

[Чем кормить ребенка, когда мама работает вне дома](#)



Эта статья НЕ рассказывает подробно о том, как организовать грудное вскармливание, работая вне дома. Данный материал содержит информацию о том, как накормить ребенка, когда он не с вами. В особенности он адресован тем мамам, которые возвращаются на работу, когда ребенку исполняется примерно 6 месяцев или позже.

Канадские мамы имеют право на 52-недельный отпуск по уходу за ребенком. Вам следует использовать его по максимуму, если это возможно. Помните, что работа за пределами дома предполагает определенные расходы (на транспорт, одежду, няню, детский сад), которые могут сравняться с вашей зарплатой. Если вы не можете уйти в отпуск на целый год, то возьмите хотя бы полгода, а лучше 7 месяцев (так вам легче будет продолжить грудное вскармливание, находясь вдали от ребенка). Ваш ребенок уже никогда не будет таким маленьким.

Некоторые мифы:

1. **Маленьких детей необходимо учить пить из бутылочки для того, чтобы их можно было накормить в отсутствие матери.**

Неправда. Почему не из чашки? Это правда, что некоторые дети, находящиеся исключительно на грудном вскармливании, отказываются брать бутылочку уже в 2-3х месячном возрасте. Большинство детей, которые не пили из бутылочки, и даже некоторые из тех, что когда-то брали её, не примут ее в возрасте 4-5 месяцев. **Это не трагедия**, и нет никаких причин давать бутылочку ребенку, пока он мал, чтобы он знал, как из неё пить. Если ваш малыш отказывается брать бутылку, не пытайтесь его заставить; вас обоих это может привести в отчаяние и **нет никакой необходимости через всё это проходить**. Если ребенку исполнилось хотя бы 6 месяцев на момент вашего выхода на работу, ему просто не нужна бутылочка. Даже если ему 3 или 4 месяца, нет необходимости в том, чтобы ребенок соглашался есть из бутылочки. Его можно поить и кормить из ложки, а к шести месяцам он научится есть достаточно, чтобы не чувствовать себя голодным в течение дня. Более того, ребенка можно учить пить из чашки уже в первый день после рождения. Это может быть обычная чашечка, лучше без носика (поильник - это, по сути, та же самая бутылочка). Однако если он так и не научился пить из кружки к тому времени, когда вы должны выходить на работу, не беспокойтесь, его можно поить из ложки, или же в прикорм можно подмешивать больше жидкости (разводить с грудным молоком или водой). Очевидно, что если к бти месяцам вы планируете ввести достаточно большой объем прикорма, нужно начинать, когда малышу около 5ти месяцев. В то же время, некоторые дети предпочитают дожидаться мамы, чтобы попить из груди. В этом нет ничего страшного; многие малыши спят всю ночь 12 часов подряд, не просыпаясь, чтобы попить или поесть.

2. **Но ведь бутылочка точно не повредит.**

Не всегда. Некоторые дети хорошо сосут и то и другое. Если вы даете время от времени бутылочку при хорошо налаженном грудном вскармливании, она, возможно, не повредит. Но если ребенок регулярно несколько раз в день получает бутылочку, и к тому же у вас сокращается количество молока, из-за того, что вы реже кормите, вполне возможно, что малыш начнет отказываться от груди, даже если ему больше шести месяцев.

3. **Детям нужно пить молоко, когда мамы нет дома.**

Неправда. Три - четыре хороших кормления грудью за 24 часа плюс разнообразный прикорм содержат все необходимые питательные вещества, следовательно, ребенку НЕ нужно никакое другое молоко, когда вы на работе. Конечно же, можно смешивать еду с грудным или каким-либо другим молоком, но это не обязательно.

4. **Если ребенок должен получать молоко (не грудное), то нужно, чтобы это было искусственное детское молоко (смесь), пока ребенку не исполнится хотя бы 9 месяцев.**

Неправда. Если ребенок кормится грудью несколько раз в день и получает разнообразный прикорм в достаточном количестве, смесь не нужна и не желательна. И в самом деле, малыши, не получавшие смеси до 5 или 6 месяцев, часто отказываются её пить, потому что она очень невкусная. (Если хотите убедиться, насколько мало мы еще знаем о грудном молоке, задайте себе вопрос, почему, хотя грудное молоко и смесь содержат одинаковое количество сахара, грудное молоко намного более сладкое). Если вы хотите давать ребенку молоко помимо грудного, приемлемый вариант - гомогенизированное молоко, при условии, что ребенку больше шести месяцев и это не единственная его пища. Вообще, если ребенок получает разнообразный прикорм в достаточном количестве, грудное молоко 3-4 раза в день, и хорошо растёт, гомогенизированного или двухпроцентного молока достаточно, но оно **не обязательно**. "Необходимость" в смеси до 9-12 месяцев - маркетинговый ход компаний, производящих смеси, и достаточно успешный. Канадское общество педиатров и Американская академия педиатрии, призывающие кормить смесью до года, не имели в виду детей, которые продолжают находиться на грудном вскармливании после шести месяцев.

5. **Маленьким детям нужно молоко как источник кальция.**

Неправда. Если вы волнуетесь, хватает ли ребенку кальция, вы можете давать ему сыр или йогурт. Нет никакой необходимости пить жидкость, содержащую кальций. Кроме того, если ребенок еще кормится грудью, ваше молоко содержит кальций.

6. **"Последующие" смеси (искусственное молоко для детей старше 6 месяцев) специально адаптированы для нужд малышей от 6 до 12 месяцев.**

Неправда. В них нет никакой необходимости и они специально адаптированы для повышения доходов компаний-производителей смесей. Они также являются частью маркетинговой стратегии, цель которой - обойти запреты на прямую рекламу искусственного детского молока (которые в любом случае повсеместно игнорируются). На сегодня в Европе можно купить смеси для детей от года до трёх лет. В Сингапуре можно купить смеси для детей до 7 лет. Такое впечатление, что некоторые люди готовы купить всё, что угодно. Скоро эти смеси появятся и здесь, в Северной Америке и вскоре все будут считать нормальным кормление ребенка смесью до трёх лет. Во Франции уже сегодня некоторые педиатры рекламируют применение смесей до трёх лет, в Северной Америке тоже скоро начнётся такая тенденция. Готов поспорить. Прибыль превыше всего. Скоро нас всех посадят на смеси - от рождения и до самой смерти.

7. **Ребёнок, находящийся на грудном вскармливании, нуждается в дополнительных источниках железа с 4х месяцев.**

Неправда. Доношенный ребёнок, находящийся на исключительном грудном вскармливании, получает всё необходимое железо из грудного молока. Однако к шести месяцам, чуть раньше или чуть позже, помимо грудного молока, ребенок начинает нуждаться в большем количестве железа, чем содержит грудное молоко. Лучше всего, если ребенок получает железо из еды, а самый лучший источник железа - мясо, а не детские смеси и каши, обогащенные железом.

8. **Чтобы быть полностью уверенным, что ребенок получает достаточно железа, надо кормить его детскими кашами.**

Неправда. Действительно, детские каши содержат много железа, но большая часть его не усваивается, и такое количество железа, по всей видимости, становится у некоторых детей причиной запора. Более того, некоторые дети, находившиеся на исключительном ГВ до 5-6-ти месячного возраста, отказываются есть эти каши. В детских кашах нет ничего плохого, но если заставлять ребенка есть их, позднее это может обернуться проблемами с введением прикорма. Самый лучший способ обеспечить ребенка достаточным количеством железа - продолжать кормить грудью и вводить прикорм спокойно и своевременно (см. материал *Вводим прикорм*), и так, чтобы это доставляло удовольствие. Своевременно - это значит, когда ребенок начинает проявлять интерес к еде, пытаясь взять и съесть то, что едят родители или другие члены семьи. Обычно это происходит в возрасте от 4,5 до 5,5 месяцев. Ребенок в этом возрасте может есть то, что едят родители, с некоторыми исключениями. Совершенно не нужно вводить новую еду в какой-либо строгой последовательности или давать один вид пищи в неделю. Самый лучший источник дополнительного железа для ребенка 6-12

месяцев - мясо, так как из него железо очень хорошо усваивается. Начинайте вводить ребенку прикорм так, чтобы это доставляло удовольствие, и тогда он будет хорошо есть пищу, содержащую железо.

Вопросы? Сперва поищите ответ на наших веб-сайтах www.nbc.ca и www.drjacknewman.com. Если там нет необходимой вам информации, перейдите по ссылке [Contact Us](#) и напишите письмо по электронной почте, включив всю информацию, которая там указана. Также полезная информация содержится в моей книге **Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding** (в США она называется **The Ultimate Breastfeeding Book of Answers**); и/или на нашем DVD, **Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding** (есть также на французском языке, и с субтитрами на испанском, португальском и итальянском); и/или в книге **The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success**; и/или в брошюре **L-eat Latch and Transfer Tool**; и/или в брошюре **GamePlan for Protecting and Supporting Breastfeeding in the First 24 Hours of Life and Beyond** (книги и материалы можно приобрести здесь <http://www.drjacknewman.com/products-intl.asp> - прим. переводчика).

Назначить время приема в нашей клинике вы можете, посетив наш сайт www.nbc.ca. Если вам сложно получить доступ к электронной почте интернету, звоните (416) 498-0002.

What to Feed the Baby when the Mother is Working Outside the Home, February 2009©
Написано и дополнено (под другими именами) Джеком Ньюменом, MD, FRCPC, 1995-2005©
Дополнено Джеком Ньюменом MD, FRCPC, IBCLC и Эдит Кернерман, IBCLC, 2008, 2009,©

На копирование и распространение любого из наших информационных бюллетеней не требуется разрешения, при условии, что он *НИКОИМ ОБРАЗОМ НЕ БУДЕТ* использован, если нарушается **[Международный Кодекс ВОЗ Маркетинга заменителей грудного молока \(1981\)](#)** и последующие резолюции Всемирной Ассамблеи Здравоохранения.