

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАМ И ИХ ДЕТЕЙ

ВАСИЛЕВСКИЙ И.В.

Белорусский государственный медицинский университет, г.Минск

(Опубликовано: Медицинские знания, 2017.- №1.- С. 30 – 32).

Аннотация

В обзорной статье представлена важная информация по использованию специальных травяных чаев серии «Бабушкино Лукошко» для улучшения лактации у женщин, вскармливающих грудных детей, в ситуациях, связанных с недостаточной продукцией грудного молока. Подчеркивается преимущество стандартизированных пакетированных чаев промышленного изготовления, как более удобных для быстрого применения и отвечающих требованиям санитарии. Большое внимание уделено детским травяным чаям «Бабушкино Лукошко», которые позволяют обеспечить организм грудного ребенка необходимыми витаминами и микроэлементами, оказывают общеукрепляющее действие, помогают снять болевые симптомы, успокоить нервную систему и улучшить сопротивляемость организма болезням. Делается акцент на то, что детские травяные чаи «Бабушкино Лукошко» содержат только натуральные растения, являются монопродуктом, не содержат сахара, консервантов, ароматизаторов, обладают приятным вкусом, предназначены для детей разного возраста, разработаны совместно с НИИ питания РАМН.

Ключевые слова: грудное вскармливание, улучшение лактации, травяные чаи для кормящих женщин «Бабушкино Лукошко», детские травяные чаи «Бабушкино Лукошко».

Annotation

In a review article provides important information on the use of special herbal teas series "Babushkino Lukoshko" to improve lactation in women nursing infants in situations of insufficient production of breast milk. It stresses the benefits of standardized industrial production of packaged teas is more convenient for quick application and meet the sanitation requirements. Much attention is paid to children's herbal teas "Babushkino Lukoshko" that allow the body of an infant with essential vitamins and trace elements, have a tonic effect, help to relieve the symptoms of pain, calm the nervous system and improve the body's resistance to disease. The emphasis is on the fact that children's herbal tea "Babushkino Lukoshko" contain only natural plant is a single product does not contain sugar, preservatives, flavorings, have a pleasant taste, designed for children of different ages, developed jointly with the Research Institute of Nutrition of Russia.

Keywords: breastfeeding, lactation improvement, herbal tea for breast-feeding women "Babushkino Lukoshko", children's herbal tea "Babushkino Lukoshko".

Всем давно известно, что самым оптимальным видом вскармливания для детей первого года жизни является грудное молоко матери, которое не могут заменить никакие даже современные искусственные смеси. Недаром широко известна поговорка: «грудное молоко - для ребят, коровье молоко - для телят». Однако, часто при вскармливании грудных детей возникают ситуации, связанные с недостаточной продукцией грудного молока.

В случаях, когда молока малышу не хватает, в итоге ребенок не наедается, а хочется сохранить чистое (без докорма) грудное вскармливание, приходится прибегнуть к средствам для увеличения секреции молока. К ним относятся специальные чаи для улучшения лактации. Чаи при грудном вскармливании (лактогонные чаи) помогут стимулировать приток молока и улучшить секрецию молочных желез.

Как же выбрать женщине подходящий чай? Существует большое многообразие указанных продуктов, которые делятся на две основные группы:

- 1) Гранулированные (быстрорастворимые).
- 2) Пакетированные.

Преимуществом гранулированных чаев является то, что делается такой чай моментально — 2 чайных ложки сухих гранул на 200 мл воды. Чай готов! С маленьким ребенком на руках это несомненное преимущество перед пакетированными чаями, для заваривания которых нужно некоторое время. К сожалению, стоимость гранулированных чаев более высокая и регулярное употребление их материально затратно для бюджета молодой семьи. Цена пакетированных чаев гораздо более приемлема и зависит от производителей. В плане пользы, чаи обоих типов совершенно не уступают друг другу. В связи с тем, что лактогонные чаи предназначены для кормящих мам, в их составе нет красителей, они гипоаллергенны. Чаи характеризуются широким вкусовым разнообразием, каждый компонент состава привносит в чай полезные свойства и витамины.

С практической точки зрения целесообразным является использование чаев при грудном вскармливании в составе которых входит фенхель, тмин, мята, анис. Эти растения дают двойную пользу, т.к. значительно увеличивают лактацию, улучшают сон и обладают спазмолитическим действием, которое помогает предотвратить появление или ослабить кишечные колики, часто возникающие у малыша. В литературе можно встретить советы по завариванию чистых лекарственных трав (травы ромашки, семена укропа для увеличения молока). В связи с этим, следует подчеркнуть, что чаи для усиления лактации при грудном вскармливании промышленного производства содержат сбалансированное

количество каждого из компонентов и исключают нежелательный эффект входящих в состав ингредиентов.

Какой же эффект дает употребление кормящей мамой лактогонных чаев? Необходимо напомнить, что лактация (выработка грудного молока) – сложный процесс, зависящий от многих факторов. Основные из них – следующие.

1. Любое теплое питье вызывает выброс окситоцина – гормона, который отвечает за скорость вытекания молока из груди, поэтому после чая кормить малыша легче. Сама грудь при этом не переполняется и количество молока не увеличивается.
2. Грудное молоко состоит, в том числе, и из воды, поэтому количество жидкости в организме влияет на лактацию. Жидкости должно хватать для того, чтобы удовлетворять потребности организма лактирующей женщины и кормить малыша.
3. Некоторые вещества действительно усиливают ощущения приливов молока. Полезными они являются не только для мамы, но и для ребенка, поскольку проникают в грудное молоко. Некоторые чаи помогают снять кишечные колики у ребенка, успокаивают его, а также улучшают иммунитет.

Основные ингредиенты лактационного чая

- Фенхель – неизменный компонент, который входит в состав лактационного сбора, отвечает за нормализацию процессов пищеварения у женщины в организме и непосредственно повышает процессы лактации.
- Анис и тмин – природные спазмолитики, которые не только увеличивают приток молока, но и помогают улучшить процессы секреции в молочных железах.
- Крапива – она в составе таких лактационных напитков отвечает за витамины, оказывает тонизирующее и успокаивающее действие на нервную систему и стимулирует обменные процессы в организме женщины.
- Мелисса – успокаивает нервную систему, помогает при вздутиях живота и метеоризме, нормализует сон.

Как уже указывалось ранее, лактогонный чай каждая кормящая женщина может приготовить в домашних условиях. Такие напитки представляют собой отвары разных трав. Семена растений и травы, необходимые для заваривания, продаются в аптеках. Но гораздо быстрее и безопаснее заваривать чай в пакетиках или растворимых гранулах при этом легко можно выбрать чай по своему усмотрению с учетом целесообразности и полезности входящих в чай компонентов. Из пакетированных чаев для кормящих мам многим

женщинам очень понравилась серия лактогонных чаев «Бабушкино лукошко». Среди вариантов чая указанной серии для повышения лактации есть анисовый чай и чай из шиповника, которые удобно завариваются, обладают приятным вкусом.

Чай для кормящих мам «Бабушкино лукошко» с **анисом** – один из востребованных чаев. Содержит анис (плоды и семена), тмин (плоды и семена), крапиву (листья), клевер (цветы), Melissa (листья), фенхель (плоды и семена). Не содержит сахара и декстринмальтозы. Анис обладает антисептическим, спазмолитическим и лактогонным действием; тмин - спазмолитическим и лактогонным; крапива – это источник витаминов К, С, В5, железа; клевер обладает лактогонным действием, Melissa - успокаивающим, спазмолитическим и лактогонным; фенхель - антисептическим, спазмолитическим и лактогонным действием. Такое сочетание трав стимулирует лактацию, а включение в состав аниса и фенхеля способствует профилактике развития колик и метеоризма у детей. Чай расфасован в фильтр-пакеты по 1 грамму, в коробке – 20 фильтр-пакетов.

Чай для кормящих мам «Бабушкино лукошко» с **шиповником** содержит шиповник (плоды), тмин (плоды и семена), крапиву (листья), Melissa (листья), фенхель (плоды и семена). Как и вышеуказанный чай, не содержит сахара и декстринмальтозы. Шиповник - источник витаминов и минералов. Функция других компонентов указанного чая аналогична лактогонному чаю «Бабушкино лукошко» с анисом. Особенность лактогонных чаев «Бабушкино лукошко» - отсутствие ароматизаторов, консервантов и красителей. Указанные чаи рекомендованы к употреблению курсами 2-3 недели с последующим перерывом на 2-3 недели в течение всего периода кормления ребенка.

Чаи «Бабушкино Лукошко» выпускаются не только для кормящих матерей, но и их малышей. Они позволяют обеспечить организм необходимыми витаминами и микроэлементами, оказывают общеукрепляющее действие, помогают снять болевые симптомы, успокоить нервную систему и улучшить сопротивляемость организма болезням. Следует подчеркнуть, что они содержат только натуральные растения. На первом месяце жизни, по рекомендации ВОЗ, ребенку не следует давать ничего, кроме грудного молока. Более частое прикладывание к груди стимулирует лактацию. Но все же возникают различные ситуации, когда ребенку требуется дополнительное питье. В этих случаях и подойдет детский чай.

Со 2-й, 3-й недели жизни многих детей начинают беспокоить кишечные колики. Это связано с несовершенной перистальтикой, повышенным газообразованием, несформированной микробиотой кишечника. Поэтому для детей первых месяцев жизни готовят чай,

помогающий решить в первую очередь именно эту проблему. Используют в основном 2 растения: фенхель и ромашку, они редко вызывают аллергию и часто назначаются педиатрами детям с самого рождения.

Фенхель, который еще называют сладкий укроп и итальянский укроп, снимает спазмы, нормализует моторику кишечника, усиливает активность пищеварительных желез. Используется при кишечных коликах у младенцев. Лечебным действием обладают плоды (семена) и трава фенхеля, поэтому для приготовления чая могут использоваться разные части растения. Ромашка оказывает противовоспалительное, антисептическое, легкое послабляющее и болеутоляющее действие. Чай из цветков ромашки часто используется, как дополнительное питье при ОРВИ, кишечных дисфункциях и других заболеваниях ребенка. Первый детский чай должен содержать одно растение (моночай), чтобы уменьшить вероятность аллергии у ребенка.

Чай детский травяной «Бабушкино лукошко» **Фенкель** содержит семена сладкого укропа (фенхель). Фенкель за счет входящего в его состав анетола, снимает спазмы (расслабляет мышцы кишечника), используется в лечении и профилактике колик и повышенного газообразования у детей. Чай не содержит сахара, является монопродуктом и назначается с месячного возраста. Исключение сахара из состава позволяет формировать привычки здорового питания с раннего возраста.

Чай детский травяной «Бабушкино лукошко» **Ромашка** содержит в своем составе цветки ромашки аптечной, которые обладают противовоспалительным, спазмолитическим и легким обезболивающим действием. Они улучшают аппетит, уменьшают газообразование у малыша, не содержат сахара, является монопродуктом, назначают с 1 месяца.

Чай детский травяной «Бабушкино лукошко» **Мята** содержит листья мяты перечной (в 1 чайном пакетике – 1 грамм листьев), является монопродуктом, назначается в возрасте с 3 месяцев. Листья мяты перечной богаты эфирными маслами и витамином С. Перечная мята оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, снимает спазмы (расслабляет мышцы кишечника). Мята используется как легкое успокаивающее средство при беспокойстве и гипервозбудимости детей.

Чай детский травяной пакетированный «Бабушкино лукошко» **Шиповник** - это отборные ягоды, которые могут быть использованы в питании даже самых маленьких детей. Плоды шиповника богаты каротиноидами, витаминами С и Е, железом, калием, марганцем, фосфором и магнием. Благодаря такому богатому составу биологически активных веществ чай из плодов шиповника укрепляет иммунитет и обладает общетонизирующим действием. Не содержит сахара, консервантов, ароматизаторов, является монопродуктом, обладает

приятным вкусом, назначается детям старше 4 месяцев. Исключение сахара из состава позволяет формировать привычки здорового питания с раннего возраста и уменьшает риск развития аллергических реакций.

Чай детский травяной пакетированный «Бабушкино лукошко» **Ромашка-Тимьян-Анис** содержит цветки ромашки, траву чабреца, плоды аниса. В одном чайном пакетике – 0,5 г ромашки, 0,25 г тимьяна и 0,25 г аниса. Цветки ромашки аптечной обладают противовоспалительным и легким обезболивающим действием, снимают спазмы (расслабляют мышцы кишечника). Трава тимьяна обыкновенного содержит большое количество эфирных масел, из них до 40% - тимол, который обладает обеззараживающими свойствами. Плоды аниса обыкновенного – содержат анетол, который способствует уменьшению повышенного газообразования у малышей. Благодаря этому сочетание ромашки с тимьяном и анисом может быть полезно при простудных заболеваниях и кашле у детей. Используется также для улучшения аппетита. Назначается с 4 месяцев.

Чай детский травяной пакетированный «Бабушкино лукошко» **Яблоко-Малина-Черная смородина** содержит листья черной смородины, яблоко, листья малины. В одном чайном пакетике – 0,4 г листьев черной смородины, 0,3 г яблок, 0,3 г листьев малины. Яблоки, малина и черная смородина – хорошо всем известные источники витаминов. Они богаты витамином С, железом, фосфором, фруктовыми кислотами, биофлавоноидами и антиоксидантами. Отвары яблок, малины, черной смородины широко используются как витаминное средство. Назначается с 6 месяцев.

Чай детский травяной пакетированный «Бабушкино лукошко» **Мелисса-Чабрец-Фенхель** включает в свой состав листья мелиссы, траву чабреца, плоды фенхеля. Листья мелиссы лекарственной содержат эфирное масло, в состав которого входит цитраль (60%). Растение обладает противомикробным, спазмолитическим и успокаивающим действием. Трава чабреца содержит эфирные масла и органические кислоты, обладает противовоспалительным, отхаркивающим и успокаивающим действием. Семена фенхеля традиционно используются как средство, способное снимать спазмы (расслаблять мышцы кишечника). В их состав входит анетол, за счет которого фенхель снижает газообразование в животе у малыша. Благодаря этому сочетание мелиссы с чабрецом и фенхелем полезны при повышенной возбудимости, беспокойстве, коликах у детей. Назначается с 6 месяцев.

Дети, находящиеся на искусственном вскармливании нуждаются в дополнительной жидкости. Малыш на грудном вскармливании обычно не нуждается в допаивании. Однако, иногда и ему нужны дополнительные источники жидкости. Когда же у ребенка возникает потребность в дополнительном питье?

- Дополнительное питье нужно детям в жаркую или сухую погоду.
- Многие дети хотят пить в душном помещении или машине.
- Малыши, которые уже получают густой прикорм, пьют много и любят запивать еду.
- Иногда педиатры советуют дополнительно поить ребёнка во время болезни, особенно при наличии повышенной температуры тела.

Чай легко приготовить и удобно дозировать (фильтр-пакетики по 1г): 1 пакетик чая залить 100-150 мл горячей кипяченой воды и настоять 3-5 минут, после чего пакетик удалить из чашки. Готовить непосредственно перед употреблением. Суточный объем чая не должен превышать одного кормления. Чай следует использовать в течение 2-3 недель с последующим перерывом на 2-3 недели. Детям от 1 года дневная норма - 1-2 чашки в сутки.

В заключение необходимо указать, что вышеуказанные лактогонные чаи для кормящих женщин и детские травяные чаи разработаны изготовителями «Бабушкино лукошко» совместно с НИИ питания Российской академии медицинских наук, неоднократно были удостоены премии Национальной программы России «Лучшее – детям».

Разумеется, одним чаем проблему нехватки молока не решить, ведь увеличение лактации — это результат правильно налаженного естественного вскармливания, а не питания или питья мамы но использовать чай как вспомогательную меру вполне целесообразно. Если не ждать от чая чудо-эффекта и реально оценивать возможности этого способа, то можно действительно наладить выработку молока и поправить здоровье, ведь растительные отвары полезны для ослабленного организма молодой мамы.

Сведения об авторе:

Василевский Игорь Вениаминович, доктор медицинских наук, профессор кафедры клинической фармакологии Белорусского государственного медицинского университета, академик Республиканского НО аллергологов и иммунологов, академик Белорусской академии экологической антропологии, автор свыше 650 научных публикаций.

г.Минск, ул. Некрасова дом 27 кв. 153. Тел. Велком 29-689-09-10.

E-mail: igor.vasilevski@mail.ru