

## Вопросы и ответы

*Раздел «Вопросы и ответы» составлен по материалам международной организации Ла Лече Лига. В разделе содержится информация по вопросам, которые часто возникают у родителей грудных детей. Не все из того, что здесь написано, подойдет именно вашей семье. Ла Лече Лига не дает советов или медицинских рекомендаций. Ла Лече Лига делится с Вами информацией о грудном вскармливании. Если у вас возникла серьезная проблема с кормлением, обратитесь напрямую к местному лидеру Ла Лече Лиги. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом по любому медицинскому вопросу. Лидеры Ла Лече Лиги – не медицинские работники.*

### Как выглядит грудное молоко?

Женское молоко спрятано глубоко в груди, но люди существа любопытные, поэтому многие женщины сцеживают молоко, чтобы посмотреть какое оно. Естественно, что мало кто из неспециалистов знает как должно и может выглядеть обычное женское молоко. Однако это не мешает мамам делать далеко идущие выводы о качестве молока и его влиянии на состояние ребенка на основании визуальной оценки. "У меня было такое бедное молоко - голубое и совсем прозрачное" или "У меня молоко такое жирное, как сливки. У малыша из-за этого болит живот". Слышали подобные замечания? Такие скоропостижные и ничем необоснованные выводы могут даже привести к отказу от кормления!

Какое бы молоко не было у вас в груди, будьте уверены, что это самое нужное и самое правильное молоко в мире. Каждая мама вырабатывает молоко, которое подходит ее малышу. Более того, грудное молоко, как хамелеон, все время меняется. Состав молока меняется во время одного кормления. Сначала ребенок высасывает более водянистое, голубоватое на внешний вид "переднее" молоко, а к концу кормления ребенок досасывается до более жирного т.н. "заднего молока"(см. иллюстрацию\* - слева "переднее" молоко, справа "заднее" молоко).



Молоко меняется по мере роста ребенка, отвечая запросам растущего организма. Если мама или ребенок заболевают, в молоке появляются новые компоненты - иммунные факторы, которые или защищают ребенка от болезни, или даже помогают ее предотвратить. Состав и цвет молока может незначительно меняться в зависимости от питания матери, подготавливая малыша ко взрослому прикорму. Исследования показывают, что грудные дети более восприимчивы ко вкусу разнообразной еды, в отличие от детей на искусственном вскармливании, которые едят смесь с одним и тем же вкусом.

Состав продуктов и напитков, которые потребляет кормящая мать, могут придать молоку самые разнообразные оттенки. Например, молоко матери, которая ест много желтых овощей (морковь, тыква, сладкий картофель, ямс) содержит много каротина, который окрашивает молоко в желтый или оранжевый цвет. Каротин абсолютно безвреден для детей (см. раздел «Вопросы и ответы» о каротинемии «У моего ребенка кожа стала желто-оранжевого цвета...»). Одна из лидеров Ла Лече Лиги, которая подрабатывала в банке грудного молока, рассказывала, что работники банка могли безошибочно определить по цвету молока какой лимонад пила мать-донор.

В статье [«Общие рекомендации по хранению грудного молока»](#) рассказывается о том, какого цвета может быть молоко от той или иной еды.

«Если в материнском рационе есть газированные или фруктовые напитки, десертные желе, то пищевые добавки-красители могут изменить цвет молока на розовый или розовато-оранжевый. Зеленоватое молоко может означать, что мама пила напитки с зелеными красителями, ела морскую капусту или зеленые овощи в больших количествах. Одна женщина, принимающая некое лекарство по рецепту, рассказывала, что её молоко было чёрным. Замороженное молоко может быть желтоватого цвета.

Розоватое молоко может также означать, что в него просочилась кровь. Трещины на сосках часто придают молоку розоватый оттенок, но кровь в молоке может появиться, даже если трещин нет. Если вам кажется, что кровь в молоке - от трещин на сосках, обратитесь к лидеру Ла Лече Лиги. Лидер посоветует вам, как залечить потрескавшиеся соски. Кровь в молоке неопасна для ребенка, и вы можете спокойно продолжать кормить. Обратитесь к врачу, если кровь все еще присутствует в молоке спустя две недели после родов.»

***Наталья Гербеда-Уилсон***

### **Дополнительная информация**

На сайте ЛЛЛ

Общие рекомендации по хранению грудного молока, Синди Скотт Дюк, *New Beginnings*, выпуск 15 номер 4, Июль-Август 1998, стр. 109  
<http://www.llli.org/russian/NB/storage.html> - русский перевод

Другая информация

The maturation index of colostrum and milk (MICAM): a measure of breast milk maturation. SS Humenick, D Mederios, TB Wreschner, MB Walton, PD Hill. *Journal of Nursing Measurement* 1994; 2(2):169-186

Если у Вас остались вопросы, позвоните местному лидеру ЛЛЛ. Найти номер телефона местного лидера можно по бесплатному телефону 1-800-LALECHE или на нашем веб-сайте <http://www.lalecheleague.org/WebIndex.html> или <http://www.lalecheleague.org/leaderinfo.html>.

Если рядом с Вами нет филиала ЛЛЛ, задайте вопрос в чате Ла Лече Лиги <http://www.lalecheleague.org/Chat/chat.html>

\* иллюстрация с сайта [http://en.wikipedia.org/wiki/Image:Human\\_Breastmilk\\_-\\_Foremilk\\_and\\_Hindmilk.png#file](http://en.wikipedia.org/wiki/Image:Human_Breastmilk_-_Foremilk_and_Hindmilk.png#file)