

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Сегодня хорошо известно, что грудное молоко – лучшее питание для младенцев. Об этом написано на всех упаковках детского питания, об этом сообщают красочные плакаты в поликлиниках и журналы для молодых родителей. Большинство мам мечтают выкормить своего малыша грудью и прилагают немало усилий для сохранения грудного вскармливания. И не напрасно.

Материнское грудное молоко – лучшая еда для малютки первого года жизни.

1. Оно идеально сбалансировано по составу, в нем наиболее подходящее для младенцев соотношение макро и микроэлементов.
2. Молоко сельскохозяйственных животных не должно использоваться в питании младенцев первого года жизни, поскольку плохо усваивается и даже способно приводить к рахиту.
3. В материнском молоке имеются вещества, способствующие созреванию и развитию головного мозга и нервной системы, а также зрения.
4. Грудное молоко содержит жирные кислоты, которые легко перевариваются еще незрелой пищеварительной системой малыша. Молоко содержит липазу, фермент, благодаря которому оно хорошо переваривается. Этот же фермент защищает младенцев от запоров.
5. Из углеводов в молоке находится в основном лактоза, которая создает в кишечнике необходимую кислую среду, что является профилактикой размножения болезнетворных микроорганизмов. Мамино молочко способствует заселению кишечника малыша полезной микрофлорой.
6. В первые месяцы жизни иммунная система малыша еще недостаточно развита. Но грудное молоко содержит антитела к болезням, которыми переболела или болеет мать. Детки, находящиеся на естественном вскармливании с помощью иммунных факторов мамино молочка, меньше болеют вирусными инфекциями, легче их переносят и быстрее выздоравливают. Зимой грудное молоко защищает от простуд, а летом от кишечных инфекций.
7. У деток, находящихся на естественном вскармливании, формируется крепкий иммунитет. И вырастая, они меньше предрасположены к артриту, диабету, ожирению и некоторым формам рака.
8. Сосание ребенком груди формирует правильный прикус и является профилактикой кариеса.

Виды молока

- Молозиво – клейкая и густая жидкость желтого цвета, которая вырабатывается первые четыре дня после рождения ребенка. Молозиво содержит большее количество белков, витаминов и солей и меньшее количество жира и лактозы, чем другие виды молока. Это калорийное молоко с большим содержанием защитных веществ, что очень важно для грудничка в первые дни жизни;
- Переходное молоко появляется на 4-5 день после родов. Состав грудного молока приобретает больше жиров и приближается к обычному зрелому молоку, которому мы привыкли;
- Зрелое молоко появляется в конце второй-начале третьей недели. Состав грудного молока продолжает меняться на протяжении всего периода лактации, становится гуще и жирнее. Кроме того, качество и вкус меняется в зависимости от питания

кормящей мамы, времени года и суток. На состав грудного молока также влияет здоровье и самочувствие женщины.

Правила грудного вскармливания

1. Правильное прикладывание грудничка и поза при кормлении. Следите, чтобы ребенок захватывал и сосок, и ареолу.
2. Кормите малыша по требованию, а не по режиму. Днем кормить новорожденного необходимо каждые два часа, ночью – минимум четыре раза. Однако если грудничок требует больше, кормите чаще;
3. Питание кормящей мамы влияет на самочувствие грудничка. Ведь компоненты пищи попадают в грудное молоко, а затем и к ребенку. Они могут вызвать как положительную, так и отрицательную реакцию. Это может быть аллергия, расстройства желудка и даже отравление.
4. Подбирайте удобное белье для кормления, следите за гигиеной и сосков. Грудь достаточно обмывать два раза в день теплой водой с использованием жидкого нейтрального мыла. Вытирать лучше салфетками. Обычное мыло и полотенца натирают и раздражают грудь;
5. Регулярно проверяйте грудь на уплотнения и комочки, чтобы в дальнейшем избежать таких неприятностей, как лактостаз или мастит;
6. Проводите профилактику трещин сосков. Через трещинки и ранки в грудное молоко может попасть инфекция! Кроме того, болезненное состояние сосков приводит к лактостазу и маститу. Для профилактики используйте компрессы из капустных листов, специальные мази и крема для кормящих мам с содержанием ретинола.
7. Если появилась необходимость в сцеживании, то процедуру лучше делать руками;
8. Не употребляйте лекарственные препараты без консультаций с врачом! Многие медикаменты опасны для грудничка и вызывают интоксикацию, задержку в росте и развитии;
9. Чтобы дольше сохранить лактацию, пейте больше жидкости. Необходимый объем составляет 2-3 литра, при этом половина объема – простая питьевая вода. Кроме того, увеличить выработку молока помогут продукты и напитки для улучшения лактации;
10. Вводить прикорм начинают с 4-5 месяца. А вот продолжать грудное вскармливание можно до тех пор, пока продолжается лактация. Врачи рекомендуют завершать кормление грудью, когда малышу исполнится 1,5-2 года. Однако это индивидуальное решение, которое зависит только от ребенка и мамы.

Обильное теплое питье, правильное питание и налаженное грудное кормление – залог успешной лактации, качественного и полезного грудного молока! Не отказывайтесь от грудного вскармливания без острой необходимости. Никакие молочные смеси не восполнят пользу, которую приносит грудное молоко.