# О грудном вскармливании

**Кормление грудью -** один из наиболее важных факторов, предопределяющих нормальный рост и развитие ребенка.

**Согласно данным ВОЗ особенно полезно для малыша** если грудное молоко является его первой и единственной пищей на протяжении первых 5-6 месяцев жизни.

**Анализ грудного молока показывает что его состав уникален**.

**Грудное молоко, в отличие от смесей, имеет идеально сбалансированный состав питательных веществ (жиров, белков и углеводов), ферментов, витаминов и минералов.** Поэтому груднички гораздо лучше «искусственников» защищены от интоксикаций, избыточной нагрузки на печень и почки, чрезмерной прибавки веса, развития сахарного диабета и пр. **Выработка грудного молока полезна и для матери**: грудное вскармливание помогает быстрее преодолеть последствия родов (кровотечения, например), восстановить фигуру, снижает риск развития онкологических заболеваний.

**Полезность грудного молока состоит и в том, что оно способствует формированию иммунной системы малыша, стимулирует рост нормальной микрофлоры и защищает от дисбактериоза**. Ведь в нем, в отличие от смесей, содержатся антитела, регуляторы роста и развития ребенка, всего более 300 различных компонентов, искусственно синтезировать которые невозможно. **Анализ грудного молока показывает, что концентрация кальция и фосфора в нем ниже, чем в смесях, но усваиваются они гораздо лучше**. Поэтому дети на естественном вскармливании гораздо реже болеют рахитом. А вот таурина, необходимого для формирования тканей головного мозга, наоборот, в грудном молоке содержится больше, чем в смесях, так же как и некоторых витаминов, например витаминов D и E. Но дело не только в питательных веществах. Кормление грудью повышает и интеллект ребенка. Ученые пока не знают этому объяснения. Может быть все дело в жирных кислотах, содержащихся в материнском молоке, либо в ощущении материнской любви, возникающем у малыша при каждом кормлении... А может в том, что грудное молоко и нейросвязи, возникающие в головном мозге и отвечающие за творческие наклонности и решение сложных задач, неразрывно связаны. Конечно, **в развитии головного мозга малыша участвует не только и не столько грудное молоко; нейросвязи формируются под влиянием множества других стимулов из окружающего кроху мира**. И все же, кто будет возражать, что грудное вскармливание является самым первым и самым мощным «толчком» для запуска и поддержания процесса формирования нейросвязей, отвечающих за всю последующее умственное развитие ребенка!

**Состав грудного молока, выделяющегося за одно кормление, неодинаков**. Первое молоко, попадающее малышу в ходе кормления, вырабатывается

в промежуток между кормлениями. Оно составляет небольшую часть всего объема молока, который ребенок высасывает за один раз. Выработка грудного молока происходит в основном, в результате рефлекторной стимуляции малышом молочной железы матери и называется «заднее молоко». Оно содержит больше жиров и белка, чем первое молоко, и, соответственно, больше калорий, необходимых для развития ребенка. Часто мамы пытаются по цвету определить питательность своего молока. **Однако именно по причине деления молока на «заднее» и «переднее», точно определить, какого цвета грудное молоко, невозможно**. Первое молоко, как правило, водянистое, молочно-белого цвета. А вот «заднее» молоко выглядит иначе - оно имеет желтоватый оттенок, а при его сцеживании на поверхности появляются капельки жира. Очень важно кормить малыша, по крайней мере 10-15 минут из одной и той же груди, чтобы он мог получить «заднее» молоко, от которого зависит адекватный рост и прибавка в весе новорожденного.

**Состав грудного молока меняется и в зависимости от времени суток (во время ночных кормлений молоко более жирное), погоды (в жаркое время года в молоке больше воды), самочувствия матери и малыша, возраста ребенка**. Таким образом, **полезность грудного молока** заключается, в первую очередь, в том, что оно идеально соответствует потребностям ребенка. Малыш растет, его потребности в питательных веществах изменяются, а вместе с этим изменяется и состав грудного молока. Но в любой момент времени оно идеально соответствует нуждам ребенка. Однако, чтобы грудное молоко было действительно полноценной и здоровой пищей для крохи, кормящей маме надо соблюдать несколько простых правил.

**Кишечник маленького ребенка недостаточно зрел,** чтобы задерживать аллергены, поступающие из молока матери, поэтому **молодая мама должна ограничить в своем рационе высокоаллергенные продукты,** <u>такие как цитрусовые, морепродукты, куриные яйца, коровье молоко, сою, орехи, мед, кофе и шоколад.</u>

**По этой же причине желательно полностью исключить из питания алкоголь, экзотические фрукты, продукты с химическими добавками и консервы.** Необходимо также внимательно относиться к приему медикаментов в период вскармливания, поскольку действующие начала лекарственных препаратов могут повлиять на состав грудного молока. От любых препаратов, не являющихся для кормящей мамы жизненно необходимыми, на весь период грудного вскармливания лучше отказаться!

**Существует также ряд заболеваний при которых полезность грудного молока ставится врачами под сомнение и от кормлений они рекомендуют воздержаться.**

Например, при запущенном гнойном мастите анализ грудного молока показывает содержание в нем болезнетворных бактерий. Естественно, давать такое молоко ребенку нельзя, и лактацию подавляют. Выработка грудного молока уменьшается под действием специальных препаратов, а ребенка переводят на смесь. **Противопоказанием для грудного вскармливания является также наличие ВИЧ-инфекции**

Врач-терапевт женской консультации Давыдова И.В.