«Я постоянно хочу пить. Когда я кормлю ребёнка, у меня пересыхает рот. Что со мной происходит?» – вот такое письмо написала мне Юля, кормящая мама, ребёночку которой 2 недели. И сегодня мы разговариваем о том, что же можно пить кормящей маме. Хочу начать с того, что мы разберём самые частые мифы о питье, потому что попасть в ловушку этих мифов – это просто начать совершать ошибки и как многие мамы говорят: «А можно я уже не буду пить этот чай со сгущённым молоком? Меня уже тошнит от него». Об этом поговорим сейчас.

1. Чем больше пью, тем больше молока. Вот такой миф очень распространён среди кормящих мам. И на самом деле, многие действительно замечают, что когда не забываешь попить, поесть, то молока приходит как будто бы больше. На самом деле, здесь связь с питьём не очень прямая. Тем не менее, я согласна с тем, что пить кормящей маме обязательно нужно, потому что выработка молока – достаточно энергетически ёмкий процесс, очень много ресурсов организм на это тратит и теряет много жидкости. Поэтому если кормящая мама не пьёт или испытывает жажду во время кормления, происходят интересные физиологические механизмы, которые могут уменьшать количество молока. Поэтому, скажем так, кормящая мама не должна испытывать жажду. Но понятие «больше пить», конечно, безразмерное, пить нужно по желанию, не допускать обезвоживание своего организма.
2. Второй частый миф, который встречается, что перед кормлением нужно обязательно выпить горячего чая. В моей практике были случаи, когда, действительно, ребёнок плачет уже, его нужна брать, прикладывать к груди, а мама бежит «Я не выпила чай, у меня сейчас не будет молока». То есть это не очень верная ситуация. Чем помогает вообще любой горячий напиток, чай морс, просто тёплая вода? Тепло это что? Когда вы закутываетесь в тёплый плед, что с вами происходит? Когда вы после мороза возвращаетесь в тёплую квартиру и выпиваете тёплый чай, что происходит с вами? Скорее всего, вы ответите, что происходит расслабление, организм расслабляется. А вы знаете, если вы смотрели предыдущие ролики на нашем канале, что за выработку молока отвечает гормон пролактин, а вот за выделение молока из груди отвечает гормон окситоцин. Окситоцин любит, так сказать, всё мимимишное, всё такое тёпленькое, вкусненькое, добренькое, весёленькое, спокойненькое. Вот, собственно, горячая вода, горячий чай, вообще горячий напиток помогает выделению окситоцина, а благодаря окситоцину, молоко начинает очень свободно выделяться из вашей груди. Поэтому возникает ощущение, что молока стало много, раз оно потекло из груди.
3. И последний миф, тоже очень частый – это то, что чай со сгущённым молоком увеличивает лактацию. На самом деле, ничего он не увеличивает, иначе не было бы такого большого количества детей-искусственников, мамы могли бы просто тратить некоторое количество денег на покупку сгущённого молока и кормить как угодно долго ещё нескольких детей. Конечно, такого не происходит. Принцип работы чёрного чая и чая со сгущённым молоком схож с предыдущим пунктом, это просто горячий напиток, который помогает выделению окситоцина, за счёт этого молоко свободно вытекает из вашей груди. Вот и всё.

Давайте поговорим, какие напитки можно пить кормящей маме. Вообще, про питание кормящей мамы у меня есть серия бесплатных видео-уроков, я рекомендую вам на них подписаться, чтобы вы узнали не только про напитки, но и какие продукты можно кушать кормящей маме, а какие продукты не нужно кушать, чтобы не вызывать у ребёнка аллергию, колики и боли в животике. Ссылка на этот курс сейчас будет на вашем экране, можете нажать на неё, перейдите на страничку, введите там свой электронный адрес и дальше мы будем общаться уже через почту, через письма, через другие видео-уроки.

Итак, вода. Сколько её нужно пить вообще и можно ли пить воду? Вода – это действительно лучший напиток. Есть очень много книг и исследований, которые говорят о том, что вода это основное, из чего мы состоим, из чего состоит клетка. Если кормящая мама не пьёт достаточно жидкости, то, естественно, начинает немножко снижаться количество молока, ухудшаться самочувствие, начинает сильно страдать внешний вид, поэтому вода, конечно, лучший напиток. Восполнять её нужно постоянно, поэтому я вам рекомендую, везде, где вы привыкли кормить ребёнка (у вас наверняка есть какие-то свои удобные кресла, кровати, диваны, где вы всегда кормите малыша) поставьте там стаканчики с водой, чтобы вам не нужно было бегать, прерывать кормление. Когда у вас пересохло горло, вы сразу взяли стакан, попили и продолжаете кормить ребёнка. Норма выпиваемой воды – 20-30 мл. на один килограмм вашего веса, то есть можно посчитать. Вполне разумно, что не какое-то определённое количество, 2-3 литра нужно выпивать,. Если вы миниатюрная мама, значит, водички вам нужно поменьше, если вы мама крупненькая, значит, нужно побольше, обращайте на это внимание. Вода – это вещество, на которое никогда не бывает аллергии, вы можете пить воду фильтрованную, кипячёную, это уже на ваше усмотрение, это не имеет значения, главное, чтобы она просто была.

Ещё жидкости. Мы с вами привыкаем, кто-то пьёт чай, кто-то кофе, кто-то любит компоты. Давайте разберёмся, какие напитки вообще можно при кормлении грудью, а какие нет. Кофе желательно выпивать одну-две чашки максимум, не вечером, лучше с утра, если это не влияет на поведение ребёнка. Вот вы выпили чашечку кофе, посмотрели на ребёнка, если он очень беспокоится, плачет, плохо засыпает, поставили себе галочку и следующие два-три дня вы живёте без кофе, смотрите на поведение ребёнка. Затем опять поставили эксперимент с кофе: выпили кофе – опять ребёнок беспокойный, ну, значит, извините, это пока не ваш напиток, подождите когда ребёнок подрастёт и проведите опять эксперимент и посмотрите, перестал влиять кофе или нет.

Чай можно пить, это не должен быть чифир с какой-то серьёзной заваркой, нормальный такой, разведённый чай, всегда можно использовать. Я не встречала случаев, чтобы на чай у ребёнка была аллергия. Единственное исключение – это чай с сильными ароматизаторами, либо чаи, совмещающие в себе кусочки лайма, авокадо или листики розы, с такими экзотическими чаями поаккуратней, пока ребёнок маленький. Кстати, в большом курсе по питанию кормящей мамы мы тоже говорим про напитки и про 2 схемы питания с момента рождения ребёнка. Поэтому я вас на него приглашаю, чтобы вы детально тему питания для себя рассмотрели, закрыли и знали, как ваше питание должно меняться по мере роста и развития ребёнка, чтобы и он получал всё самое полезное, и чтобы вы получали важнейшие питательные вещества. Ссылка на данный курс есть в описании данного видео.

Компоты из сухофруктов – прекрасный напиток, курага, чернослив, минимум сахара, заварили, настояли и пьёте этот компотик. Морсы – осторожно, потому что морс обычно делают из варенья и может возникнуть аллергическая реакция. Магазинные соки и лимонады я месяцев до 3-6 вообще не рекомендую употреблять, потому что может быть очень острая аллергическая реакция, которую потом замучаетесь выводить. Поэтому лучше не выпить этот напиток, чем выпить и затем месяцами справляться с аллергией у ребёнка.

Вот такие вещи хотелось рассказать вам про напитки в жизни кормящей мамы. Ставьте, пожалуйста, лайки, если вам было полезно данное видео, задавайте свои вопросы в комментариях, предлагайте темы для новых видеороликов. С вами была Людмила Шарова и до встречи в других видео-уроках.