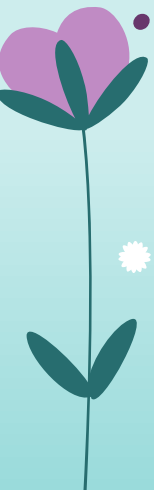
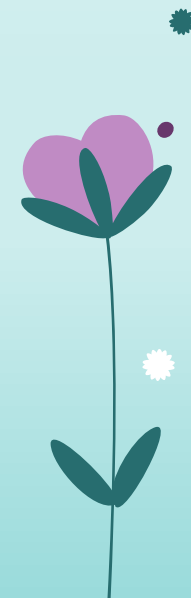


ОГЛАВЛЕНИЕ

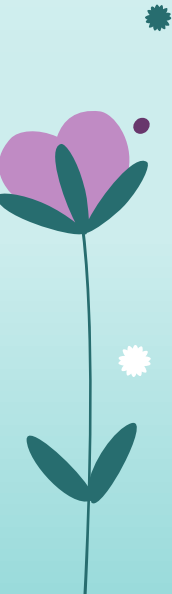
АННОТАЦИЯ	10
ОСНОВЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ	11
Терминология	12
Пищевая ценность и состав женского молока	13
<i>Состав грудного молока</i>	13
Белок	15
Жиры	16
Лактоза	17
Витамины	18
Минеральные вещества	19
Микроэлементы	20
Другие вещества	20
Иммунные свойства грудного молока	21
<i>Динамика изменения состава молока в процессе лактации</i>	23
Период грудного вскармливания в жизни ребенка	24
<i>Эволюция пищеварительной системы ребенка</i>	25
<i>Значение грудного вскармливания для развития ребенка</i>	27
<i>Периоды грудного вскармливания</i>	29
Непосредственные и отдаленные эффекты грудного вскармливания	30
<i>Непосредственные эффекты грудного вскармливания</i>	32
Снижение риска кишечных инфекций	32
Снижение риска респираторно-вирусных инфекций	32
Снижение риска аллергических заболеваний	33
Преимущества физического развития детей	33
Регуляция биологического возраста созревания детей	34
Преимущества нервно-психического развития детей	35
<i>Отдаленные эффекты грудного вскармливания</i>	35



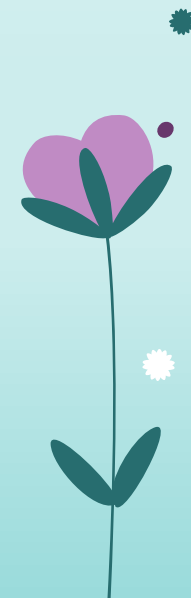
Нервно-психическое развитие, интеллект, социальная адаптация	36
Снижение риска ожирения и заболевания диабетом	36
Полноценность репродуктивной функции :.....	37
Формирование челюстно-лицевого скелета, речи и слуха	37
Физиология лактации	38
<i>Анатомо-морфологические особенности зрелой молочной железы</i>	<i>38</i>
<i>Лактация. Процессы образования молока</i>	<i>39</i>
Образование основных веществ, составляющих молоко	40
Выведение молока из грудной железы	40
Поддержание и становление лактации	42
<i>Гиполактация и меры ее профилактики</i>	<i>43</i>
Первичная гиполактация	44
Вторичная гиполактация	44
Профилактика гиполактации	45
Подготовка беременной к успешной лактации в женской консультации	46
<i>Подготовка молочных желез к лактации</i>	<i>46</i>
Форма молочной железы	46
Форма сосков	47
Подготовка сосков к грудному вскармливанию	48
<i>Психологическая поддержка будущей матери</i>	<i>49</i>
ПРАКТИКА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ	51
Кормление грудью в родильном доме	51
Первое прикладывание новорожденного к груди	52
Кормление грудью в палате "мать—дитя"	53
Правильно организованное грудное вскармливание	54
Правильный захват ребенком груди	54
Значение контакта "кожа к коже" во время кормления грудью	56
Поза матери во время кормления	57
Правильное положение ребенка у груди	59



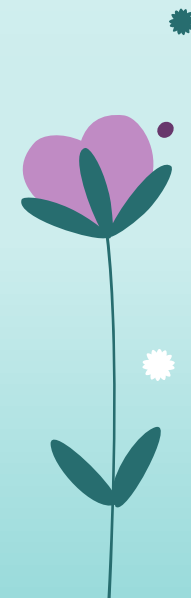
<i>Частота прикладываний ребенка к груди</i>	60
<i>Продолжительность кормления грудью</i>	62
<i>Кормление обеими грудями</i>	62
<i>Ночное кормление</i>	63
<i>Дополнительная вода не нужна</i>	63
<i>Сцеживание</i>	64
<i>Обработка груди</i>	65
Основные проблемы при грудном вскармливании	66
<i>Трещины сосков и их лечение</i>	66
<i>Замедленное появление молока</i>	67
<i>Подозрение на недостаток молока</i>	68
Ложный недостаток молока	70
Подозрение на недостаток молока	70
Помощь матери при подозрении на недостаток молока	71
Помощь матери при плаче ребенка и подозрении на недостаток молока	71
<i>Чувство голода из-за быстрого роста</i>	72
<i>Питание матери</i>	72
<i>Кофеин, никотин и лекарства, принимаемые матерью</i>	72
<i>Избыток грудного молока</i>	74
<i>"Колики" у ребенка</i>	74
<i>Повышенная необходимость в физическом контакте с матерью и сосании</i>	74
<i>Как помочь, если ребенок много плачет?</i>	75
<i>Отказ от груди</i>	75
<i>Виды отказа от груди</i>	77
<i>Помощь при отказе от груди</i>	77
<i>"Обучение" ребенка, отказывающегося от груди</i>	77
<i>Увеличение лактации и релактация</i>	78
Как помочь матери увеличить количество грудного молока?	79
Напитки для кормящих женщин	79
Грудное вскармливание экономически выгодно	82
Наблюдение и поддержка грудного вскармливания в детской поликлинике	83



ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ЛАКТАЦИИ	84
<i>Питание во время беременности</i>	84
Режим питания беременной	87
<i>Питание кормящих матерей</i>	91
Режим питания кормящей матери	93
ПСИХОЛОГИЯ НОВОРОЖДЕННОГО	97
Развитие нервной системы ребенка	98
<i>Генетическая программа развития и обучение</i>	99
Психический опыт новорожденного	100
<i>Внутриутробный опыт единства с матерью</i>	100
Эмоциональный опыт	101
Сенсорный опыт	101
<i>Осязание</i>	101
<i>Обоняние</i>	102
<i>Вкус</i>	102
<i>Слух</i>	102
<i>Зрение</i>	103
Мировосприятие	103
Опыт биологического рождения	103
Содержание воспоминаний о рождении	104
Опыт рождения и модели поведения	105
Значение физиологических родов для психического здоровья личности	106
Основы формирования здоровой психики ребенка	107
Психологическое состояние новорожденного	107
Чувства и ощущения новорожденного	108
Зависимость ребенка и его потребности	108
Роль матери в успешном развитии психики ребенка	109
Материнский инстинкт	110
<i>Истоки материнского инстинкта</i>	111
<i>Идентификация матери и ребенка</i>	111
<i>Адаптация матери к нуждам ребенка</i>	111
Материнское поведение	112
<i>Материнский инстинкт и обучение</i>	113
<i>Грудное вскармливание — основа материнского поведения</i>	113



<i>Формирование материнского поведения</i>	115
Условия для формирования здоровой психики ребенка	116
<i>Поддерживающее окружение и развитие</i>	
<i>грудного ребенка</i>	117
<i>Первый час жизни</i>	117
Явление импринтинга	118
Поведение новорожденного в течение	
первого часа жизни	119
<i>Период релаксации</i>	119
<i>Пробуждение</i>	120
<i>Активная фаза. Поисковый рефлекс</i>	120
<i>Отдых и сон</i>	121
<i>Мягкая адаптация новорожденного к новым</i>	
<i>условиям жизни</i>	122
Продолжение симбиотического единства с матерью ...	122
<i>Физический контакт с матерью</i>	123
<i>Грудное вскармливание</i>	126
<i>Психозмоциональный контакт</i>	127
Уход за новорожденным и реализация	
его физиологических потребностей	129
<i>Мочеиспускание и дефекация</i>	129
<i>Потребность в тепле и адаптация</i>	
<i>к новому температурному режиму</i>	129
<i>Потребность в сосании</i>	130
<i>Потребность в комфортном сне</i>	131
Адаптация к новому пространственному объему	133
<i>Пеленание</i>	133
<i>Прогулки</i>	134
Реакция матери на плач ребенка	134
<i>Последствия ошибок в уходе</i>	137
Воздействие стресса на развитие ребенка	138
<i>Наиболее распространенные ошибки в уходе</i>	139
<i>Психозмоциональная депривация</i>	139
<i>Вмешательство в естественное</i>	
<i>функционирование организма ребенка</i>	141
<i>Неблагополучная адаптация к новому</i>	
<i>пространственному объему</i>	142
<i>Другие ошибки</i>	142
Благоприятное впечатление об окружающем мире	143



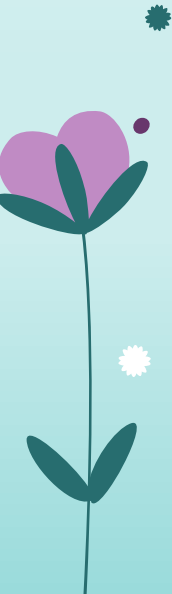
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ЖЕНЩИНЫ
ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ, РОДОВ И ЛАКТАЦИИ 145**

Психологические особенности беременной и рекомендации по общению с ней	145
<i>Психические явления, связанные с беременностью</i>	146
Первая половина беременности	146
Вторая половина беременности	147
<i>Рекомендации для медперсонала по общению с беременной</i>	147
Отношение беременной к рекомендациям	148
Общие рекомендации	149

Психологические особенности и поведение роженицы в ходе физиологических родов	150
<i>Особенности инстинктивного поведения роженицы</i>	150
<i>Естественный гормональный баланс, регулирующий роды</i>	151
<i>Элементы инстинктивного поведения роженицы</i>	152
<i>Материнское поведение после рождения ребенка</i>	154

Рекомендации по ведению родов и начало грудного вскармливания	155
<i>Традиционное родовспоможение</i>	155
<i>Рекомендации ВОЗ по технологии родовспоможения</i>	156
"Больница улыбается ребенку"	158
Родовспоможение в Швеции	159
<i>Рекомендации по ведению психологически комфортных родов</i>	161
Психологический комфорт роженицы	161
<i>Психологический контакт между роженицей и акушеркой</i>	162
<i>Партнерство в родах</i>	162
Пособие и психологическая поддержка в родах	163
<i>Первый час после родов, или Начало грудного вскармливания</i>	164

Роль психолога в поддержке беременных, рожениц и кормящих матерей	166
<i>Психолог-перинатолог – новая профессия</i>	166
Компетенция психолога-перинатолога	167



Подготовка беременной к родам и грудному вскармливанию	167
Формирование материнской сосредоточенности	168
Психокоррекция	168
Формирование доминанты на грудное вскармливание	169
Подготовка родных беременной к грудному вскармливанию	170
Результат подготовки женщины к родам и грудному вскармливанию	171
Партнерство в родах психолога-перинатолога и акушера	171
Поддержка грудного вскармливания и обучение уходу за новорожденным	172
Центр перинатального воспитания	173
Роль общественных групп материнской поддержки	174
Зарубежный опыт	175
Отечественный опыт работы	176
Наиболее распространенные вопросы, с которыми обращаются в группу поддержки	177
Роль отца в рождении ребенка и поддержке грудного вскармливания	178
Психологическая поддержка беременной	178
Участие мужа в родах	179
Роль отца в уходе за ребенком и поддержке кормящей матери	179
Список основной литературы	181

