

Грудное вскармливание – польза маме и малышу

Современная медицина на вопрос: «чем кормить новорожденного?» дает однозначный ответ – грудное вскармливание. Зарубежные и российские специалисты (педиатры, неонатологи), опираясь на результаты многочисленных исследований, заявляют смело, что исключительно материнское молоко можно признать идеальной пищей для ребенка.

Что дает грудное вскармливание ребенку

Грудное молоко оказывает колоссальное влияние на физическое и психическое здоровье малыша, и является ключевым фактором для развития иммунитета детей до года. Оно содержит 400 различных компонентов, которые просто физически невозможно включить в состав искусственной смеси. Состав его у каждой женщины уникален и идеален только для её ребенка. Содержание веществ меняется даже в течение дня в зависимости от потребностей малыша.

В грудное молоко поступают при необходимости гормоны (15 видов) и иммуноглобулины для формирования индивидуального иммунитета – для искусственной смеси это нереально. Грудное молоко имеет идеально сбалансированный состав по жирам (за счет полиненасыщенных жирных кислот, в том числе незаменимым), углеводам, аминокислотам. Смеси этим похвастаться не могут, что и грозит в последствии у искусственников проблемами со здоровьем (избыточный вес, сахарный диабет).

Кроме этого молоко настолько приспособлено для наилучшего усвоения ребенком, что даже содержит в своем составе ферменты для своего же переваривания (например, липаза для расщепления жиров и лактаза для усвоения молочного сахара лактозы). Даже вода в составе молока структурирована уникальным образом и вправе называться настоящей «живой водой». А вот белка в составе грудного молока немного. Избыток белка, который имеется в коровьем и козьем молоке и смесях, не только не усваивается ребенком, но и несет непосильную нагрузку для его печени и почек, что наносит вред его здоровью. Материнское молоко содержит идеальное количество белка. По витаминам и микроэлементам грудное молоко также не идет ни в какое сравнение со смесями. К примеру, железо из смеси усваивается на 30%, а из грудного молока – на 70%.

Но не только пищевая ценность молока имеет решающее значение для принятия решения о том, кормить ли ребенка грудью. Доказано, что сам процесс сосания материнской груди важен для развития нервной системы и психики ребенка. Показатели интеллекта у грудничков превышают показатели искусственников. Грудное вскармливание способствует правильному развитию лицевого скелета, прикуса, предотвращает развитие кариеса.

Различные инфекции и ОРЗ на фоне грудного вскармливания протекают намного быстрее и легче и часто не нуждаются ни в каком другом лечении кроме как материнское молоко. Даже когда заболела мама, еще до появления первых симптомов в её молоке уже появляются антитела, которые защищают её малыша.

Да и для чувства психологического комфорта и безопасности, близости с мамой грудное вскармливание необходимо. Грудное молоко имеет знакомый вкус и запах, похожий на околоплодные воды, и очень успокаивает новорожденного. Грудь теперь становится тем каналом питания и связи с мамой, каким была пуповина во внутриутробный период.

Что дает грудное вскармливание матери

Грудное вскармливание очень много дает женщине как в физическом, так и в психологическом смысле. Кормление грудью это естественное продолжение материнства после беременности и родов, организм женщины запрограммирован под это, а подготовка к грудному вскармливанию длится все месяцы беременности.

- Новорожденного прикладывают к груди прямо в родзале не просто так. При сосании груди у женщины вырабатывается гормон окситоцин, который приводит к сокращению матки и предотвращению послеродовых кровотечений.

- Кроме того окситоцин вместе с эндорфинами избавляет молодую маму от послеродовой депрессии. Кормление может приносить огромное удовольствие женщине, отчего улучшается её психологическое состояние в целом, повышается стрессоустойчивость и прибавляется жизненных сил.

- Длительное грудное вскармливание защищает женщину от таких заболеваний как рак молочных желез и половых органов, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения мозгового кровообращения, остеопороз, рассеянный склероз.

- Грудное вскармливание улучшает усвоение кальция.

- Кормление грудью помогает естественным образом за счет постепенного изменения гормонального фона привести в порядок физическую форму. Кстати, по статистике грудное вскармливание существенно не портит и форму груди.

- В течение нескольких месяцев кормление обеспечивает естественную аменорею и контрацепцию. Непременным условием для этого является активное кормление грудью, особенно ночные кормления.

- Экономия семейного бюджета за счет ненужности смесей, бутылочек, стерилизаторов и прочих девайсов, а также лекарств на лечение многочисленных инфекций.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выступает за то, чтобы мамочки кормили свои малышей грудью до 2-ух лет, а именно: в первые 6 месяцев кормить ребенка исключительно грудным молоком, так как в это время маленький организм не нуждается ни в какой другой пище. Это так называемое естественное (исключительно грудное) вскармливание, которое исключает введение прикорма, соков и даже воды. С 6 месяцев до 1 года педиатры рекомендуют вводить прикорм (в виде овощного и фруктового пюре, соков и кашек), но с сохранением грудного вскармливания (при этом малыш должен получать грудное молоко при каждом кормлении, сразу после прикорма). А уже с 1 года до 2-ух лет мамочкам советуют давать грудь ребенку лишь перед дневным и ночным сном. Существует еще много аргументов в поддержку грудного вскармливания. Но позиция ВОЗ за грудное вскармливание – это неоспоримый факт того, что современные медицинские и психологические науки оказались на стороне природы.

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ мо Новопокровский район