

## Распространенные мифы о грудном вскармливании

Лиза Мараско

Южная Калифорния / Невада США

Опубликовано в : *LEAVEN*, Vol. 34 No. 2, April-May 1998, pp. 21-24

Перевод Александры Казачок

**Миф 1:** Частые кормления ведут к снижению производства молока, слабым приливам и, в конце концов, к прекращению кормления.

**Факт:** Когда ребенку дается возможность сосать так часто, как ему нужно, количество молока соответствует потребностям ребенка. Рефлекс выделения молока работает сильнее всего при хороших приливах, которые бывают именно при кормлении по требованию ребенка.

De Carvalho, M. et al. Effect of frequent breastfeeding on early milk production and infant weight gain *Pediatrics* 1983; 72:307-11.

Hill, P. Insufficient milk supply syndrome. *NAACOG's Clin Issues* 1992; 3(4):605-12.

Klaus, M. The frequency of suckling: neglected but essential ingredient of breastfeeding. *Ob Gyn Clin North Am* 1987; 14(3):623-33.

Neifert, M. Early assessment of the breastfeeding infant. *Contemporary Pediatrics* October 1996; 6-9.

Lawrence R. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Professional*, 4th ed. St. Louis: Mosby 1994; 188.

Salariya, F. et al. Duration of breastfeeding after early initiation and frequent feeding. *Lancet* 1978; 2(8100):1141-43.

Slaven, S. Harvey, D. Unlimited sucking time improves breastfeeding. *Lancet* 1981; 14:392-93.

Stuart-Macadam, P., Dettwyler, K. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter, 1995; 129.

Woolridge, M. and Baum, J. Infant appetite-control and the regulation of the breast milk supply. *Child Hosp Qtrly* 1992; 3:113-19.

**Миф 2:** Чтобы у матери было достаточно молока, нужно кормить не больше четырех - шести раз в сутки.

**Факт:** Исследования показывают, что когда мать начинает кормление рано и часто, в среднем 9.9 раз в сутки в течение первых двух недель, ребенок лучше набирает вес и грудное вскармливание сохраняется дольше. Доказано, что выработка молока связана с частотой кормлений и снижается, когда кормления редки и/или ограничены.

Daly, S., Hartmann, R. Infant demand and milk supply: Part 1 and 2. *J Hum Lact* 1995; 11(1):21-37.

De Carvalho, M. et al. Effect of frequent breastfeeding on early milk production and infant weight gain *Pediatrics* 1983; 72:307-11.

De Coopman, J. Breastfeeding after pituitary resection: support for a theory of autocrine control of milk supply. *J Hum Lact* 1993; 9(1):35-40.

Riordan, I. and Auerbach, K. *Breastfeeding and Human Lactation*. Boston and London: Jones and Bartlett 1993; 88.

**Миф 3:** Ребенок высасывает все, что ему нужно, в первые пять-десять минут кормления.

**Факт:** Ребенок постарше действительно может получить большую часть молока в первые пять-десять минут, но распространять это обобщение на всех детей неправомерно. Новорожденные, которые только учатся сосать, не всегда делают это эффективно. Часто им нужно гораздо больше времени, чтобы насытиться. Получение молока ребенком также зависит от прилива у матери. У некоторых мам прилив происходит моментально, у некоторых – спустя какое-то время после начала сосания. У кого-то молоко вырабатывается несколько раз мелкими порциями в течение одного кормления. Легче всего не угадывать нужное время кормления, а позволить ребенку сосать, пока не наступят признаки удовлетворения – например, ребенок сам отпускает грудь, расслабляя ручки.

Lucas, A., Lucas, P., Aum, J. Differences in the pattern of milk intake between breast and bottle-fed infants. *Early Hum Dev* 1981; 5:195.

Stuart-Macadam, P., Dettwyler, K. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter, 1995; 129-37.

**Миф 4:** Кормящая мать должна делать промежутки между кормлениями, чтобы грудь успевала наполниться.

**Факт:** Каждая пара «мать-ребенок» уникальна. В организме кормящей матери молоко вырабатывается непрерывно. Частично молочная железа выполняет функцию «молочной цистерны», - некоторые могут накапливать больше молока, некоторые меньше. Чем меньше молока в груди, тем быстрее организм работает на его восполнение; чем полнее грудь, тем медленнее процесс выработки молока. Если мать будет всегда ждать, пока грудь «наполнится», прежде чем кормить, организм может воспринять это как сигнал того, что молока производится слишком много и снизить лактацию.

Daly, S., Hartmann, R. Infant demand and milk supply: Part 2. *J Hum Lact* 1995; 11(1):21-37.

Lawrence R. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Professional*, 4th ed. St. Louis: Mosby 1994; 240-41.

**Миф 5:** Ребенку до восьми недель нужно 6-8 кормлений в сутки, в три месяца – 5-6 кормлений в сутки, в шесть месяцев – не более 4-5 кормлений в сутки.

**Факт:** Необходимая грудничку частота кормлений зависит от количества молока у матери, способности груди накапливать молоко, а также от индивидуальных нужд ребенка в данный момент. Скачки роста или заболевания могут изменить привычный режим кормления ребенка. Исследования показывают, что груднички, сосущие по требованию,

устанавливают свой неповторимый, подходящий ситуации, режим. Кроме того, энергетическая ценность молока повышается к концу кормления, поэтому произвольное ограничение частоты или длительности кормлений может привести к недополучению ребенком необходимого числа калорий.

Daly, S., Hartmann, R. Infant demand and milk supply: Part 1. *J Hum Lact* 1995; 11(1):21-6.

Klaus, M. The frequency of suckling. *Ob Gyn Clin North Am* 1987; 14(3):623-33.

Lawrence R. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Professional*, 4th ed. St. Louis: Mosby 1994; 253.

Millard, A. The place of the clock in pediatric advice: rationales, cultural themes and impediments to breastfeeding. *Soc Sci Med* 1990; 31:211.

Woolridge, M. "Baby-controlled breastfeeding: biocultural implications" in Stuart-Macadam, P., Dettwyler, K. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter, 1995; 217-42.

**Миф 6:** *Способность ребенка выдерживать интервалы между кормлениями определяется тем, сколько он съел (количеством), а не тем что он съел – грудное молоко или смесь (качеством).*

**Факт:** У детей на грудном вскармливании желудок опустошается за примерно 1.5 часа. У детей на искусственном вскармливании этот процесс занимает до 4 часов. Смесь тяжелее и дольше переваривается из-за более крупного размера молекул по сравнению с грудным молоком. Хотя количество высасываемого за один раз влияет на частоту кормлений, качество питания не менее важно. Антропологические исследования молока млекопитающих подтверждают, что человеческие детеныши приспособлены к частым кормлениям, и именно так и кормились на протяжении большей части истории.

Lawrence R. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Professional*, 4th ed. St. Louis: Mosby 1994; 254.

Marmet, C., Shell, E. *Breastfeeding Is Important*. Encino, California: Lactation Institute, 1991:4.

Stuart-Macadam, P., Dettwyler, K. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter, 1995; 129.

**Миф 7:** *Никогда не будите спящего ребенка.*

**Факт:** Большинство детей дают понять, когда они голодны. Однако в период новорожденности некоторые дети иногда не просыпаются сами для кормления достаточно часто, и их, при необходимости, надо будить, чтобы получалось не менее восьми кормлений в сутки. Редкие просыпания для кормления могут быть связаны с медикаментозными родами или лекарствами, которые принимает мать, желтухой новорожденных, родовыми травмами, пустышками и/или с заторможенным поведением из-за отсутствия своевременного ответа на признаки голода.

Кроме того, матери, желающие воспользоваться естественным контрацептивным эффектом лактационной аменореи, находят, что менструальный цикл не возобновляется дольше, когда ребенок сосет по ночам.

American Academy of Pediatrics Policy Statement on Breastfeeding and the use of Human Milk. *Pediatrics* 1997; 100(6):1035-39.

Klaus, M. The frequency of suckling: neglected but essential ingredient of breast-feeding. *Ob Gyn Clin North Am* 1987; 14(3):623-33.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 60-65, 360-61.

*Tips for Rousing a Sleepy Newborn*. LLLI, 1997. Publication No.485.

**Миф 8:** *Обмен веществ новорожденного ребенка беспорядочен и чтобы его правильно организовать, надо кормить по режиму.*

**Факт:** Ребенок с рождения способен есть, спать и иногда бодрствовать. В этом нет никакой дезорганизованности. Это нормальное выражение уникальных потребностей новорожденных. Со временем, ребенок естественным образом приспособится к ритму жизни в новом для него мире, и для этого не нужны ни стимуляция, ни обучение.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 24-29.

Sears, W. *The Fussy Baby*. LLLI 1985;12-13.

**Миф 9:** *Кормящая мать обязательно должна давать обе груди в каждое кормление.*

**Факт:** Важно дать ребенку высосать до конца первую грудь, даже если это означает, что вторую в это кормление он уже не возьмет. По мере опустошения груди, ребенок получает больше заднего молока. Если раньше времени давать вторую грудь, ребенок может получать в основном переднее молоко, менее богатое калориями, вместо нормального баланса переднего и заднего молока. Это может приводить к беспокойству ребенка и плохому набору веса. В первые недели многие матери дают обе груди в каждое кормление, чтобы отрегулировать количество молока.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 25.

Stuart-Macadam, P., Dettwyler, K. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter, 1995; 129.

Woolridge, M., Fisher, C. Colic, "overfeeding" and symptoms of lactose malabsorption in the breastfed baby: a possible artifact of feed management? *Lancet* 1988; II(8605):382-84.

Woolridge, M. et al. Do changes in pattern of breast usage alter the baby's nutritional intake? *Lancet* 336(8712):395-97.

**Миф 10:** *Если ребенок плохо прибавляет вес, причиной является плохое качество молока у матери.*

**Факт:** Исследования показали, что даже испытывающие дефицит питания женщины способны производить молоко в достаточном количестве и качестве, чтобы выкормить

ребенка. Большая часть случаев недобора веса связаны с недостаточным количеством получаемого молока или с медицинской проблемой у ребенка.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 116-32.

Wilde, C. et al. Breastfeeding: matching supply with demand in human lactation. *Proc Nutr Soc* 1995; 54:401-06.

**Миф 11:** *Недостаток молока бывает от стресса, усталости и/или недостатка еды или питья.*

**Факт:** Наиболее частая причина нехватки молока – редкие кормления и/или неправильное прикладывание и захват груди. И то, и другое происходит от недостатка информации у кормящей матери. Проблемы с сосанием у ребенка также могут отрицательно влиять на количество молока. Стресс, утомление или недоедание редко приводят к недостатку молока, поскольку существуют сильные механизмы выживания, защищающие процесс лактации даже в голодные времена.

Dusdieker, B., Stumbo, J., Booth, B. et al. Prolonged maternal fluid supplementation in breastfeeding. *Pediatrics* 1990; 86:737-40.

Hill, P. Insufficient milk supply syndrome. *NAACOG's Clin Issues* 1992; 3(4):605-13.

Woolridge, M. Analysis, classification, etiology of diagnosed low milk output. Plenary session at International Lactation Consultant Association Conference, Scottsdale Arizona, 1995.

World Health Organization. Not enough milk. *Division of Child Health and Development Update* Feb 1995 21. <http://www.who.ch/programmes/cdr/pub/newslet/update/updt-21.htm>

**Миф 12:** *Матери необходимо пить молоко, чтобы вырабатывать молоко,*

**Факт:** Все, что нужно матери для производства молока со всеми необходимыми элементами – это обычное питание с овощами, фруктами, злаками и белками. Целый ряд немолочных продуктов, таких как зеленые овощи, орехи, семена и рыба с костями служат источником кальция. Ни одно млекопитающее не пьет молоко другого млекопитающего, чтобы производить свое молоко.

Behan, E. *Eat Well, Lose Weight While Breastfeeding*. New York: Villard Books, 1992; 145-46.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 377, 379.

**Миф 13:** *Сосание, не связанное с питанием, не имеет научной основы.*

**Факт:** Опытные кормящие матери знают, что у разных детей в разное время бывают разный режим и потребности в сосании. Некоторые дети удовлетворяют потребность в сосании во время кормлений, другие могут прикладываться к груди вскоре после кормления, хотя и не голодны. Помимо этого сосание успокаивает ребенка, когда ему больно, одиноко или страшно.

Riordan, J., Auerbach, K. *Breastfeeding and Human Lactation*. Boston and London: Jones and Bartlett, 1993; 96-97.

Lawrence, R. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*, 4th ed. St. Louis: Mosby, 1994; 432.

**Миф 14:** *Мать не должна быть пустышкой для ребенка.*

**Факт:** Утешение и удовлетворение потребности в сосании у маминой груди – естественный замысел природы. Пустышки являются как раз заменителем мамы, когда она недоступна. Другие причины избегать использования пустышек вместо груди – риск аномалий развития полости рта и лицевых костей, более короткий период лактационной аменореи, путаница сосков и торможение производства молока в достаточном количестве, что уменьшает вероятность успеха в кормлении.

American Academy of Pediatrics Policy Statement on Breastfeeding and the use of Human Milk. *Pediatrics* 1997; 100(6):1035-39.

Barros, F. et al. Use of pacifiers is associated with decreased breastfeeding duration. *Pediatrics* 1995; 95:497-99.

Gotsch, G. *Pacifiers: Yes or No?* LLLI, 1996. Publication No.45.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 34-35, 43-44.

Newman, J. Breastfeeding problems associated with the early introduction of bottles and pacifiers. *J Hum Lact* 1990; 6(2):59-63.

**Миф 15:** *Ребенок никогда не перепутает сосание груди и соски.*

**Факт:** Сосание груди и бутылки требует от ребенка различных орально-моторных навыков. Резиновые соски представляют собой "суперстимулятор", который может наложить отпечаток на сосательные рефлексы ребенка вместо более мягкого соска груди. В результате, у некоторых детей случается так называемая путаница сосков – они пытаются при переходе с бутылки на грудь рефлекторно сосать грудь как резиновую соску.

Blass, E. Behavioral and physiological consequences of suckling in rat and human newborns. *Acta Paediatr Suppl* 1994; 397:71-76.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 82-87.

Neifert, M, et al. Nipple confusion: toward a formal definition. *J Pediatr* 1995; 126(6):S125-9

*Nipple Confusion - Overcoming and Avoiding This Problem*. LLLI, 1992. Publication No.32.

**Миф 16:** *Частые кормления могут привести к послеродовой депрессии.*

**Факт:** Принято считать, что послеродовая депрессия вызывается перепадами гормонов после родов, и может усиливаться усталостью и отсутствием социальной поддержки, хотя

по большей части такое происходит с женщинами, имевшими историю психологических проблем до беременности.

Astbury, J. et al. Birth events, birth experiences and social differences in postnatal depression. *Aust J Public Health*. 1994; 18(2):176-64.

Dunnewold, A. Breastfeeding and postpartum depression: is there a connection? BREASTFEEDING ABSTRACTS, LLLI, May 1996; 25.

Lawrence R. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Professional*, 4th ed. St. Louis: Mosby 1994; 191-2.

**Миф 17:** *Кормление по требованию ребенка не усиливает близости ребенка с матерью.*

**Факт:** Кормление по режиму мешает синхронизации систем матери и ребенка, что заметно ослабляет их физическую и эмоциональную связь.

Ainsworth, M. Infant-mother attachment. *Am Psych* 1979; 34(10):932-37.

Berg-Cross, L., Berg-Cross, G., McGeehan, D. Experience and personality differences among breast and bottle-feeding mothers. *Psych of Women Qtrly* 1979; 3(4):344-58.

Kennell, I., Jerauld, R., Wolfe, H. et al. Maternal behavior one year after early and extended post-partum contact. *Developmental Medicine and Child Neurology* 1974; 16(2):99-107.

Temboury, M. et al. Influence of breastfeeding on the infant's intellectual development. *J Ped Gastro Nutr* 1994; 18:32-36.

**Миф 18:** *Если ребенка много держать на руках, он избалуется.*

**Факт:** Дети, которых мало держат на руках, больше плачут, и впоследствии проявляют меньше уверенности в себе.

Anisfeld, E. et al. Does infant carrying promote attachment? An experimental study of the effects of increased physical contact on the development of attachment. *Child Dev* 1990; 61:1617-27.

Barr, K. and Elias M. Nursing interval and maternal responsivity: effect on early infant crying. *Pediatrics* 1988 81:529-36.

Bowlby, J. *Attachment and Loss: Attachment, vol 1*. New York: Basic Books, 1969; 178, 208, 240.

Heller, S. *The Vital Touch: How Intimate Contact with Your Baby Leads to Happier, Healthier Development*. New York: Henry Holt, 1997;41-53, 204-21.

Hunziker U. and Barr R. Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial *Pediatrics* 1986; 77:641.

Matas, L., Arend, R., Sroufe, L. Continuity of adaptation in the second year: the relationship between quality of attachment and later competence. *Child Dev* 1978; 49:547-56.

**Миф 19:** *Важно привлекать к кормлению ребенка других членов семьи, чтобы они тоже могли развить близость с ребенком.*

**Факт:** Близкие отношения с ребенком закладываются не только в процессе кормления. Помимо кормлений ребенка можно держать его на руках, обнимать, купать и играть с ним. Все это не менее важно для его роста, развития и близости с членами семьи.

Heller, S. *The Vital Touch: How Intimate Contact with Your Baby Leads to Happier, Healthier Development*. New York: Henry Holt, 1997;54-55, 60-61.

**Миф 20:** *Кормление, управляемое ребенком (по требованию) отрицательно сказывается на супружеских отношениях.*

**Факт:** Опытные родители знают, что новорожденные дети требуют очень много внимания, но со временем интенсивность их потребностей снижается. На самом деле, совместная забота о новорожденном ребенке помогает еще больше сблизить родителей - ведь они вместе учатся воспитывать ребенка.

Boyar, D., Moore, K. *Acquiring the parental role: a theoretical perspective*. *LLLI Lactation Consultant Series*. Unit 16. Garden City Park, New York: Avery, 1987.

Sears, W. *BECOMING A FATHER*. Schaumburg, Illinois: LLLI 1986; 29-50,119-29.

**Миф 21:** *У некоторых детей бывает аллергия на молоко матери.*

**Факт:** Грудное молоко – естественный и физиологичный продукт для пищеварительной системы ребенка. Если ребенок проявляет признаки реакции на кормления, это обычно бывает вызвано чужеродным белком, примешавшимся к молоку матери, а не самим молоком. Это легко исправляется временным исключением аллергенного продукта из рациона матери.

Hudson, I. et al. *A low allergen diet is a significant intervention in infantile colic: results of a community-based study*. *J Allergy Clin Immunol* 1995; 96:886-92.

Mohrbacher, N., Stock, J. *BREASTFEEDING ANSWER BOOK*. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 97-99.

Salmon, M. *Breast Milk: Nature's Perfect Formula*. Demarest, New Jersey: Techkits, 1994; 32-3.

**Миф 22:** *Частые кормления приводят к ожирению ребенка в будущем.*

**Факт:** Исследования показывают, что дети, сосущие по собственному требованию, получают оптимальное количество молока, соответствующее их индивидуальным потребностям. Риск возникновения ожирения в будущем увеличивается при кормлении смесью и раннем введении прикорма, а не при кормлении по требованию.

Dewey, K., Lonnerdal, B. *Infant self-regulation of breast milk intake*. *Acta Paediatr Scand* 1986; 75:893-98.

Dewey K. et al. *Growth of breast-fed and formula-fed infants from 0 to 18 months: the DARLING study*. *Pediatrics* 1992a; 89(6):1035-41.

Kramer, M. Do breastfeeding and delayed introduction of solid foods protect against subsequent obesity? *J Pediatr* 1981; 98:883-87.

Stuart-Macadam, P., Dettwyler, K. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*, Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter, 1995; 192.

Woolridge, M. Returning control of feeding to the infant. Paper presented at the LLL of Texas Area Conference, Houston, Texas, USA, July 24-26, 1992.

**Миф 23:** *Кормление лежа вызывает воспаления уха.*

**Факт:** Грудное молоко – живой продукт, насыщенный антителами и иммуноглобулинами, поэтому ребенок, сосущий грудь, не подвержен риску воспаления уха в связи с каким бы то ни было положением при сосании.

Aniansson, G. et al. A prospective cohort study on breastfeeding and otitis media in Swedish infants. *Pediatr Infect Dis J* 1994; 13:183-88.

Harabuchi, Y. et al. Human milk secretory IgA antibody to nontypeable haemophilus influenzae: possible protective effects against nasopharyngeal colonization. *J Pediatr* 1994; 124(2):193-98.

**Миф 24** *Нет смысла кормить ребенка после года, поскольку качество молока начинает ухудшаться после шести месяцев.*

**Факт:** Состав грудного молока меняется со временем, подстраиваясь под потребности растущего ребенка. Когда ребенок может есть твердую пищу, грудное молоко все же остается основным источником питания до конца первого года. На втором году жизни молоко становится дополнением к основному питанию – твердой пище. Кроме того, иммунная система ребенка полностью формируется к двум – шести годам. Грудное молоко продолжает способствовать нормальному формированию и защите иммунной системе на протяжении всего периода вскармливания.

American Academy of Pediatrics Policy Statement on Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics* 1997; 100(6):1035-39.

Goldman, A. Immunologic components in human milk during the second year of lactation. *Acta Paediatr Scand* 1983; 72:461-62.

Gulick, E. The effects of breastfeeding on toddler health. *Ped Nursing* 1986; 12:51-54.

Innocenti Declaration on the protection, promotion and support of breastfeeding. *Ecology of Food and Nutrition* 1991; 26:271-73.

Mohrbacher, N., Stock, J. BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, Illinois: LLLI, 1997; 164-68.

Saarinen, U. Prolonged breastfeeding as prophylaxis for recurrent Otitis media. *Acta Paediatr Scand* 1982; 71:567-71.