

С 1 по 7 августа - Международная неделя грудного вскармливания.

Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев — этот показатель не улучшился за последние два десятилетия.

- Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней.
- Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни — до одной трети.
- Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте.

У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.

### **Преимущества грудного вскармливания для ребенка.**

- Усвояемость маминого молока в 2 раза выше, содержащиеся

в нём энзимы (ферменты) способствуют перевариванию необходимых питательных веществ.

Витамины и микроэлементы усваиваются из грудного молока лучше, чем из самых качественных смесей.

Содержание питательных веществ оптимально для малыша.

Природой предусмотрено, что состав грудного молока меняется по мере роста ребенка для полного удовлетворения потребностей развивающегося организма, как бы подстраиваясь под них.

Именно поэтому дети, получающие грудное вскармливание, развиваются быстрее «искусственников».

- Защита от инфекций и способствование формированию

иммунитета.

Иммунная система у новорожденного еще не сформирована. В материнском молоке содержатся иммуноглобулины (антитела), способные обеспечить ребенку защиту от инфекций.

Большое значение имеют иммуноглобулины класса А (Ig A), которые обеспечивают местный иммунитет слизистых оболочек пищеварительного тракта, дыхательных и мочеполовых органов.

Кроме того, с молоком в детский организм поступают иммуноглобулины других классов – М, G, D.

*Так, если ребенок заразится от мамы ОРЗ, то он быстрее выздоровеет, поскольку к нему поступят с молоком и готовые антитела к этому вирусу. Согласно статистике, груднички, получающие материнское молоко, значительно реже болеют.*

Грудное вскармливание облегчает уход за заболевшим ребенком, обеспечивая режим «обильного» выпаивания.

- Если мама придерживается рекомендаций по своему питанию, то у малыша меньше проблем с кишечником.

В кишечнике создается нужная кислая среда, заселяются необходимые для правильного пищеварения полезные микроорганизмы, реже беспокоят колики и вздутие живота, не столь обильные срыгивания.

- К белкам женского молока у ребенка не развивается аллергия, в отличие от коровьего или козьего, непереносимость которых возникает практически у каждого второго новорожденного.

Грудное молоко препятствует развитию анемии и рахита, диатеза, а в старшем возрасте – сахарного диабета, бронхиальной астмы.

С молоком мамы малыш получает гормон радости, который обеспечивает ему хорошее настроение и самочувствие, сосание помогает ребенку успокоиться и уснуть.

- При грудном вскармливании устанавливается особая эмоциональная

связь между матерью и ребенком. Контакт с мамой для малыша – это безопасность и комфорт, возможность ощутить её любовь.

Через доверие к матери формируется способность строить в будущей жизни свои отношения с другими людьми, умение дружить и любить.

*Когда мама кормит дитя грудью, это дарит им обоим очень волшебные минуты умиротворения, покоя и позволяет лучше узнать друг друга.*

- Гармоничное развитие ребенка тоже связано с питанием.

В грудном молоке содержатся сахара и жиры, необходимые для развития мозга и интеллекта. У малыша правильно формируется лицевой череп, что снижает риск возникновения ортодонтических проблем и храпа в будущем.

*Однозначно можно сказать, что дети на грудном вскармливании растут более здоровыми и счастливыми.*

### **Преимущества грудного вскармливания для матери.**

То, что кормление грудью приносит пользу не только самому малышу, но его маме — мало кому известно. Наоборот, часто считается, что кормление — особый род материнского подвига, когда мама приносит в жертву свое здоровье ради здоровья своего ребенка.

На самом деле кормление грудью — совершенно естественная часть репродуктивного цикла женщины, обязательное продолжение беременности и родов. Раннее прекращение кормления грудью может вызвать проблемы из-за нарушения биологической программы организма, а вот продолжающееся кормление, наоборот, несет с собой ряд преимуществ, благодаря гормональной стабилизации маминого организма.

#### **Итак, каковы же плюсы кормления грудью для мам?**

**Откладывается новая беременность.** Кормление грудью влияет на женскую фертильность, то есть на способность к зачатию. Чем чаще мама кормит, тем выше в ее организме уровень гормона пролактина, а пролактин подавляет выработку гормонов, ответственных за овуляцию. Грудное вскармливание дает эффективную защиту от возникновения новой беременности, когда мама кормит исключительно грудью по первому требованию ребенка, 10 раз и более в течение суток, с одним максимальным интервалом между кормлениями не более пяти часов. Если при этом исключается использование пустышек и бутылочек, не регулируются дневные кормления и не ограничиваются ночные, то в первые три месяца кормления вероятность беременности фактически нулевая, а в следующие три месяца — менее 2%.

Для организма мамы особенно важно начинать кормление сразу после родов и проводить его по требованию ребенка. Во время кормления грудью активное действие гормона окситоцина способствует восстановлению сил после родов, быстрому сокращению матки и остановке послеродового кровотечения. Именно поэтому у мам, которые часто кормят своих малышей грудью, гораздо реже случается такое послеродовое осложнение, как эндометрит.

В дальнейшем **кормление грудью прямо способствует сохранению хорошей фигуры.**

В первые полгода кормления вес женщины иногда может увеличиться независимо от режима ее питания, но потом накопленные жиры начинают активно расходоваться, и чем дольше мама кормит, тем сильнее снижается ее вес. Особенно активно сбрасывается вес при кормлении малыша в возрасте 6-9 месяцев — обычно именно в это время женщина возвращает формы, которые имела до беременности, а потом, за счет активного сжигания жировых отложений на бедрах, может даже стать еще стройнее! Лишний вес крайне редко сохраняется весь период лактации и, если уж это все-таки случается, чаще всего указывает на несбалансированное меню либо на гормональные проблемы.

**У кормящей мамы улучшается минерализация костей и снижается заболеваемость остеопорозом**, поскольку благодаря соответствующим гормонам при кормлении грудью организм мамы лучше усваивает кальций. А благодаря долгому отсутствию менструаций, из-за которых организм вместе с кровью теряет железо, кормящая мама лучше защищена от железодефицитной анемии.

**Факт:** достаточно кормить грудью всего 9 месяцев, чтобы риск развития остеопороза снизился на 25%!

### **Кормление грудью серьезно защищает женщину от раковых заболеваний.**

Во-первых, снижается риск возникновения рака яичников (на 20% меньше с каждым рождением, если ребенка кормили грудью хотя бы в течение двух месяцев).

Во-вторых, очень серьезно уменьшается риск рака груди: на 7% с каждой беременностью и на 4,3% с каждым месяцем кормления грудью.

### **Имеются и определенные психологические преимущества.**

Грудное вскармливание очень сильно сказывается на характере самой женщины, делая ее более мягкой и чувствительной, и в особенности на ее отношениях с малышом. Кормление грудью, во время которого и мама, и ее кроха вступают в сложное гормональное взаимодействие, быстро способствует формированию тесных, нежных взаимоотношений между ними. Конечно, мама, которая кормит своего ребенка из бутылочки, тоже его любит.

Безусловно, и среди кормящих грудью, и среди тех, кто выбрал искусственное вскармливание, попадаются очень разные матери.

Поскольку кормящая мама всегда имеет буквально под рукой самый лучший способ успокоения, то в это сложное время ей приходится гораздо легче психологически.

Наконец, долгое кормление грудью имеет и более отложенные во времени положительные последствия. Как показали зарубежные и российские исследования, дети, которых кормили дольше года, демонстрируют гораздо меньше проблем поведения в школьном и подростковом возрасте. По оценкам и самих мам, и учителей, долго кормившиеся дети реже других ведут себя грубо в семье и школе. А значит, кормя грудью сейчас, мама сберегает себе и здоровье, и нервы на долгие-долгие годы!