

Полезьа грудного вскармливания

Новорожденные младенцы пребывают в состоянии дискомфорта. За 9 месяцев внутриутробного развития они привыкли жить в спокойном и теплом мамином животе. После чего наш мир кажется им слишком громким, слишком ярким, слишком шумным и холодным. Единственное, что может уменьшить этот дискомфорт — вкус маминого молока.

Идеальным продуктом питания для ребенка первых месяцев жизни является материнское молоко, соответствующее особенностям его пищеварительной системы и обмена веществ, обеспечивающее адекватное развитие детского организма при рациональном питании кормящей женщины.

Преимущества грудного вскармливания для малыша

Защитная функция грудного молока делает его самым лучшим лекарством для ребёнка. Доказано, что дети, вскармливаемые грудным молоком, реже болеют кишечными и острыми респираторными инфекционными заболеваниями, что в молоке содержится целый спектр важных биологически активных веществ и защитных факторов, таких как ферменты, гормоны, иммуноглобулины. Причем иммунная защита молока индивидуальна для каждого малыша. Эти вещества отсутствуют в смесях и в молоке животных. Именно поэтому грудное вскармливание так важно для ребёнка на первом году жизни. Ведь в этот период детская иммунная система ещё недостаточно развита, не функционирует в полную силу, и малыши так подвержены инфекции. Грудное молоко защищает ребёнка в летнее время при повышенной опасности кишечных инфекций, а в зимнее — при высокой угрозе вирусных заболеваний. Правильное физиологическое заселение кишечника полезными бактериями играет большую роль в защитных силах детского организма.

Олигосахариды, а также низкие уровни белка и фосфора в женском молоке способствуют росту здоровой кишечной микрофлоры.

Все нутриенты женского молока легко усваиваются, поскольку их состав и соотношение соответствуют функциональным возможностям желудочно-кишечного тракта грудного ребенка, а также благодаря наличию в женском молоке ферментов и транспортных белков.

Грудное молоко является источником гормонов и различных факторов роста, которые играют важнейшую роль в регуляции аппетита, метаболизма, роста и дифференцировки тканей и органов ребенка.

За счет присутствия антител, иммунных комплексов, активных лейкоцитов, лизоцима, макрофагов, секреторного иммуноглобулина А, лактоферрина и других биологически активных веществ, грудное молоко повышает защитные функции детского организма.

В последние годы бифидо- и лактобактерии, определяющие становление иммунитета, имеются в женском молоке. Поэтому дети, находящиеся на естественном вскармливании, значительно реже болеют инфекционными заболеваниями, развивают более стойкий поствакцинальный иммунитет.

Акт сосания при грудном вскармливании включает в себя большой комплекс движений мышц лица и языка, это обуславливает их развитие. Сосательные движения детей, пьющих из бутылочки, обеспечивают ток молока, но могут способствовать формированию неправильного прикуса.

Другое достоинство естественного вскармливания — развитие большой носовой полости, благодаря которой реже встречаются такие состояния как храп, приступы ночного апноэ в дальнейшей жизни. У детей, вскормленных грудью, формируется U-образная зубная дуга, тогда как у вскормленных искусственно развивается более узкая и высокая, которая приводит не только к нарушению стройности зубного ряда, но и нарушает расположение носовых ходов непосредственно над твёрдым нёбом.

У детей, которых кормят грудью, лучше развито зрение (особенно острота зрения). Эта особенность важна для недоношенных детей. Причина этому — докозагексаеновая кислота, которая входит в состав грудного молока и является одним из основных структурных компонентов сетчатки глаза.

Дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже болеют отитами, что способствует лучшему развитию слуха. Так как на материнское молоко у детей не возникает аллергии. Аллергия на соевый белок или белок коровьего молока может оказать влияние на строение среднего уха. Это влияние не только угнетает вибрации барабанной перепонки, ухудшая слух, но также создает питательную среду для бактерий и тем самым способствует развитию инфекций среднего уха.

Грудное вскармливание снижает риск развития в последующие годы таких заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ожирение, лейкозы и др.

У детей на грудном вскармливании реже регистрируются случаи внезапной смерти.

Естественное вскармливание благотворно влияет на коэффициент умственного развития и познавательные способности.

Женское молоко богато аминокислотами (таурином) и ненасыщенными жирными кислотами, обеспечивающими развитие тканей мозга и формирование интеллекта ребёнка.

Единение матери и ребенка в процессе кормления грудью оказывает глубокое взаимное эмоциональное воздействие. Отмечено, что дети, которые

вскармливались материнским молоком, отличаются гармоничным физическим развитием, они более спокойны, уравновешенны, приветливы и доброжелательны по сравнению с детьми, находившимися на искусственном вскармливании, а впоследствии сами становятся внимательными и заботливыми родителями.

Естественное вскармливание – это залог здоровья не только малыша, но и мамы:

Окситоцин, вырабатывающийся в момент лактации, способствует сокращению матки. Это важно в первые полчаса после рождения малыша для благополучного отделения плаценты и профилактики послеродовых кровотечений. Первое прикладывание к груди и первое длительное кормление должны быть осуществлены сразу после родов. Кормление ребёнка в первые 2 месяца способствует нормальной инволюции матки.

Естественное вскармливание снижает риск маточного кровотечения в послеродовом периоде и более быстрое восстановление после родов.

Кормление одного ребёнка хотя бы на протяжении 3-х месяцев уменьшает риск заболевания раком груди и яичников. Также на фоне грудного вскармливания снижается риск развития мастопатии.

Грудное вскармливание замедляет развитие или устраняет некоторые гинекологические заболевания (эндометриоз, миома матки, поликистоз яичников).

Для женщин, кормление грудью придает чувство спокойствия и удовлетворения. Эмоциональная связь, между матерью и ребёнком во время грудного вскармливания благоприятно влияет на психологическое состояние матери, снижая риск развития послеродовой депрессии. Также, грудное вскармливание закладывает основу крепких и добрых отношений матери с ребёнком на всю дальнейшую жизнь.

У женщин, кормивших грудью детей снижен риск развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе.

Грудное вскармливание экономит семейный бюджет.

Достаточная выработка грудного молока в основном зависит от «настроения матери» на кормление своего ребенка грудью, ее убежденности в том, что это важно и необходимо, и что она способна это осуществить. Грудное вскармливание целесообразно продолжать до 1–1,5 лет, причем частота прикладываний ребенка к груди после 1 года уменьшается до 1–3 раз в сутки.

Принципы успешного грудного вскармливания:

1. Совместное пребывание мамы и малыша после родов способствует спокойствию и облегчает адаптационный период.
2. Первое прикладывание к груди должно произойти в первые 40-60 минут после родов. В это время вырабатывается молозиво, которое необходимо для иммунной защиты малыша, а также способствует выведению ненужных веществ из кишечника новорожденного. У женщины раннее прикладывание активизирует процесс лактации.
3. С первых часов необходимо правильно прикладывать ребенка к груди, чтобы избежать проблем с молочными железами в дальнейшем. Неправильное прикладывание может стать причиной колик и недостаточного насыщения малыша, так как вместе с молоком ребенок может захватывать воздух.
4. Отказ от бутылочек и пустышек. Молоко из бутылочки достается ребенку гораздо легче, чем грудное – там приходится постараться, таким образом дети отказываются от груди, чтобы получить более «легкое» молоко. Применение пустышек может привести к уменьшению числа кормлений и снижению лактации.
5. Оптимальный режим кормления – исключительно по требованию малыша. Это помогает наладить лактацию и грудничок получает молоко в том количестве, которое ему необходимо. Частые прикладывания влияют положительно на эмоциональный фон мамы и повышают лактацию.
6. До окончания кормления не убирать от ребенка грудь. Кормление должно продолжаться до тех пор, пока малыш не насытится и сам не отпустит грудь матери. Перерыв в кормлении негативно связывается на физическом и эмоциональном состоянии малыша.
7. Не допаивать, так как грудное молоко на 88% состоит из воды. В первые 6 месяцев жизни ребенку хватает питания исключительно материнским молоком. Допаивать можно при наличии медицинских показаний – температура, рвота или обезвоживание.
8. До полугода малыш получает все необходимые вещества из грудного молока, от 6 месяцев до года – 75%, с года до двух – 25%. Раннее введение прикорма может отрицательно повлиять на пищеварительную систему, потому что она еще не готова переваривать другие продукты.
9. Для успешной лактации необходимо стабильное психологическое состояние мамы. Женщине необходима поддержка окружения и поощрение грудного вскармливания.

Грудное молоко – это уникальное вещество, сделанное самой природой, специально для Вашего ребенка! Это лучшее, что может дать маме своему малышу!