



10 фактов о грудном вскармливании, которые необходимо знать

Грудное молоко, бесспорно, лучшая еда для ребенка – всегда «под рукой», стерильное, нужной температуры, вкусное и, конечно же, полезное. Грудное вскармливание укрепляет эмоциональную связь между матерью и малышом, обеспечивает новорожденного необходимыми веществами, формирует иммунитет. Но на этом его достоинства не ограничиваются. Предлагаем вашему вниманию подборку интересных фактов о грудном вскармливании, которых, возможно, вы не знаете.

*1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует **исключительное грудное вскармливание** на протяжении первых шести месяцев жизни. В возрасте шести месяцев следует вводить твердую пищу, такую как фруктовое и овощное пюре, в дополнение к грудному вскармливанию, продолжающемуся до двухлетнего возраста и позже. Кроме того:*

- грудное вскармливание следует начинать в течение первого часа после рождения;*
- грудное вскармливание следует проводить «по требованию», так часто, как того хочет ребенок, и днем и ночью;*
- следует избегать использования бутылочек и сосок-пустышек.*

2. Грудное молоко полезно ребенку.

Грудное молоко содержит защитные антитела, которые невозможно искусственно синтезировать. Педиатры всего мира отмечают, что младенцы, находящиеся на грудном вскармливании, значительно реже болеют простудными заболеваниями. Кроме того, такие дети намного реже сталкиваются с проблемами расстройства пищеварительного тракта и имеют низкую склонность к аллергическим реакциям. А также у детей на естественном вскармливании отмечают снижение риска развития аутоиммунных заболеваний, ожирения в старшем возрасте.

Дети, которых кормили грудью, вырастают более спокойными и уверенными в себе. Они более приспособлены к изменчивой среде, самостоятельно и легче адаптируются. Кроме того, есть некоторые исследования, которые позволяют полагать, что уровень интеллекта у бывших грудничков выше, чем у тех, кому в младенчестве приходилось довольствоваться бутылочкой со смесью.



3. Грудное вскармливание полезно маме.

Сегодня у нас появляется все больше данных о том, что грудное вскармливание полезно не только сразу после родов. Научные исследования показывают, что кормление грудью очень важно для здоровья матери.

Выработка молока — активный метаболический процесс, во время которого расходуется примерно 200-500 калорий в день. Некормящей маме необходимо проплыть минимум 30 бассейнов или ежедневно ездить на велосипеде в гору в течение часа, чтобы потратить столько же калорий. Ясно, что у кормящих мам больше шансов быстрее сбросить вес, набранный вовремя беременности. Исследования подтверждают, что некормящим мамам сложнее похудеть и тяжелее поддерживать обычный для них вес, чем кормящим мамам.

Гормоны-эстрогены способствуют росту раковых клеток в репродуктивной системе и тесно связаны с раковыми образованиями. Пролактин — основной «молочный» гормон — подавляет выработку эстрогена и замедляет рост клеток вообще. Кормление одного ребенка хотя бы на протяжении 3 месяцев уменьшает риск заболевания раком груди и раком эпителий яичников на 50 и 25 % соответственно.

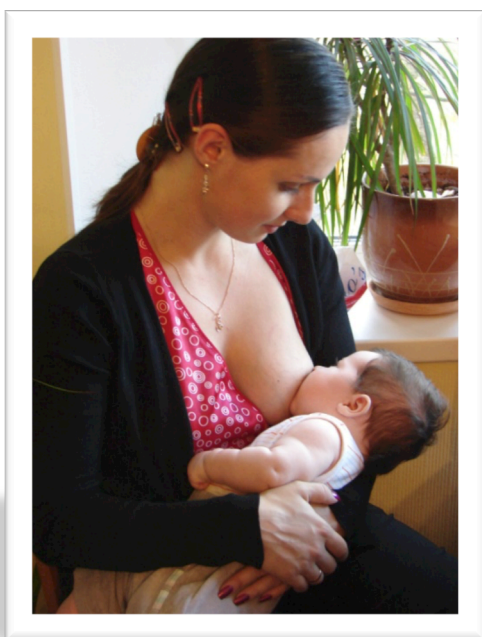
Итак, грудное вскармливание снижает факторы риска возникновения самых серьезных заболеваний среди женщин: рака женских органов, болезней сердца, не оказывая при этом заметного отрицательного влияния на здоровье женщины, вопреки распространенным заблуждениям.

4. Кормление грудью экономит семейный бюджет.

Одно из преимуществ грудного молока, о котором не думают многие матери, — его стоимость. Сумма, которая уйдет на детское питание за год, может удивить даже состоятельные семьи. Ведь качественные адаптированные смеси стоят довольно дорого, а мамино молочко - бесплатное, самое вкусное и полезное.

5. Кормящая мама тоже нуждается в заботе.

Поэтому меню кормящей матери должно быть разнообразным. Блюда необходимо готовить из свежих и высококачественных продуктов с приятными вкусами и ароматами. Питательный режим матери увеличивается не менее чем на 1 литр. В рационе



ограничивают продукты, содержащие значительные количества экстрактивных веществ, эфирных масел и соли — наваристые мясные и рыбные бульоны, закусочные консервы, соленья, маринады, копчености, а также — легко усвояемые углеводы (сахар). Исключают крепкий кофе, чай, алкогольные напитки.

В первые недели кормящая мама почти не может делать ничего по дому, кроме как ухаживать за собой и за малышом и кормить. Как помочь кормящей маме и что может сделать семья?

- дать маме эмоциональную поддержку и оказать практическую помощь (купить и принести продукты, приготовить обед, помочь с уборкой дома);*
- позаботиться о старших братьях и сестрах;*
- слушать, что говорит мама, и поддержать ее. Убедить ее, что она может успешно кормить грудью.*

6. Грудное вскармливание невероятно удобно.

Кормящей маме не нужно бежать в магазин, тратить время на приготовление смеси, мытье и стерилизацию бутылочек. Грудью можно кормить везде и всегда, как только ребенок проголодался. И никакого оборудования не надо. Грудное молоко всегда под рукой и всегда нужной температуры. Поскольку не нужно готовить бутылочки и можно кормить лежа, ночные кормления становятся проще.



7. Кормление грудью не всегда начинается гладко.

Кормлению грудью необходимо учиться, и многие женщины в начале испытывают трудности. Часто возникают боли в сосках и опасения относительно нехватки молока для длительного выкармливания ребенка. Медицинские учреждения, поддерживающие грудное вскармливание путем предоставления в помощь молодым матерям обученных методистов по грудному кормлению, способствуют росту показателей его распространения. Сегодня благодаря инициативе ВОЗ-ЮНИСЕФ с целью оказания такой поддержки и улучшения медицинской помощи матерям и новорожденным действует более 20 000 учреждений в 152 странах.

Помощь матери в увеличении количества грудного молока:

- разрешить ребенку сосать грудь как можно чаще, включая ночные кормления, так как снижение частоты,

длительности и эффективности сосания груди ведет к угнетению выработки молока;

- прикладывать в одно кормление поочередно, то к одной, то к другой груди;*
- обязателен дневной сон;*
- улучшить питание кормящей женщины;*
- при наличии жажды обязательно дополнительно попить незадолго перед кормлением;*
- использовать специальные продукты и биологические активные добавки для стимуляции лактации (смеси на основе сухого молока, обогащенные витаминами и минеральными веществами);*
- использовать напитки из пищевых растений: трав, семян, плодов, овощей, обладающих биологически активными свойствами (семена тмина, укропа, душица, мелисса, анис, фенхель);*
- государственные и городские программы по поддержке грудного вскармливания.*

8. Длительное грудное вскармливание.

ВОЗ рекомендует кормить детей хотя бы до 2-х лет.

Несколько слов о завершении грудного вскармливания.

Хорошо, если отлучение происходит постепенно и с любовью. Начать стоит с систематизации прикладываний в течение дня. Поможет этому введение правил и ритуалов. Например, «мама покормит тебя грудью после того, как закончит варить суп», или «ты уже большой, давай на улице больше не будешь просить». Главное помнить, что в любом обучении важна гибкость и постепенность.

Когда ребенок начнет прикладываться к груди только при укладывании и при пробуждении, можно переходить к следующему этапу. Для этого нужно научить ребенка «окончательно просыпаться» без груди: если мама уже давно проснулась и готовит завтрак, малыш легче отвлечется от

желания сосать, чем если мама лежит рядом с ним и отчаянно пытается "доспать" последние 5 минут.

Последним, самым сложным этапом, является приучение ребенка засыпать без груди. Если ребенка старше двух лет начать учить засыпать без прикладываний во время дневного сна, то велика вероятность, что малыш просто перестанет спать днем, а специалисты рекомендуют сохранить послеобеденный отдых как минимум до 5-6 лет. Поэтому лучше начать практиковать укладывание "по-взрослому" во время подготовки к ночному сну, а потом, когда навык сформируется, убрать прикладывания и из дневных снов тоже.

Для того, чтобы ребенок начал засыпать без груди, сосание должно стать лишь одной из частей ритуала укладывания спать, а не единственной его частью. Ванна, массаж, книжка, сказка, колыбельная, крепкие объятия – ритуал укладывания спать должен быть большим, тогда обойтись без кормления грудью, переключив внимание ребенка на другие его действия, будет гораздо проще. Сначала можно договориться с ребенком и сократить время сосания, например, сосать не до полного засыпания, а 1-2 минуты, а потом засыпать в маминых объятиях. Через некоторое время, ребенок будет прикладываться лишь символически, а потом и вовсе перестанет. Последними уходят, обычно, кормления среди ночи.



9. Чего не стоит делать

- **Сцеживать остатки молока после каждого кормления.**

Не нужно сцеживать грудь после кормлений. Грудь не может стать полностью опустошённой, процесс

выработки молока происходит постепенно и последовательно, он полностью регулируется ребёнком. Молочная железа продуцирует столько молока, сколько у неё забирают. То есть, если сцеживать молоко - грудь "думает", что нужно воспроизвести такое же количество. Соответственно, простая математика процесса сцеживания диктует груди вырабатывать большее количество молока, чем может физически съесть ребёнок, что чревато застоями не употреблённого вовремя молока, а значит опасно закупоркой протоков и лактостазом.

- **Мыть грудь с мылом.**
Частое мытье груди и частое использование мыла может нарушить естественный защитный слой на коже, привести к ее пересушиванию и трещинам сосков. Как правило, достаточно обычной ежедневной гигиены.
- **Предлагать новорожденному малышу пустышку.**
Пустышка мешает сформироваться правильному захвату. Если вы всё же решили давать ребёнку пустышку, не давайте её хотя бы первые 15 суток - в это время налаживается правильное физиологическое сосание груди, пустышка может

нарушить этот процесс и не даст ребёнку возможности привыкнуть к верному захвату, ребёнок начнёт путать технику сосания и может рассосать грудь до трещин сосков.

- ***Кормить младенца из бутылочки.***
Бутылочка, так же, как и пустышка, мешает формированию правильного захвата груди, приучает к более легкому добыванию молока, что может привести к отказу от груди. При необходимости, покормите маленького с ложечки.

- ***Пить маленького водой.***

Молоко почти на 90% состоит из воды, и здоровый ребенок не нуждается в дополнительной

жидкости. Не давайте ребёнку ничего, кроме груди. Вода, наполняя

крошечный желудок новорожденного, лишает его аппетита, сосание из бутылочки мешает формированию правильного захвата и сосания груди.



10. Следующий шаг: постепенное включение в рацион новых пищевых продуктов.

Для удовлетворения растущих потребностей младенцев в возрасте шести месяцев и старше необходимо вводить в рацион дополнительные пищевые продукты, продолжая грудное вскармливание. ВОЗ отмечает, что: приступая к дополнительному кормлению, не следует сокращать кормление грудью; дополнительные пищевые продукты следует давать с ложки или в чашке, а не в бутылочке; пищевые продукты должны быть чистыми, безопасными и доступными на месте; необходимо достаточное время для того, чтобы дети научились есть твердую пищу.

В статье представлены фотографии кормящих мам, посещающие нашу детскую поликлинику. Посмотрите, какой красивой может быть женщина, кормящая грудью своего ребенка!