногу вводите то, что нельзя в период обострения, не забывая следить за состоянием ребенка.

Обязательно общайтесь и все время консультируйтесь с лечащим врачом. Он подскажет, что и когда можно давать ребенку, а чего нельзя.

Гипоаллергенная диета — это те продукты, которые не должны входить в рацион ребенка в фазе обострения аллергии или они исключаются совсем:

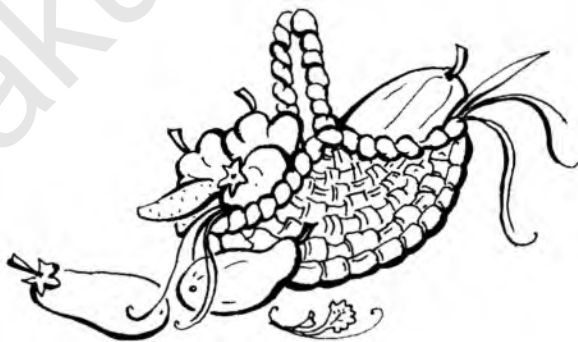
1. Яркие красные и оранжевые овощи и фрукты, ягоды — апельсины (все цитрусовые под запретом или особым наблюдением), яблоки (кроме зеленых), помидоры, морковь, тыква, клубника, малина, дыня, земляника.
2. Рыбные продукты (особенно морская рыба).
3. Мясо птицы (гусь и утка).



4. Шоколад и другие сладкие продукты.
5. Орехи (арахис, миндаль, фундук).
6. Копчености и приправы (горчица, майонез, кетчуп, уксус, хрен).
7. Грибы.
8. Куриные яйца.
9. Молоко коровье.
10. Мед.
11. Сдоба (булочки, печенье и прочее).
12. Особое внимание — готовым продуктам, в составе которых имеются пищевые добавки и консерванты.

Когда вы начнете вводить в меню какие-то из продуктов из этого списка (с разрешения и указания врача), то делайте это постепенно, так, как вы вводили все прикормы, (в течение 7—10 дней и при наблюдении). Появились признаки аллергии — попробуйте не увеличивать порцию, но и не отменять совсем, несколько дней давайте то же количество, на котором остановились.

Но если началось обострение, тогда продукт уберите, но не совсем. Через 2—4 недели после периода обострения сделайте новую попытку, и возможно, в этот раз все пройдет без сучка и задоринки. Ведь организм ребенка старается бороться и приспособиться к новым условиям и пище, поэтому он постепенно вырабатывает защитные механизмы и уже справляется со многими проблемами.





Приготовление блюд на пару

Что можно готовить на пару?

Для паровой обработки годятся практически любые продукты. В пароварке можно приготовить блюда из мяса, рыбы, морепродуктов, яиц, овощей, в том числе из картофеля, круп. На пару получаются отличные пельмени и вареники, запеканки, фруктовые десерты и даже торты.

Отчего такая универсальность? Для многих продуктов варка на пару — оптимальный способ приготовления из-за сохранения их пищевой ценности. Это *мясо, рыба, овощи и фрукты*, в которых остается больше витаминов и микроэлементов и которые отличаются насыщенным природным вкусом.

Но иногда с точки зрения диетологии варка на пару не имеет преимуществ перед другими способами тепловой обработки, просто готовить паровым способом легче. Яйца, каши или супы, приготовленные обычным способом, не становятся от этого менее полезными. Но в кастрюле что-то из продуктов может перевариться или подгореть, в пароварке же это исключено.

И только несколько продуктов готовить на пару не реко-



мендуется. Прежде всего это *макаронные изделия*, особенно из мягких сортов пшеницы. Крупы и макароны готовить в пароварке можно только в специальной чаше, в которую дополнительно наливается вода. В этом случае пар просто нагревает жидкость и продукты фактически варятся как обычно, только не в кипящей воде, а при температуре 75—85 °С. Впрочем, макаронные изделия при такой варке чаще всего сильно развариваются и слипаются.

Обычно не варят в пароварке фасоль и горох, как и большинство видов бобовых. Не погружая в воду, эти слишком сухие продукты приготовить на пару трудно. В принципе, это возможно, но на доведение их до готовности уходит слишком много времени. Даже замоченную заранее фасоль в пароварке вы будете варить часа два-три, даже больше. При этом вам придется несколько раз добавлять в пароварку воду и опорожнять поддон, в котором будет собираться конденсат. Это дополнительные хлопоты, которые мало отличаются от слежения за фасолью, которая варится в обычной кастрюле. При этом фасоль из кастрюли ничем не будет отличаться от фасоли из пароварки. **То есть бобовые готовить на пару просто нецелесообразно.** Не подвергают паровой обработке продукты, из которых перед употреблением вываривают (удаляют) токсичные растворимые вещества.

Речь идет о тех видах *грибов*, которые надо вымачивать или отваривать перед тем, как готовить, и о некоторых субпродуктах (например, *почках*), которые также перед употреблением отваривают в большом количестве воды.

Кому рекомендованы паровые блюда?

Паровые блюда — это вкусно и красиво. При варке на пару продукты обрабатываются влажным жаром, в противоположность сухому жару в печи или духовке. Влажный жар способствует сохранению консистенции, естественного цвета и витаминов.

После обработки паром продукты почти не теряют свои натуральные форму и цвет, и еда получается не только по-настоящему вкусной, но и красивой, аппетитной на вид.

Диетологи утверждают, что пища, приготовленная на пару, нужна всем людям, которые заботятся о своем здоровье.



Но иногда переходить на паровые блюда просто необходимо и даже жизненно важно. Речь идет о диетах при различных заболеваниях.

В первую очередь это **хронические болезни желудочно-кишечного тракта**: гастрит, холецистит, гастродуоденит (заболевание двенадцатиперстной кишки), язвенная болезнь желудка и другие заболевания. Если врачи обнаруживают у человека одно из этих заболеваний, они обычно сразу же рекомендуют щадящее, диетическое питание. Для больных органов пищеварения самая подходящая кухня — не только привычные отварные продукты, но и блюда, сваренные на пару. Они так же не раздражают желудочно-кишечный тракт, как и вареная еда, и при этом сохраняют больше полезных веществ.

Чрезвычайно полезны блюда паровой кухни **людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы**. Например, при такой болезни, как атеросклероз, нужно понизить уровень холестерина в крови, а для этого исключить острые и жирные блюда. Ведь паровая пища — совершенно не жирная, а уж острота полностью зависит от наших манипуляций с приправами. Кстати, некоторые люди вообще не употребляют не только острые, но и вообще всякие приправы, а также соль. Кому-то кажется, что они только портят вкус натуральных продуктов, а кто-то сознательно отказался от «излишков вкусного» ради здорового образа жизни.

Если человеку поставлен диагноз, связанный с любыми нарушениями обмена веществ, если у него избыточный вес или аллергия — паровая кухня придет ему на помощь и в этих случаях. Однако дело не только в болезнях. Рекомендации диетологов относятся и к вполне здоровым людям, особенно в некоторые определенные периоды жизни, когда организм человека больше нуждается в бережном отношении. Например, для детей дошкольного возраста, и особенно до 2—3 лет, употребление мясных блюд в паровом виде является предпочтительным (паровые котлетки). И даже более младшим, малышам-грудничкам, после достижения 6-месячного возраста, полезны в качестве прикорма различные пюре из приготовленных на пару овощей (до 6 месяцев никакие прикормы, соки и отвары не показаны).

Паровое питание рекомендуется не только детям, беременным женщинам, пожилым людям, но и всем, чей организм



часто подвергается воздействию различных неблагоприятных факторов. Особенно, если учеба или работа связаны с перегрузками, частыми стрессами, постоянным недосыпанием, трудом в ночную смену, ломающей естественный для организма режим дня.

Если организм работает с перегрузками, то, как правило, это в первую очередь отражается на состоянии нервной системы и уровне иммунной защиты. В таких случаях разумно и целесообразно перейти на более рациональный режим питания и, в частности, почаще включать в рацион паровые блюда.

В чем и как готовить на пару?

1. Самое простое приспособление для готовки на пару — кастрюля с налитой в нее водой и расположенным наверху ситом, дуршлагом или решеткой, обязательно плотно закрытая крышкой и для дополнительного уплотнения обернутая по краю крышки полотенцем. Вода в кастрюле закипает — и испаряющийся пар прогревает, увлажняет и доводит до готовности пищу.

2. Или можно самостоятельно изготовить из стальной или алюминиевой проволоки простейшую решетку подходящего для выбранной кастрюли размера, опирающуюся по периметру на дно кастрюли и возвышающуюся над уровнем налитой воды на 2—4 см. Лучше, если проволока будет из нержавеющей стали (но ни в коем случае не медная!). При этом способе следует выбрать достаточно высокую эмалированную кастрюлю с неповрежденной эмалью (чтобы не образовалась гальваническая пара из-за неоднородности металлов кастрюли и решетки). В дальнейшем желательно использовать выбранную кастрюлю только для приготовления на пару и ни на что больше.

3. Возможен иной способ отваривания на пару. Кастрюлю накрыть сверху х/б тканью так, чтобы ткань провисала, и надежно закрепить по краю кастрюли бечевкой. Влить через ткань заранее отмеренное количество кипятка так, чтобы вода не доставала до ткани 2—4 см. Положить на ткань продукты, накрыть сверху подходящей по размеру тарелкой (или блюдцем), плотно закрыть крышку кастрюли и поместить на огонь.

Таким способом можно отваривать на пару многие продукты, включая детские паровые котлетки.

4. Можно поместить продукты в холщевый мешок и повесить в кастрюле или котле над кипящей водой под плотно закрытой крышкой.

Издавна многие народы так готовили разнообразные блюда.

5. В середине XX века придумали паровую корзину для продуктов, еще позже — пароварку, а потом — целую коллекцию самых разных устройств и видов пароварок. На смену ситам и дуршлагам пришла паровая корзина. Это специальная вставка в виде емкости для продуктов с перфорированным дном. Она ставится на кастрюлю, как и в случае со старыми добрыми приспособлениями с дырками в дне. Потом изобрели электрические пароварки, и с этого момента кулинарной истории готовка на пару превратилась в намного более удобный и приятный процесс. Потому что современная пароварка — «умный», но при этом несложный прибор.

В основании этого прибора находится емкость для воды, которая нагревается до состояния кипения примерно так же, как в электрическом чайнике, т. е. при помощи нагревательного элемента.

А поверх емкости для воды устанавливаются паровые корзины, которых, в зависимости от конструкции пароварки, может иметься одна или несколько. Верхняя корзина закрывается крышкой. Вода в пароварке проходит полный цикл от закипания и испарения до конденсации, после которой собирается в специальный поддон. Туда же попадает и сок, стекающий с продуктов в процессе готовки.

Принцип варки на пару не нов, даже если сравнивать современные приспособления с весьма сложными древними конструкциями, существовавшими у многих народов.

Однажды воспользовавшись пароваркой, любой человек оценит ее удобство и вряд ли добровольно заменит ее кастрюлей с кипятком и дуршлагом. Хотя, возможно, заменит микроволновой печкой. Дело в том, что в некоторых современных моделях микроволновок предусмотрена, в том числе, и функция варки продуктов на пару. Аналогично — с частью термопроцессоров и аэрогрилей. Эти агрегаты выберет себе в пользование человек, которому в обиходе для готовки собственно пароварки будет мало и понадобится более универсальный прибор. Однако, если



продолжить тему достижений технического прогресса, мы дойдем до пароварок, которые по своему виду уже не имеют ничего общего с электрическими собратьями с тремя корзинами. Самые «навороченные» агрегаты для варки на пару вообще сродни, скорее, посудомоечным машинам, поскольку они относятся к встраиваемой кухонной технике.

Приходилось сталкиваться с мнением знатоков техники о том, что для встраиваемых пароварок было бы разумнее придумать другое название: очень уж они непохожи на своих прародительниц сложные многофункциональные приборы стоимостью в несколько тысяч долларов, полностью автоматизирующие процесс приготовления пищи и используемые на предприятиях общественного питания.

Итак, пароварка в самом общем смысле — это приспособление, предназначенное для приготовления пищи на пару.

Чтобы не рассматривать множество многофункциональных и универсальных агрегатов, остановимся на приборах, которые изначально были задуманы и сконструированы специально для варки на пару. Именно электропароварки сегодня наиболее распространены во всем мире.

Преимущества пароварки

Если разобрать электропароварку на части — что мы увидим? Внизу будет основание, или база. Это главная рабочая часть пароварки, в ней спрятана вся электрическую начинку. Базу мы подключаем к сети. В этой же части находится емкость для воды, которую доводит до кипения нагревательный элемент, превращая ее в источник пара. На боковой, а чаще на передней стороне основания располагается панель управления. Над основанием располагаются паровые корзины. О них мы уже упоминали: это емкости с перфорированным дном, в которые надо класть то, что вы решили приготовить и съесть. Если паровых корзин несколько (а чаще их бывает 2—3), они устанавливаются одна над другой. Ну и есть еще крышка, чтобы закрыть верхнюю корзину. По правилам паровой кухни готовить надо под крышкой.

Имеется поддон для сбора конденсата воды и сока из продуктов. На некоторых моделях пароварок бывает даже несколько



поддонов — их столько, сколько корзин, по отдельному поддону на каждую.

Купить электрическую пароварку — очень разумное решение для тех, кто решил отныне значительно разнообразить свой рацион. Облегчить себе жизнь, пользуясь достижениями современной техники, — мечта любого домашнего кулинара.

Во-первых, самые современные модели пароварок, несмотря на простоту, все же многофункциональны. В них можно, например, простерилизовать детские бутылочки для молока. Справятся такие приборы и с быстрым разогревом еды или, наоборот, с ее размораживанием. Некоторые пароварки можно даже задействовать при консервировании продуктов!

Во-вторых, с пароваркой можно особо не тревожиться, что пока вы засмотрелись в сериал, детектив или на симпатичного соседа, ваша трапеза подгорит. Предположим, вы ушли за хлебом, а вся вода в емкости для воды испарилась. Кастрюля на плите уже горела бы, но пароварка выключается автоматически. То же самое будет, если вы установили на панели управления время приготовления еды на пару. Истекает установленное время — пароварка отключается, и готовка прекращается, пока вы сами не решите включить ее снова.

В-третьих, в большинстве случаев в пароварке можно одновременно приготовить несколько блюд — считайте, целый комплексный обед. И даже если продукты, из которых вы готовите, требуют разного времени варки — это не станет помехой. Главное — соблюдать следующий принцип. Блюдо, которое готовится долго, нужно поместить в самую нижнюю паровую корзину, а продукты более быстрого приготовления — в верхнюю. Тем не менее, готовить одновременно более чем на двух секциях пароварки бывает нецелесообразно: в третьей (самой верхней) секции пар будет недостаточно горячим для готовки. Но если нужно просто разогреть продукты, то три и даже четыре секции пароварки вполне справятся с этим.

В-четвертых, пароварка удобна тем, что она легко моется. Ведь пища, которая готовится на пару, практически не пристает ни ко дну паровой корзины, ни к ее стенкам.

В-пятых, в отличие от микроволновых печек, пароварка работает, не подвергая людей вокруг воздействию электромагнитного излучения. Процесс приготовления пищи в пароварке, если



соблюдать правила техники безопасности, для здоровья совершенно безопасен.

В-шестых, пароварка поможет тем, кто не любит (а возможно, пока не научился) готовить. Для создания блюд на пару особых кулинарных навыков и рвения к процессу и не нужно. Ваше дело — поместить продукты в паровую корзину, в пароварке они приготовятся сами. Конечно, приложить минимальные усилия, хотя бы порезать ингредиенты блюда на части, придется все равно, но такое понятие, как «стоять у плиты», из вашей жизни точно исчезнет. Не меняя кардинально образ жизни, с помощью пароварки вы измените свой стиль питания — он станет более здоровым и разнообразным.

В-седьмых, в пароварках бывает так называемый режим отсрочки приготовления, весьма ценный для очень занятых людей. Если вы себя к ним причисляете, то еще при покупке агрегата стоит задаться вопросом, есть в данной модели упомянутый режим. Ищите такую пароварку, и тогда при всем своем напряженном графике и расписанном дне можно полноценно питаться, не топчась у плиты и не рассиживаясь в точках общепита.

Как пользоваться функцией отсрочки на практике? Уходя из дома, положить в пароварку нужные продукты, а затем установить время, по истечении которого пища должна начать готовиться. Например, вы ушли в 8 утра и установили время отсрочки на 10 часов — значит, в 18 часов пароварка включится и начнет готовить то, что вы в нее положили. Если вы придете немного позже или даже порядочно задержитесь, пароварка будет подогревать готовую пищу еще в течение нескольких часов после окончания приготовления.

В-восьмых, пароварка удобна тем, что от нее ничего не может загореться. Это бывает крайне важно не столько для вас лично, сколько для ближнего вашего. Простой пример: вы живете в общежитии. Иметь в комнате собственную электроплитку не разрешается из соображений пожарной безопасности. Но пароварка автоматически отключается, если в ней выкипает вода!

Проблема же с отсутствием лишнего пространства решается, если купить маленькую, компактную пароварку. Такие есть в продаже, нужно только поискать.



В-девятых, электропароварка — щадящий режим готовки еды. С ней не устанут ни ноги, ни спина у пожилого, больного или сильно уставшего человека. А для женщин, которые ждут ребенка, пароварка — просто находка: пока готовится здоровая пища, будущая мама может больше отдыхать и радоваться жизни. Это важно как для физического здоровья ребенка, так и для психологического комфорта. Кроме того, некоторые женщины подвержены во время беременности сильному токсикозу, и процессы жарки мяса, рыбы, даже варки супа могут стать настоящим испытанием. Для них любой запах пищи кажется неприятным до тошнотворности. Лучше не мучиться, а сделать доброе дело и приобрести пароварку.

Кстати, при беременности следует прекратить пользоваться микроволновой печью — мощным силовым источником крайне вредного для будущего ребенка электромагнитного излучения, которое способно даже жарить и парить продукты.

А вот обладатели современных пароварок — счастливые люди, и им можно только позавидовать: ведь процесс приготовления вкусной и полезной пищи становится для них приятным и занимательным.

Однако если вы точно знаете, что часто пользоваться пароваркой не придется, и она будет стоять на полке, лучше не тратиться на нее вообще, а соорудить временный агрегат для варки на пару из имеющихся в наличии емкостей. Некоторые хозяйки прекрасно справляются с варкой риса в плотно закрытой посуде, которую помещают на подставку в электрофритюрницу, заполняя ее на 1,5 см водой.

На что обратить внимание при выборе пароварки?

На мощность. У большинства современных пароварок, предназначенных для домашнего пользования, мощность от 600 до 2000 ватт. От мощности зависит скорость приготовления продуктов. Хотя надо учесть и то, что на время приготовления влияют и другие параметры — например, объемы паровых корзин или особенности конструкции прибора.

Очень важный показатель — **тип управления.**



Пароварки с механическим типом управления — это такие, время работы которых устанавливается с помощью переключателя-таймера, поворачиваемого на соответствующее количество делений. Включить пароварку и установить время приготовления можно очень быстро, буквально одним движением. Но попадаются пароварки с электронным типом управления. Они снабжены кнопочной панелью и небольшим табло, на котором отображаются выбранные режимы. Эти приборы более функциональны, чем с механическим типом управления. К примеру, на них можно установить отсрочку времени приготовления (delay time) до 12 часов. Это удобно, если вы уходите из дома на несколько часов и хотите, чтобы еда начала готовиться непосредственно перед вашим возвращением. Такие модели пароварок обычно имеют еще и функцию поддержания еды в теплом состоянии (keep warm): после того как время приготовления истекло, они переходят в режим подогрева. Это значит, что к вашему приходу домой ужин не просто приготовится, но и не остынет. Однако чтобы их включить, требуется время и внимание. Для этого нужно не просто повернуть ручку, а несколько раз нажать на разные кнопки, не забывая следить за отображениями индикатора.

Какой тип управления более актуален для вас, зависит от того, как часто вы будете готовить на пару и как редко бывать дома. Если вы собираетесь пользоваться пароваркой часто, а функции отсрочки времени приготовления и поддержания в теплом состоянии вам не очень нужны, лучше предпочесть модель с механическим таймером.

Осмотрите **отверстие для долива воды** в процессе работы. Для нормальной работы пароварки ее нагревательный элемент должен быть погружен в воду полностью или, по крайней мере, наполовину. Когда вода выпарится и ее станет слишком мало, прибор автоматически отключится.

Чтобы долить воду, придется сначала снять чаши (корзины) для продуктов, а для этого — выключить пароварку. Но существуют и такие модели, которые снабжены специальным отверстием для долива воды. Через него можно доливать воду даже тогда, когда пароварка работает, не снимая корзины.

С другой стороны, без отверстия для долива воды можно и обойтись, если перед каждым использованием пароварки



доливать воду до необходимого уровня. Тогда, скорее всего, в процессе приготовления пищи этого делать не придется. Если же пароварка будет работать очень долго и вся вода успеет испариться, то все равно перед тем, как доливать новую порцию воды, придется опорожнить поддон, который до этого момента успеет наполниться. Временное отключение пароварки и снятие емкостей с продуктами все равно понадобится.

У некоторых моделей пароварок есть **внешний индикатор уровня воды**. Он позволяет всегда посмотреть, достаточно ли в пароварке воды, для этого не понадобится снимать паровые корзины и прерывать процесс приготовления еды. Правда, наличие внешнего индикатора — не самая первая необходимость. Перед каждым использованием пароварки все равно рекомендуется доливать воду. Просто с индикатором будет удобнее, чем без индикатора.

Подумайте, сколько вам понадобится **паровых корзин**. Чаще всего попадают варианты с двумя или тремя корзинами. Есть модели с одной паровой корзиной.

Прикиньте, насколько велика ваша семья, кто из домочадцев будет есть паровые блюда, на сколько человек придется их готовить. Если не на очень много, то вполне хватит двух корзин для продуктов. Возможно, даже одной, если пароварка нужна, чтобы обеспечить диетическое питание только одному человеку, а остальные предпочитают питаться другой пищей. Если думаете готовить много разных блюд одновременно, пригодится пароварка с тремя паровыми корзинами. Но стоит иметь в виду, что при таком «одновременном кулинарном сеансе» на приготовление еды будет уходить больше времени. Чем больше заполняется пароварка, тем больше объем, который должен заполняться горячим паром, тем больше нужно нагревать воду, да и самой воды уж не меньше наливать потребуется, это точно.

В комплекте с пароваркой, как правило, продается и так называемая **чаша для риса**. На самом деле пусть название не вводит вас в заблуждение: в ней можно готовить не только рис, но и любую кашу, даже суп. Отверстий в дне такой чаши нет. В нее можно наливать воду, если нужно сварить на пару сухие продукты типа зерен злаков, чечевицы, фасоли. Чаша для риса помещается в основную чашу, и продукты готовятся за счет того, что пар нагревает воду, которой залита крупа. Если вы хотите готовить

в пароварке блюда самой разнообразной консистенции, а не только вторые блюда — проверьте прибор на наличие чаши для риса.

Обратите внимание, **какого объема паровые корзины**. Современные пароварки, как правило, достаточно вместительны для того, чтобы приготовленных в них продуктов хватило на несколько человек. Важно, чтобы была не очень маленькая по объему чаша для риса — это зависит от того, сколько человек в вашей семье.

Если вы покупаете пароварку с двумя или тремя паровыми корзинами, обратите внимание на то, одинаковой ли они формы. У многих моделей паровые корзины отличаются по объему и, соответственно, имеют разный диаметр дна. Поэтому их можно вставлять одна в другую, благодаря чему пароварка занимает меньше места. Зато это неудобно при эксплуатации: вы не сможете поменять корзины местами, если вдруг увидите, что в одной из них продукты вот-вот будут готовы, а в верхней им еще вариться и вариться. При прочих равных показателях выберите пароварку с одинаковыми паровыми корзинами.

Пусть вас не вводит в заблуждение прозрачность паровой корзины. На первый взгляд возникает иллюзия, что вы сможете наблюдать за тем, как готовится еда.

Однако во время варки на пару стенки паровой корзины сильно запотевают, и без открывания крышки вы вряд ли увидите, что происходит внутри.

При покупке пароварки обратите особое внимание на **высоту поддона**. Если он слишком мелкий, в процессе приготовления вам придется сливать скапливающийся конденсат, чтобы поддон не переполнялся и его содержимое не попало на нагревательный элемент. Достаточная высота поддона — не менее 1,5—2 см, а лучше все 2,5 см. Желательно, чтобы поддон вашей пароварки (особенно неглубокий) имел ручки, за которые его можно держать. Иначе легко обжечься, сливая горячий бульон. Чем меньше высота поддона, тем полнее он будет в итоге и тем важнее наличие ручек.

У большинства моделей есть только один поддон, в который стекают сок с продуктов и конденсат пара со всех чаш. При одновременном приготовлении нескольких блюд продукты, находящиеся в нижней чаше, пропитаются соком продуктов из чаш, расположенных выше. Обычно больших проблем не возникает. Некоторые любят, чтобы овощи в процессе приготовления



пропитывались мясным бульоном. Если же смешивание все же нежелательно, то продукты в верхней корзине можно поместить в чашу для риса.

Существуют модели и с отдельным поддоном под каждую корзину. В этом случае плюс в том, что из содержимого этих поддонов можно приготовить несколько соусов, совершенно разных по вкусу. Правда, такие кулинарные изыски, как, например, три соуса сразу, нужны не каждому, а к принципу несмешивания соков овощей и, например, мяса, многие относятся индифферентно. В этом случае пароварка с одним поддоном под все паровые корзины вполне подойдет.

Обычные электрические пароварки довольно доступны по цене. Если торговая марка фирмы-производителя — не критерий выбора, то на приобретение пароварки хватит и меньшей суммы.

На потребительские свойства пароварок больше всего влияют конструктивные особенности каждой конкретной модели. Самые дешевые пароварки — это простые модели. У них вы не найдете функцию отсрочки времени приготовления и другие нюансы, но и среди этих приборов встречаются модели очень удачной конструкции.

Основные правила пользования пароваркой

1. Прежде, чем помещать продукты в пароварку, нужно дать воде закипеть. Поскольку вы варите, но не на воде, а на пару, то кипящая вода не должна соприкасаться с продуктами.

2. Наполняя основание пароварки водой, убедитесь, что корзина как минимум на 2 см выше воды. Между поверхностью воды и нижним краем пароварки должно быть расстояние не менее 2—3 см.

3. Всегда пользуйтесь большими кухонными перчатками, чтобы не обжечь руки паром, открывая крышку пароварки и конвертики из фольги.

4. Кладите продукты в один слой на каждый уровень пароварки. Рыбу, мясо или сочные продукты — на нижний уровень, чтобы с них не капала влага на продукты внизу.



Суп, приготовленный на паровой бане

Возьмите достаточно большую глубокую эмалированную кастрюлю. Налейте в нее на одну треть или четверть воды (кипятка). Внутри поставьте фарфоровую или фаянсовую мисочку, чашку или большую пиалу (касу) так, чтобы налитая в кастрюлю вода не доходила до ее краев не менее чем на треть высоты ее стенок и чтобы пиала стояла устойчиво.

В пиалу положите мелко нарезанный лук, ломтики картофеля, моркови, кусочки мороженой рыбы (желательно филе без костей), посолите достаточно, поперчите, сдобрите лавровым листом и закройте кастрюлю (но не пиалу с рыбой и овощами!) плотной крышкой, а поверх нее накиньте влажную салфетку.

Все это «сооружение» водрузите на горелку газовой плиты, дайте воде закипеть (что можно услышать по звуку и что должно произойти через 3—4 минуты, если в кастрюлю влит кипяток и сразу же разведен большой огонь), а затем убавьте огонь, сделайте его минимальным, так чтобы он едва-едва горел.

После этого вы можете спокойно оставить ваше блюдо без присмотра на два-три часа и проведать его лишь затем, чтобы убедиться, не выкипела ли вода (в этом случае надо осторожно подлить кипяток). Но лучше всего взять кастрюлю побольше, налить достаточно воды и уверенно оставить блюдо томиться на четыре-пять часов, чтобы заняться другими делами и, главное, не приоткрывать за это время кастрюлю и не выпускать из нее драгоценный пар.

Когда намеченное время пройдет и вы откроете кастрюлю, то вас ждет сюрприз. В пиале, куда вы положили только сухие твердые продукты, окажется душистый, прозрачный и ароматнейший суп, какой вы вряд ли когда-либо пробовали. А рыба и овощи будут столь нежны и столь неожиданны, необычны по вкусу, что вы непременно захотите попробовать это блюдо еще и еще раз, а главное — угостить этой изысканной пищей ваших близких и знакомых. Медленность приготовления полностью искупается не только качеством, но и тем, что это блюдо не заставит вас беспокоиться, а будет вариться само собой.



Таковы сюрпризы забытой бесконтактной варки, которой наслаждались люди прошлых эпох. Но можно быть уверенным, что она найдет своих горячих приверженцев и ныне. Стоит только попробовать один раз!

Омлет, приготовленный на водяной бане

Один из методов варки — это так называемая бесконтактная варка пищи. О ней говорят крайне редко, а применяют в домашней кухне еще реже. Между тем бесконтактные способы придают пище совершенно новый, всегда более приятный вкус, разнообразят наше питание и, в сущности, не требуют никаких особых усилий. В бесконтактных способах варки не происходит непосредственного соприкосновения среды, в которой варится пища, или даже самой посуды, где находится пища, с огнем.

Это достигается тем, что сосуд (кастрюля, горшок, чугунок), в котором находятся продукты, ставят не на огонь, а в другой, больший по размерам, сосуд, куда наливают воду, и этот большой сосуд помещают на огонь. Таким образом, тепло, чтобы нагреть пищу, должно быть многократно передано: большому сосуду, воде в большом сосуде, второму, меньшему, сосуду и, наконец, пище в этом меньшем сосуде.

Бесконтактная варка требует гораздо большего расхода тепла и времени для приготовления пищи, но зато вкус, консистенция, аромат обычных рыбы, мяса, овощей становятся необычными.

Для того, чтобы приготовить омлет, возьмите большую фаянсовую или фарфоровую чашку (в крайнем случае — эмалированную) полусферической формы, а еще лучше, если есть, пиалу.

В глубокую тарелку влейте свежее яйцо. Взбейте его вилкой, ножом, ложкой или специальным металлическим венчиком, долейте затем полстакана молока, еще раз взбейте, всыпьте измельченную небольшую луковицу (можно пропустить ее через мясорубку), посолите, поперчите красным перцем, добавьте мелко нарезанную дольку (зубчик) чеснока, еще раз хорошенько перемешайте, перелейте смесь в пиалу (ее можно предварительно слегка обмазать сливочным маслом изнутри) и поставьте ее в предварительно подготовленную низкую широкую кастрюлю с кипящей водой.



Вода должна быть налита так, чтобы сантиметра на два она не доходила до краев пиалы. Кастриюлю поставьте на сильный огонь и следите за тем, как ведет себя ваша яичная смесь. Когда она станет застывать у краев, осторожно отодвигайте свернувшиеся, загустевшие куски и давайте доступ к горячим краям чашки жидким фракциям яичной смеси.

Минут через 7—10 смесь загустеет почти во всей чашке. Осторожно перемешайте ее, дайте прогреться для равномерного загустения (это можно будет определить по цвету), затем выньте пиалу из кастрюли, посыпьте ваше блюдо укропом, если это лето, или смажьте томатной пастой, если это осень, и горчицей, если это зима, и попробуйте.

Получился омлет, но не плоский, а толстый, высокий, и не жареный, а словно вареный, воздушный, но в то же время не водянистый, а плотноватый, с приятной бархатной консистенцией и с совершенно своеобразным вкусом, не напоминающим ни жареное, ни вареное яйцо. Такой омлет с удовольствием и с пользой едят маленькие дети. Его лучше усваивают и переваривают больные люди, он оказывается приятной вкусовой неожиданностью для здоровых людей, которым порядком приелись обычные яичницы и крутые яйца.

Есть другой вариант водяной бани, когда в большой котел, наполненный кипящей водой, ставится небольшая кастрюля, до краев набитая кусочками мяса, картофеля, овощей, заложенных рядами так, что мясо и крепкие, плотные овощи располагаются ближе ко дну кастрюли, а нежные овощи — ближе к ее крышке.

Если крышка закрыта плотно, герметично, то тогда это будет водяная баня. Но если крышку у кастрюли снять, а котел с водой, где она стоит, плотно закрыть крышкой и продолжать кипятить в нем воду, то такая варка будет называться уже паровой баней, ибо пища будет вариться не водой, а паром, исходящим из котла. Вкус пищи при этих разных способах варки различен.



Содержание

Введение	3
О пользе грудного вскармливания	5
Принципы корректного питания грудных детей	12
Свойства и значение грудного молока для ребенка	18
Преимущества грудного молока перед детскими смесями	21
Физиология лактации	25
Подготовка груди к кормлению до и после родов	25
Как же на самом деле можно подготовиться?.....	26
Строение молочной железы и выработка молока	29
Выработка молока при помощи рефлексов и гормонов	30
Поступление и требование	31
Рефлекс окситоцина или рефлекс выделения молока.....	32
Как ребенок сосет грудь?	34
Законы лактации	34
Основные правила успешного грудного вскармливания	36
Проблемы грудного вскармливания младенцев	39
Начало грудного вскармливания. Первые часы жизни	39
Организация кормления в первые дни после родов	40
Бутылочки и пустышки.....	43
Техника грудного вскармливания	45
Удобство для кормящей мамы.	
Правильное прикладывание к груди.....	45
Раннее прикладывание к груди. Зачем это нужно?	48
Грудное вскармливание после кесарева сечения	50
Кормление в палате реанимации.....	52
О чем договариваться?.....	53
Недостаток молока	54
Проблема переучивания.....	55
Кормление ребенка по требованию	56
Кормление по требованию матери	58
Кормление при плоских и втянутых сосках.....	59
Длительность прикладывания ребенка к груди	60
Бондинг как основа гармонии с ребенком	61



Проблемы с грудью	65
Восстановление лактации	65
Телесный контакт — важное условие успеха.....	68
Если малыш согласен сосать грудь — что дальше?.....	68
А что с докормом?	69
Что делать, если ребенок пока не берет грудь?	70
Лактазная недостаточность.....	73
Нагрубание молочных желез	74
Лактостаз.....	74
Трещины сосков	76
Мастит.....	77
Сцеживание	78
Грудное вскармливание и здоровье матери и ребенка	80
Грудное вскармливание и недомогание ребенка	82
Контрацепция и грудное кормление.....	83
Виды контрацепции, предлагаемые кормящим мамам, и условия их использования.....	84
Как узнать, хватает ли ребенку молока?	86
Как увеличить количество молока и лактацию?.....	91
Методы поддержания лактации.....	94
Питание мамы во время и после беременности	96
Питание беременной.	
Витамины, макро- и микроэлементы.....	96
Примерное меню на неделю для женщин во второй половине беременности.....	103
Питание кормящей мамы.....	105
Примерное меню на неделю для кормящей матери.....	111
О питании малышей. Введение прикорма	115
Общие положения о питании детей в возрасте до 1 года	118
Введение прикорма	121
Что такое прикорм и для чего он нужен?	121
Как правильно вводить прикорм?.....	122
Способы приготовления пищи для малышей.....	124
Фруктозный сироп (100%).....	126
Крупяные отвары (рисовый, гречневый, ячневый, овсяный).....	126
Овощной отвар.....	127
Смесь из молока и крупяного отвара	127
Смесь из кефира и крупяного отвара	127
Графики введения прикорма	128



Соки.....	128
Как правильно приготовить сок?.....	129
Как правильно вводить сок?.....	129
Схема введения соков.....	130
Фруктовые пюре.....	130
Как вводить фруктовое пюре?.....	131
Как правильно приготовить фруктовое пюре?.....	131
Схема введения фруктового пюре.....	132
Желток куриного яйца, сваренного вкрутую.....	132
Как правильно сварить яйцо?.....	133
Как вводить яичный желток?.....	133
Схема введения желтка.....	133
Овощные пюре.....	133
Как правильно приготовить овощное пюре?.....	134
Как правильно вводить овощное пюре?.....	134
Схема введения овощного пюре.....	135
Кашки.....	135
Как правильно вводить каши?.....	137
Схема введения кашек.....	137
Творог и кефир.....	137
Как вводить творог?.....	138
Как приготовить творог и кефир?.....	138
Схема введения творога.....	139
Схема введения кефира.....	139
Мясное пюре.....	140
Как правильно вводить мясное пюре?.....	142
Как правильно приготовить мясное пюре?.....	142
Схема введения мясного пюре.....	143
Рыбные блюда (рыбные пюре).....	143
Как правильно вводить рыбное пюре?.....	144
Как правильно приготовить рыбное пюре?.....	144
Схема введения рыбного пюре.....	144
Растительное масло.....	144
Схема введения растительного масла.....	145
Сливочное масло.....	145
Схема введения сливочного масла.....	145
Хлеб и хлебные изделия.....	145
Схема введения хлеба и хлебных изделий.....	145
Блюда для малышей.....	146
Кашки.....	146
Каша гречневая протертая.....	146
Каша пшеничная протертая.....	146



Каша пшенная	147
Каша из овсяной крупы протертая	147
Каша из овсяных хлопьев	147
Манная каша	148
Каша манная на мясном бульоне	148
Каша манная с фруктовым или ягодным пюре	148
Каша манная с морковью	149
Гречнево-рисовая каша	149
Каша рисовая протертая	149
Каша рисовая с яблоками	149
Каши вязкие (рисовая, пшенная)	150
Каша рисовая с морковью	150
Каша рисовая с творогом	150
Каша рисовая с мясом	150
Каша рисовая с тыквой	151
Творог	151
Творог из пастеризованного молока	151
Творог из кипяченого молока	151
Кислый творог	151
Кальцинированный творог	152
Печенье с творогом	152
Творог с печеньем и фруктовым соком	152
Молоко с печеньем	152
Супы-пюре	153
Суп-пюре из овощной смеси	153
Суп-пюре картофельный	153
Суп-пюре из листьев салата и кабачков	153
Суп-пюре овощной	154
Суп-пюре из разных овощей	154
Суп-пюре с манной крупой	154
Суп-пюре из моркови с фруктами	154
Суп-пюре из тыквы с манной крупой	155
Суп-пюре из моркови с толокном	155
Суп-пюре из тыквы с толокном	155
Суп-пюре фруктовый	156
Суп-пюре из овсяных хлопьев	156
Суп-пюре из манной крупы	156
Суп-пюре куриный	156
Суп-пюре мясной	157
Суп-пюре из печенки	157
Рыбные блюда	157
Пюре рыбное	157
Пудинг из рыбы	158



Кнели рыбные	158
Рыбные фрикадельки	158
Мясные блюда.....	159
Пюре мясное	159
Пюре мясное с морковью	159
Пюре мясное с рисом	159
Суфле из говядины.....	159
Мясные фрикадельки.....	160
Котлеты мясные	160
Кнели из телятины	160
Фрикадельки мясные с творогом	161
Пюре печеночное	161
Пюре печеночное с луком.....	161
Блюда из птицы	161
Кнели из курицы	161
Котлеты из курицы	162
Суфле куриное.....	162
Суфле куриное с морковью	162
Овощные пюре.....	163
Картофельное пюре.....	163
Картофельно-морковное пюре.....	163
Пюре картофельное на бульоне	163
Пюре картофельное с курицей	163
Морковное пюре	164
Пюре овощное	164
Овощное пюре с печенкой.....	164
Пюре из зеленого горошка.....	165
Пюре тыквенное	165
Пюре тыквенное с орехами	165
Пюре кабачковое	165
Фруктовые пюре.....	166
Печеное тертое яблоко.....	166
Печенье с тертыми яблоками	166
Пюре яблочно-морковное	166
Яблочно-свекольное пюре.....	167
Пюре яблочное с толокном.....	167
Яблочный мусс	167
Пюре абрикосовое.....	167
Пюре из сушеных фруктов.....	167
Банановое пюре.....	168
Фруктовое пюре с сухарями.....	168
Напитки	168
Кисель клюквенный.....	168



Кисель тыквенный	169
Кисель морковный.....	169
Кисель из крыжовника	169
Кисель из вишни	169
Молочный кисель	170
Отвар из шиповника	170
Компот из малины	170
Компот из сухофруктов.....	170
Компот «Ассорти»	170
Соки.....	171
Сок из листового салата.....	171
Сок цитрусовый (апельсиновый, лимонный, мандариновый).....	171
Сок из черной смородины	171
Томатный сок.....	172
Виноградный сок	172
Морковный сок	172
Яблочный сок	172
Сок из клубники или малины.....	172
Примерная схема введения продуктов и блюдо прикорма детям первого года жизни.....	173
Таблица примерных сроков прорезывания и смены зубов.....	174
Детское лечебное питание	176
Питание детей при заболеваниях желудка, при повышенной секреции	176
Первые блюда	177
Овощной суп	177
Суп-пюре из картофеля	178
Суп-пюре из моркови	178
Суп-пюре мясной с овсянкой.....	178
Суп-пюре овощной	178
Вторые блюда и закуски	179
Рыбное пюре	179
Мясное пюре с творогом.....	179
Кнели куриные	179
Гречневая каша с мясом.....	180
Запеканка рисовая с мясом.....	180
Пюре из говядины с кабачками	180
Тыквенная запеканка.....	180
Пудинг из цветной капусты	181
Пюре картофельное.....	181
Цветная капуста в сметанном соусе	181



Творог протертый с мясом	181
Творог протертый с рыбой	182
Омлет с помидорами.....	182
Паштет печеночный.....	182
Сладкие блюда	182
Кисель из черной смородины.....	182
Кисель молочный.....	183
Компот из свежих фруктов	183
Желе вишневое	183
Яблоки, фаршированные творогом.....	183
Напиток из шиповника	184
Напиток из клюквы	184
Питание детей при заболеваниях желудка при пониженной секреции	184
Первые блюда	185
Овощной отвар.....	185
Щи зеленые	186
Суп мясной с гречками.....	186
Суп овощной с крупой	186
Свекольник	187
Суп с фрикадельками.....	187
Суп молочный овощной	187
Суп молочный с вермишелью.....	188
Вторые блюда и закуски	188
Запеченная рыба.....	188
Запеканка картофельная с рыбой.....	188
Отварное мясо с морковью.....	188
Котлеты из говядины	189
Кабачки фаршированные.....	189
Картофельное пюре со шпинатом	189
Тыквенное пюре.....	190
Овощная запеканка	190
Котлеты диетические.....	190
Овощной плов.....	190
Курица отварная	191
Мясной фарш с овощами	191
Рисовая запеканка с черносливом или абрикосами.....	191
Запеканка из макарон с яблоками	192
Сырники.....	192
Творожная масса.....	192
Творожная масса с помидорами	192
Омлет с помидорами.....	193
Яйцо всмятку	193

Яичница с мясным пюре	193
Яичница с печенкой.....	193
Икра баклажанная	194
Салат летний.....	194
Салат из огурцов	194
Салат из свеклы.....	194
Картофельный салат	195
Сладкие блюда	195
Компот из свежих фруктов	195
Компот из крыжовника.....	195
Кисель из черники	195
Напиток яблочно-лимонный.....	196
Желе абрикосовое	196
Напиток из шиповника	196
Яблочное пюре.....	196
Мусс из кураги.....	197
Питание детей при заболеваниях почек	197
Первые блюда	198
Суп рисовый	198
Мясной суп	198
Овощной суп	198
Молочный суп	199
Суп с зеленым горошком	199
Сырнй суп.....	199
Молочный рисовый суп.....	200
Молочный суп с клубникой.....	200
Вторые блюда и закуски	200
Мясная запеканка	200
Паровые котлеты.....	200
Мясной паштет.....	201
Рыбные тефтели	201
Мясной рулет с черносливом	201
Запеканка из курицы	201
Запеканка из говядины и овощей.....	202
Картофель в сливках	202
Свекла, тушенная в сметане	202
Кабачки, фаршированные овощами	203
Каша пшеничная с черносливом	203
Запеканка из манной крупы с мясом	203
Макароны, запеченные с яйцом	203
Рисовые биточки.....	204
Капуста, тушенная с яблоками	204
Котлеты из цветной капусты	204



Кулеш	205
Крупеник.....	205
Фаршированные помидоры	205
Творог с морковью.....	205
Омлет.....	205
Яйца со сметаной.....	206
Морковь с курагой.....	206
Сладкие блюда и напитки	206
Томатный сок.....	206
Сок из моркови и лимона.....	206
Молоко лимонное	207
Какао.....	207
Шоколадный мусс.....	207
Компот из айвы	207
Компот из смородины	208
Желе из сметаны.....	208
Кефирный крем.....	208
Клюквенный крем.....	208
Питание детей при заболеваниях печени и желчных путей.....	208
Первые блюда	209
Овощной отвар.....	209
Вегетарианский борщ.....	210
Щи из свежей капусты	210
Суп с клецками	210
Суп овощной.....	211
Суп из цветной капусты	211
Молочный суп	211
Суп молочный с тыквой.....	212
Вторые блюда и закуски	212
Рыба тушеная	212
Рыбные котлеты с картофелем	212
Фрикадельки рыбные под соусом.....	213
Говядина отварная с морковью	213
Рагу из телятины	213
Плов из отварного мяса.....	213
Котлеты из говядины с овощами.....	214
Каша гречневая с мясом.....	214
Голубцы.....	214
Капуста цветная в сухарях	215
Капуста белокочанная в молоке	215
Рагу из кабачков.....	215
Тушеная капуста	215
Рагу с цветной капустой.....	216

Цветная капуста в сметане	216
Тушеная морковь	216
Морковь с медом и сметаной.....	217
Сладкие блюда и напитки	217
Фруктовый салат	217
Творог с фруктами.....	217
Яблоки, фаршированные вареньем.....	217
Морс клюквенный	217
Лимонный крем	218
Желе из клюквы	218
Желе из яблочного сока	218
Лимонный напиток	218
Малиновый чай.....	219
Абрикосовый кисель.....	219
Сливовый компот.....	219
Крем творожный с клубникой	219
Питание детей при ожирении.....	220
Первые блюда	221
Суп мясной	222
Суп рыбный	222
Суп овощной.....	222
Молочные супы.....	223
Вторые блюда.....	223
Напитки и десерты	224
Питание детей при простудных заболеваниях	224
Питание детей при аллергических заболеваниях	226
Приготовление блюд на пару	228
Что можно готовить на пару?	228
Кому рекомендованы паровые блюда?.....	229
В чем и как готовить на пару?	231
Преимущества пароварки	233
На что обратить внимание при выборе пароварки?.....	236
Основные правила пользования пароваркой.....	240
Суп, приготовленный на паровой бане	241
Омлет, приготовленный на водяной бане	242