

Полезьа грудного вскармливания



Молоко матери — это идеальное питание для ребенка, который только появился на свет. Специалисты в области детского здоровья рекомендуют кормить малыша исключительно грудным молоком до 6 месяцев, далее рекомендуется вводить продукты прикорма, продолжая грудное вскармливание. В дальнейшем не стоит отказываться от прикладываний к груди, ведь роль грудного вскармливания не ограничивается только поступлением питательных веществ и калорий, оно помогает и в воспитании здорового ребенка. В идеале эксперты рекомендуют продолжать кормление грудью до 1,5-2 лет или до тех пор, пока это устраивает маму и ее малыша.

Основные преимущества грудного вскармливания для матери и ребенка

1. Поддержка иммунной системы. Наряду с основными питательными веществами и жидкостью, грудное молоко содержит весь необходимый набор витаминов и минералов, а также иммунные клетки, антитела, защищающие малыша от инфекций, и биологически активные компоненты. Они поддерживают работу иммунной системы, особенно в первые месяцы жизни. Молоко, вырабатываемое в первые дни после родов, молозиво, содержит максимальную порцию иммунных компонентов — антител, тем самым защищая малыша.
2. Стимуляция пищеварения. Употребление исключительно грудного молока помогает в развитии и созревании пищеварительного тракта ребенка. Первые порции молозива обладают послабляющим эффектом, помогая опорожнить кишечник от первородного кала (или мекония).
3. Разнообразный уникальный состав. Молоко мамы в своем составе содержит множество полезных соединений — белков, углеводов и разных типов жиров. Они позитивно влияют на развитие всех систем и органов малыша. В каждый прием пищи кроха получает полный набор необходимых питательных компонентов. Все это обеспечивает полноценный рост и развитие ребенка. Кроме того, в молоке содержится достаточно воды, чтобы утолить жажду. Поэтому допаивать водой грудничков не нужно.
4. Развитие мышц и дыхательной системы. сосании груди задействуются мышцы языка, челюстей, щек и губ. Это помогает в полноценном развитии челюстно-лицевой области и формировании правильного прикуса. При сосании стимулируется правильное развитие дыхательной системы, особенно легких, увеличивается поступление в кровь кислорода за счет более глубоких вдохов. Это важно для развития младенца.
5. Состав материнского молока. Состав материнского молока изменяется по мере роста малыша. Оно содержит белки, жиры и углеводы, которые необходимы для построения новых клеток в теле малыша, весь набор витаминов и микроэлементов, важнейшие соединения, необходимые для развития мозга, становления микробиоты кишечника. Это, например, омега-три жирные кислоты, секреторный иммуноглобулин А, лактоферрин и т. д.
6. Помощь в защите от болезней. При кормлении младенцев грудным молоком снижается риск развития патологий пищеварительной системы и органов дыхания, внезапной детской смерти, инфекционных заболеваний. Также ВОЗ приводит данные о том, что грудное вскармливание снижает риск формирования диабета 2-го типа и атеросклеротического поражения сосудов во взрослом возрасте.
7. Формирование тесной связи и чувства близости. При кормлении малыш ощущает тепло тела, запах матери, ее сердцебиение и дыхание. Это позволяет сформировать ощущение близости, защиты и надежности, снимает эмоциональное напряжение, позволяет ребенку быть спокойнее.

Врач педиатр: Евсева Ю.Э