

С 29 июля по 4 августа во всем мире проводится неделя популяризации грудного вскармливания. Она проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения в целях поддержки грудного вскармливания.

Грудное вскармливание - залог здоровья детей. Его положительный эффект сохраняется на протяжении всей жизни.

Следует помнить, что грудное молоко имеет свой уникальный и неповторимый состав. Содержит антитела, предохраняющие малыша от инфекций, легко усваивается по сравнению со смесями.

Полезные функции грудного молока для ребенка:

- уникальный состав;
- формирует естественную защиту малыша;
- легко усваивается;
- формирует иммунитет и микробиоту кишечника ребенка;
- способствует развитию интеллекта;
- развивает мышцы рта и формирует правильный прикус;
- положительно влияет на психологическое развитие и эмоциональное состояние ребенка;
- ускоряет и облегчает период адаптации к новым условиям.

Успешная лактация оказывает благотворное влияние и на женщину. Она помогает скорее восстановиться после родов и наладить взаимосвязь с ребенком, стабилизирует гормональный фон, положительно влияет на психологическое и эмоциональное ее состояние. Грудное вскармливание очень удобно, ведь молоко не требуется специально готовить и греть.

Несколько рекомендаций по грудному вскармливанию с рождения малыша до 2 лет для кормящих мам:

- настроиться на грудное вскармливание еще до рождения ребенка;
- соблюдать разработанные и принятые правила и нормы грудного вскармливания в родильных домах;
- первое прикладывание к груди желательно совершить в первые часы после рождения малыша. Это запускает выработку молока у матери, помогает наладить лактацию в дальнейшем, а также способствует быстрому восстановлению организма женщины после родов;
- при разобщении матери и ребенка после родов поможет сцеженное молоко мамы. Не стоит торопиться кормить малыша искусственной смесью;
- кормить малыша нужно по его требованию, а не по режиму. Молоко в организме крохи усваивается за короткий срок, поэтому он требует грудь часто;
- не рекомендуется докармливать и допаивать здорового малыша, находящегося только на грудном вскармливании. Все необходимые

элементы дает грудное молоко. Прикорм грудничку нужно вводить только после шести месяцев.

Молочные смеси и специализированное питание могут быть рекомендованы врачом при недоношенности, малом весе или отсутствии грудного молока у матери, или по каким-либо другим причинам.

Правильное питание матерей, исключительно грудное вскармливание и оптимальный режим питания у детей грудного и раннего возраста являются ключевыми факторами, от которых зависят снижение риска возникновения инфекционных заболеваний, как у матерей, так и у их детей, а также полноценный их рост и развитие.

Польза грудного вскармливания

Грудное молоко – идеальная пища для ребенка. Этот продукт создала природа, полностью сбалансировав его состав под нужды подрастающего ребёнка.

Жиры грудного молока содержат определённые соединения, которые под силу расщепить незрелым ферментам кишечника. К тому же мамино молочко содержит собственный фермент липазу, способствующую перевариванию жиров. Благодаря липазе детки на грудном вскармливании реже имеют проблемы со стулом, меньше страдают от колик и запоров.

Сывороточные белки женского молока отличаются высокой биологической ценностью. Они легко перевариваются, всасываются и принимают активное участие в строительстве тканей и органов малыша. Очень важно и ценно то, что белки мамино молока не вызывают аллергических реакций, чего не скажешь о смесях, изготовленных на основе коровьего молока.

Углеводы женского молока включают сахар лактозу, благодаря которой в кишечнике младенца создаётся идеальная кислая среда. Она препятствует росту и размножению патогенных бактерий, защищая тем самым малыша от инфекций.

Грудное вскармливание: польза для ребенка

Молоко полностью удовлетворяет энергетические потребности детей. Ребенок ест ровно столько, сколько ему нужно. Грудное молоко содержит витамины, ферменты, гормоны и другие биологические вещества, необходимые для роста и развития крохи.

Вместе с молоком мама передаёт младенцу и свой иммунитет – лизоцим, иммуноглобулины и антитела к различным перенесённым ею заболеваниям. Таким образом, грудничок защищён от множества инфекций. Недаром ведь говорят, что грудное вскармливание стоит на страже здоровья. И что очень важно, мамино

молоко способствует правильному заселению кишечника полезной микрофлорой. А это определяет здоровье желудочно-кишечного тракта на долгие годы. Правильный порядок заселения лакто — и бифидобактериями кишечника обеспечивается грудным молоком. А правильная микрофлора в свою очередь обеспечивает хорошее пищеварение и мягкий стул.

Грудное вскармливание полезно для развития лицевого черепа. При захвате соска формируется правильный прикус и профилируются различные стоматологические проблемы, в том числе и кариес. Чего, к сожалению, не скажешь о сосании сосок и бутылочек.

Грудное молоко не надо подогревать, стерилизовать, что упрощает задачу кормления. К тому же такое питание не может прокиснуть, испортиться и «наградить» ребёнка кишечной инфекцией. Очень важным моментом является тесная психологическая связь, формирующаяся между мамой и её малышом благодаря грудному вскармливанию.

Грудное вскармливание: польза для мамы

В момент сосания груди в организме женщины вырабатывается гормон окситоцин. Он способствует сокращению матки. Именно поэтому так важно приложить ребёнка к груди ещё в родильном зале в первые полчаса после появления на свет малыша. Быстрое сокращение матки способствует остановке кровотечения и профилактирует их в послеродовом периоде. Кормление грудью в первые 2 месяца помогает матке вернуть свою добеременную форму, а также вернуться на привычные места всем внутренним органам, сдвинутым во время беременности.

Грудное вскармливание является естественной профилактикой рака груди. По некоторым данным, кормление ребёнка в течение трёх месяцев снижает вероятность рака груди на 50%, а яичников – на 25%.

Хорошо помогает грудное вскармливание и при мастопатии, а также при мастите – воспалении молочной железы. Однако важно помнить: частые прикладывания к груди и длительное сосание эффективно для мамы и безопасно для ребёнка только в том случае, когда речь не идёт о гнойном мастите. Такая форма заболевания является противопоказанием для естественного вскармливания. Грудное вскармливание позволяет женщине быстрее вернуть прежнюю форму и постройнеть. Конечно, только в том случае, если во время естественного вскармливания мама кушает для двоих, а не за двоих.

Учёными установлено, что кормление грудью укрепляет иммунитет. Это обусловлено ускорением обменных процессов в организме мамы. Что способствует обновлению тканей, выведению шлаков и токсинов.

Грудное вскармливание защищает от депрессии. Дело в том, что отсутствие этого естественного процесса после родов приводит к уменьшению уровня половых гормонов – развивается эндогенная депрессия. В то время как у кормящей мамы в процессе сосания груди малышом выделяется целый букет полезных гормонов, в том числе и эндорфин – гормон удовольствия и радости.

Помимо всего прочего грудное вскармливание удобно и заметно облегчает маме жизнь. Вы можете наслаждаться материнством, забыв про стерилизацию бутылочек, приготовление смеси и волнение относительно чистоты места разведения питания. При кормлении грудью еда для малыша всегда с собой, она тёплая и вкусная, такая, какую он любит.

Качественные адаптированные смеси стоят довольно дорого, в то время как мамино молоко – самое вкусное и полезное – достаётся вам совершенно бесплатно.

Почему тесный контакт матери и ребенка так важен?

Кормления грудью способствует налаживанию процесса лактации. Важно получать радость в процессе кормления. Ведь ваши эмоции передаются крохе на подсознательном уровне. Тесный контакт матери и ребенка очень важен. Тепло маминого тела успокаивает кроху. Взаимная привязанность стимулирует выработку молока.

Недоношенные дети требуют тщательного ухода. Контакт «кожа к коже» стимулирует рост ребенка, снимает стрессовое состояние. Дыхание и сердцебиение приходят в норму. Совместный сон позволяет выспаться обоим. Тесный контакт развивает взаимопонимание. У ребенка формируется чувство доверия к окружающему миру.

Старайтесь обеспечить достаточное внимание малышу. Для грудничка оно так важно. Проявляйте заботу и тепло.

Помните, что малыш – самый родной человечек, самое ценное сокровище, никто и ничто не заменит его. Проявляйте заботу с первых дней. Это упростит адаптацию новорожденного к окружающему миру.