

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

для мамы

Считается, что если женщина хотя бы один раз в жизни имела лактацию, то у неё риск возникновения рака молочной железы и яичников уменьшается в десятки раз. Особенно этот эффект увеличивается с продолжительностью грудного вскармливания.

ценность грудного молока

Грудное молоко - свежая, натуральная, днём и ночью доступная, стерильная и адекватно подогретая пища. Это полезный для младенца пищевой продукт, обладающий необыкновенно активными биологическими свойствами, которые полностью отсутствуют даже в самых совершенных молочных смесях, предназначенных для искусственного вскармливания. Благодаря содержанию биологически активных веществ и иммуноглобулинов грудное молоко способствует «заселению» желудочно-кишечного тракта полезными микроорганизмами (бифидобактериями) и препятствует размножению болезнетворных бактерий.

Вскармливание ребёнка в первые 6 месяцев жизни в основном грудным молоком предотвращает развитие аллергического диатеза на первом году жизни и служит профилактикой пищевой аллергии, хронических заболеваний желудка и кишечника в более позднем возрасте.

Дети, вскармливаемые грудью, реже болеют не только кишечными, но и респираторными инфекциями, за счёт того, что в грудном молоке содержатся бифидум-фактор, лимфоциты, макрофаги, а также антитела к тем инфекционным заболеваниям, которые перенесла мать.

В грудном молоке имеются и факторы роста - таурин, этаноламин, гормоноподобные белки, обеспечивающие развитие ребёнка, созревание иммунной системы.

В грудном молоке содержится более 70 ферментов, в связи с чем организм ребёнка лучше усваивает пищевые вещества материнского молока, в том числе кальций, что помогает избежать развития рахита.

Подтверждено профилактическое действие естественного вскармливания в отношении риска развития атеросклероза, сахарного диабета, хронических заболеваний кишечника, лейкозов.

Грудное молоко защищает от ожирения: лишний вес - глобальная проблема человечества. Предпосылки для него создаёт искусственное вскармливание новорожденных. Риск ожирения в будущем для таких детей многократно повышается.

Поддерживать грудное вскармливание после 1 года, согласно рекомендациям ВОЗ, необходимо. Прикорм, который получает ребёнок, не наделяется целью вытеснить или заменить материнское молоко. Он должен познать кроху с новыми вкусами, необычной для него консистенцией продуктов, научить жевать.

Но самые главные для развития его организма вещества ребёнок всё также должен получать из маминой груди.

ПОД СТУК МАМИНОГО СЕРДЦА

Ещё один важный момент грудного вскармливания - психологический. Связь между мамой и ребёнком зародилась ещё внутриутробно: ребёнок слышал биение маминого сердца, вырос, ощущая запах маминого организма. И поэтому, когда ребёнок находится у маминой груди, это его успокаивает, вселяет уверенность и покой, чем бы он ни был огорчён. У её груди он слышит знакомый стук, чувствует запах маминого молока, видит родное и близкое лицо.

Кстати, если мама во время кормления думает о чём-то приятном, спокойна, с молоком к ребёнку поступают гормоны радости эндорфины, это способствует формированию положительной эмоциональной сферы малыша.

Мировые исследования показали, что дети, которые длительно вскармливаются грудью, более привязаны к родителям, вырастают более уравновешенными, более уверенными в себе и окружающем мире, легче переносят стрессы.

«Женское молоко - материализованная нежность матери».

КОРМЛЕНИЕ ПО «ТРЕБОВАНИЮ»

Консультанты по грудному вскармливанию советуют смотреть на ребёнка, а не на часы. Ваш малыш лучше знает, когда он проголодался, чем вы или медицинский персонал.

Грудное вскармливание «по требованию» обеспечивает несколько преимуществ:

- **Малыш всегда сыт**, хорошо набирает вес.
- **Ребёнок спокоен**, так как у него нет поводов для волнений и расстройств. Его мама всегда рядом, а грудь, взявшая на себя «роль» пуповины во время внутриутробного развития, согреет, поможет уснуть, справиться со страхом.
- **Молока становится больше**. Количество молока у кормящих «по требованию» в два раза больше, чем у женщин, придерживающихся режима.
- **Качество молока лучше**. Кормление «по требованию» обогащает молоко ценными веществами. Установлено, что уровень белков и жиров в нём в 1,6 - 1,8 раза выше, чем у кормящих по «режиму».
- **Профилактика лактостаза**. Риск застоя молока у кормящих «по требованию» мам ниже в три раза.



Соблюдение рекомендаций Всемирной Организации Здравоохранения позволит каждой маме обрести уверенность в собственных силах. Ведь именно от неё, а не от врачей, производителей детского питания или опытных бабушек, зависит здоровье её малыша. В его основе лежит «белое золото» - грудное молоко, вырабатываемое телом матери в идеальном количестве и составе для её младенца.

Готовясь стать матерью, каждая женщина в первую очередь беспокоится о здоровье малыша. Оно зависит от многих факторов, одним из которых является полноценное питание. Это достигается благодаря грудному вскармливанию. Все знают о пользе маминого молока для крохи. Оно содержит питательные вещества, витамины, иммуноглобулины и много чего другого, очень нужного для родившегося на свет маленького человечка.

Дети первого года жизни называются «грудными» потому, что на этом этапе развития они должны питаться грудным молоком.