

ПОЛЬЗА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Чем полезно грудное молоко

Грудное молоко — полезно для ребенка, потому что это идеальная еда для новорожденных. Оно закладывает мощный фундамент будущего здоровья. Содержащиеся в грудном молоке материнские антитела защищают здоровье малыша и помогают ему строить его собственный иммунитет. Так же грудное молоко полезно из-за витаминов и минералов, которые подпитывают все системы организма, продолжаящие свое формирование и развитие.

А еще это основа эмоциональной связи мамы и малыша, поток любви, который будет поддерживать человека всю его жизнь.

Потребности малыша

В первые дни после родов у мамы выделяется молозиво — густая жидкость желтоватого цвета. Молозиво чрезвычайно богато витаминами, но главное — иммуноглобулинами и прочими иммунопротекторами, которые заселят стерильный кишечник малыша и будут обеспечивать защиту организма от рождения и до тех пор, пока у него не выработается собственный иммунитет. На 4 – 5-й день у мамы начинает появляться «переходное» молоко. Малыш хоть и совсем немного, но уже подрос, его потребности изменились, а вместе с ними — и молоко: в нем больше жира и углеводов, а белков меньше. К концу 2-й недели появляется «зрелое» молоко. В его составе меньше всего белка (по сравнению с молозивом и переходным молоком).

Из чего состоит грудное молоко

Молоко на 87 % состоит из воды, остальные 13 % составляют белки (1 %), жиры (4 %), углеводы (7 %) и витамины с микроэлементами (около 1 %).

Макронутриенты в грудном молоке

Белки. Это строительный материал и основа для роста. Из белков, поступающих с грудным молоком, в организме малыша синтезируются гормоны, вырабатываются антитела, а также благодаря им формируется иммунитет. Белки очень важны в первый год жизни ребенка, ведь в это время малыш растет очень интенсивно. Грудное женское молоко состоит из белков (а они — из аминокислот). Пища, попадая в организм, расщепляется на аминокислоты, которые являются строительным материалом для тела человека. Один из таких «кирпичиков» — таурин — способствует развитию мозга и нервной системы. Другой из них — казеин — усваивается сложнее, зато в женском грудном молоке, в отличие от коровьего, его совсем мало;

Жиры являются незаменимым компонентом рациона малыша. Они входят в состав клеточных мембран, участвуют в формировании нервной системы, что делает их незаменимыми в период роста крохи, и именно поэтому грудное молоко относительно жирное. Холестерин, тоже один из компонентов жиров грудного молока, необходим для развития мозга, участвует в синтезе гормонов и витамина D. Жиры материнского молока легко усваиваются детским организмом. Наибольшее количество жира содержится в «заднем» молоке, поэтому специалисты по грудному вскармливанию рекомендуют кормящей маме добиваться того, чтобы малыш за один «прием пищи» обязательно опорожнял грудь, иначе ему будет доставаться «переднее» молоко,

которое служит больше питьем для ребенка, чем едой. Содержание жиров в молоке меняется и в течение дня (увеличивается к вечеру), и на протяжении всего периода вскармливания (снижается по мере роста ребенка). Диетой общий объем жиров в материнском молоке не регулируется, но режим питания мамы влияет на качественный состав жирных кислот;

Углеводы. Основная функция углеводов — энергетическая подпитка организма. Они представлены в грудном молоке матери лактозой — молочным сахаром. Лактоза расщепляется в кишечнике на ферменты глюкозу и галактозу, участвующие в усвоении кальция. Глюкоза особенно востребована мозгом, для деятельности которого она жизненно необходима. Нуклеотиды, содержащиеся в грудном молоке, — это основа для строительства ДНК, поэтому они очень важны в период интенсивного роста малыша.

Минеральные вещества. Все необходимые минеральные вещества и витамины содержатся в мамином молочке. Причем они находятся в идеальной форме для усвоения организмом малыша. До года все необходимое ребенок получает с маминым молоком. Только маме нельзя забывать, что от того, как она питается, зависит качество и состав ее молока;

Иммунологически активные вещества. Малыш пока не производит сам иммунные клетки и антитела, а получает их с маминым молочком. Материнское молоко — идеальная пища для ребенка на первом году жизни. Его состав характеризуется балансом питательных веществ, ферментов, гормонов, факторов иммунитета и других компонентов. Оно содержит в оптимальных количествах и соотношениях полноценные белки, при помощи которых осуществляется транспорт витаминов, гормонов и других физиологически активных веществ. Помните: грудное молоко — это лучшее питание для ваших деток. Но если выбор детской смеси становится необходимостью, обязательно учитывайте возрастные рекомендации, указанные на упаковке. Также перед первым использованием необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром.

Помните: грудное молоко — это лучшее питание для ваших деток. Но если выбор детской смеси становится необходимостью, обязательно учитывайте возрастные рекомендации, указанные на упаковке. Также перед первым использованием необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром.

Грудное молоко и диета кормящей мамы

Грудное молоко — это не просто набор макро- и микронутриентов, которые кормящая мама передает своему малышу, но и то, что она ест сама. Мы пишем об этом в материале «[Диета кормящей мамы](#)».

Вот самое главное. Питание при грудном вскармливании, особенно в первые недели после родов, не отличается разнообразием: коричневый рис, зеленый салат, шпинат, щавель, авокадо, йогурты без добавок, кефир и творог (умеренно), овсянка, яйца (умеренно, если будут выявлены проявления аллергии — их следует исключить), сезонные фрукты и овощи (чем бледнее цвет, тем менее аллергенными они могут считаться), гречка. По мере взросления малыша список разрешенных продуктов постепенно расширяется. Мама может вводить новые продукты маленькими порциями и наблюдать за реакцией ребенка на них. Делать это лучше в первой половине дня, чтобы не пропустить симптомы пищевой непереносимости. Некоторые продукты надо полностью исключить из диеты при грудном вскармливании новорожденного: алкоголь, кофе, крепкий чай, шоколад, молоко, сырой лук, чеснок, цитрусовые, клубнику, креветки, лобстеров, брюссельскую и цветную капусту, бобовые, кукурузу, яркие сорта тыквы, дыню, хурму, мяту, острые специи, помидоры, арахис. Некоторые из них могут вызывать пищевую непереносимость и аллергию,

другие способствуют повышенному газообразованию, что доставляет немалый дискомфорт малышу с незрелым пищеварительным трактом.

Внимательно относясь к своей диете, вы защищаете растущий организм ребенка от лишнего стресса — проявлений аллергии, несварений, колик, запоров и поносов.

Советуем вам вести пищевой дневник, в который вы сможете записывать все продукты, съеденные за день, а также время приема пищи. Это идеальная шпаргалка для выяснения возможных причин возникновения аллергии у крохи.

Прикладываем малыша к груди

Не все мамы знают, что для налаживания грудного вскармливания специалисты советуют как можно раньше прикладывать малыша к груди, в идеале — сразу после родов. Первое грудное вскармливание младенцев - очень полезный и важный шаг. Считается, что ребенок должен оказаться в контакте с мамой «кожа к коже» в течение не менее двух часов после рождения. Начало грудного вскармливания малыша поможет адаптироваться к новой среде, получить правильную флору кожи и слизистых, сохранять необходимый температурный баланс. Биение маминого сердца, ее тепло и ласка дадут ему ощущение спокойствия. А мамин организм получает сигнал к усиленному производству гормонов окситоцина и пролактина, которые отвечают за прочную эмоциональную связь с новорожденным и выработку молока соответственно.

Как правило, малыш в течение получаса после рождения сам может взять грудь. Но не стоит переживать, если процесс кормления грудью не удастся наладить сразу, — в первые дни после родов и вам, и малышу предстоит научиться очень многому. Сейчас оба ваших организма настраиваются на крайне важную работу, и на это уйдет определенное время.

Если по каким-то причинам вы не можете приложить малыша к груди, воспользуйтесь молокоотсосом: это и снимет напряжение с набухающей груди, и стимулирует выработку молока;

Ребенок должен непременно находиться в правильном положении: помимо прочего, это поможет избежать трещин и ссадин на сосках. Кормить малыша нужно в удобной позе, в которой с комфортом можно расположиться на долгое время. Некоторые специалисты рекомендуют кормить в позе лежа, чтобы малыш мог «помочь» маме. Но есть кормящие мамы, которые советуют и другие позы при грудном вскармливании. Попробуйте все и выберите удобную вам;

Нежно прижмите малыша, развернув его к себе. Вся ареола соска должна быть в ротике малыша, нижняя губа вывернута, а подбородок и кончик носа ребенка упираются в мамину грудь. Этот процесс может потребовать времени и терпения;

Предлагайте малышу сначала одну грудь, и только если он не наелся — вторую. Это позволит младенцу получить «заднее», богатое жирами молоко. При этом стоит дождаться, пока ребенок сам отпустит ее — он будет интуитивно знать, когда пора заканчивать. Предоставьте сыну или дочке самим регулировать продолжительность кормления, не ограничивая время пребывания у груди. Со временем вы привыкнете и будете четко знать, когда стоит предлагать новорожденному вторую грудь.

Правила кормления грудью

Чтобы кормление было полноценным, стоит всерьез уделять ему внимание — даже во время естественного кормления грудью по требованию. И уж тем более эти правила касаются мам, чьи дети находятся на искусственном вскармливании, так как в этом случае между приемами смеси важно выдержать разумный интервал.



Иногда беспокойство и плач, которые мы принимаем за признаки голода, могут быть проявлениями активной фазы сна — в этом случае через минуту-другую ребенок снова засыпает;

Если вы понимаете, что малыш проголодался, то, приложив ребенка к груди, следите за тем, чтобы он захватывал сосок и ареолу — так воздух не будет попадать к малышу вместе с молоком (громкое причмокивание — признак того, что ребенок подсасывает воздух вместе с молоком);

Вы должны быть спокойны и внимательны, не отвлекайтесь на другие дела, не бегите, не говорите по телефону. Даже если вы кормите малыша днем на улице, остановитесь, присядьте на лавочку и почувствуйте, что во всем мире вас только двое. Пусть этот момент будет пронизан волшебством и спокойствием;

Не торопите и не останавливайте малыша — пусть он ест столько, сколько считает нужным. Вы свое дело сделали — обеспечили чаду спокойную обстановку для еды и дали ему самое лучшее питание, грудное молоко или, по необходимости, подходящую смесь. Теперь дело за самим крохой, и никто, кроме него самого, не знает лучше, сколько еды требуется его организму;

Если малыш находится на искусственном вскармливании, кормите ребенка несколько медленнее, смесь должна полностью заполнять соску, можно воспользоваться специальными бутылочками, не позволяющими воздуху проходить вместе с пищей;

После кормления подержите малыша 2 – 5 минут в вертикальном положении, с головкой, прислоненной к вашему плечу, и с животиком, тесно прижатым к вашей груди;

Массаж поможет удалить газы из кишечника малыша. Как его правильно делать, мы пишем [здесь](#);

Если малыш прекратил есть и отвернулся, вероятно, это знак того, что он наелся. Но возможно, он просто отдыхает перед следующей порцией. Поднимите его «столбиком», чтобы он срыгнул, а через минуту-другую снова предложите ему подкрепиться;

Очень важно не делать искусственных перерывов между кормлениями. Не имеет значения, кормите ли вы по требованию или по графику, — промежутки между кормлениями не должны превышать 2 – 3 часов. Особенно важно для правильной выработки молока не пропускать ночные кормления — пик действия гормона пролактина, отвечающего за выработку молока, приходится на раннее утро;

Сцеживания могут быть полезны для стимуляции выработки молока, а также на время отлучения мамы от малыша.

Получает ли малыш достаточно молока

Не волнуйтесь, разобраться в этом не так трудно. Обычно наевшийся малыш сам отпускает грудь. В эту минуту не торопитесь незамедлительно перейти к другим делам — побудьте еще некоторое время вместе. Поносите малыша «столбиком», спойте ему песенку, почитайте потешку, сделайте пальчиковую гимнастику. Если малыш не требует продолжения банкета, значит он сыт и доволен и прием пищи окончен.

Если набор веса малышом вызывает у вас беспокойство, взвешивайте ребенка до и после кормления на детских весах и записывайте, насколько увеличился его вес.

В первое время после рождения младенец должен получать грудь около 10 раз в сутки, оставаться у нее столько, сколько ему требуется, а также эффективно сосать молоко. Тогда проблем с набором веса у малыша быть не должно. Безусловно, речь идет об «идеальных» условиях, когда ребенок живет в комфорте, окруженный любовью и заботой: совершает с мамой прогулки на свежем воздухе, получает достаточное количество солнечных лучей, принимает при помощи заботливых родителей ванны, хорошо спит.

Если же ничего не вызывает беспокойства, то вряд ли стоит взвешивать ребенка каждый день — достаточно одного раза в неделю, и то только в случае, если маму беспокоит недостаточный, как ей кажется, набор веса. Самыми же показательными результатами будут ежемесячные замеры. Взвешивать малыша лучше в одно и то же время и в одной и той же одежде.

О том, сколько грудного молока должен выпивать младенец в определенном возрасте, вам лучше расскажет педиатр, а мы лишь скажем несколько слов об общих подходах к теме прибавки веса на первом году жизни.

Если на такой показатель, как рост, прежде всего влияет наследственность, то вес — это главный индикатор нормального развития ребенка, и в первую очередь он позволяет судить о том, правильно ли и достаточно ли питается кроха. Безусловно, все малыши отличаются друг от друга: кто-то родился богатырем, а кто-то — совсем малюткой. Но существуют общепринятые нормы набора веса ребенком, на которые должны ориентироваться любящие родители.

Норма как точка отсчета

На протяжении 1-го месяца жизни малыша нормальной прибавкой в весе считается 90 – 150 г в неделю, с 2-го до конца 4-го месяца — 140 – 200 г, а на 5 – 6-м месяце — снова 100 – 160 г. В этот период набор веса замедляется, поскольку малыш уже не просто лежит в кроватке, а начинает активно двигаться, переворачиваться, ползать. К году ребенок должен весить приблизительно в три раза больше, чем при рождении. После первого года жизни темпы прибавки в весе, а также в росте значительно снижаются.

Индивидуальный подход

Нужно иметь в виду, что прибавка в весе напрямую зависит от пола, наследственности, а также конституции ребенка. Так, малыш с ростом 46 см и весом 2800 г при рождении по достижении года может значительно отличаться от сверстника, родившегося в тот же самый момент, но имевшего рост 55 см и вес 4000 г! Все очень индивидуально — и для грудничков менее предсказуемо, чем для «искусственников», поскольку процесс кормления последних более «фиксирован».

Также у мальчиков, как правило, еженедельная [ежемесячная] прибавка в весе больше, чем у девочек. А детки, которые «выше» своих сверстников при рождении, по сравнению с ними больше прибавляют в росте. Нормальным диапазоном набора веса в 5 месяцев для мальчиков считается 400 – 1200 г, а для девочек — 300 – 1000 г. Внимательно следя за развитием своего малыша, вы будете хорошо понимать и видеть, достаточно ли он прибавляет в весе или этот процесс нужно как-то скорректировать.

Крайности ни к чему!

Современные педиатры настоятельно рекомендуют родителям не перекармливать малышей: если кроха «вписывается» в нормы, но при этом выглядит для родственников недостаточно «пухлым», это не повод давать ему большее количество еды. Желание накормить ребенка сверх меры зачастую преследует мам малышей, находящихся на искусственном вскармливании. Но с этим желанием следует бороться. Лишний вес у младенцев делает их менее подвижными: такие дети начинают позже переворачиваться и ползать, ходить, могут чаще болеть, а также иметь склонность к аллергиям. Но и чересчур медленный по сравнению с нормой набор веса может стать сигналом проблем с развитием.

Важный нюанс: вес сразу после рождения

Молодые мамы должны иметь в виду, что детки при выписке из роддома имеют меньший вес, чем при рождении. Это происходит из-за так называемой физиологической потери веса, которая случается при отпадении пуповины, потере воды через легкие и кожу, налаживании кормления и т. д. Как правило, максимальная потеря веса у новорожденных наблюдается на 3 – 5-м дне жизни и в норме составляет не более 6 – 10 % от первоначального веса. Уже на 7 – 10-й день здоровый малыш должен набрать свой вес при рождении. Но если этого не произошло или ребенок потерял более 10 % своего изначального веса, необходима консультация с неонатологом.

Молочные кризы

Кормящая мама часто переживает, хватает ли грудничку молока, но не меньшую тревогу вызывают у нее лактационные кризы, которые могут проявлять себя в период от 3-й до 6-й недели жизни малыша, а также на 3-м, 7-м и в районе 12-го месяца грудного вскармливания. Они выражаются в том, что ребенку не хватает молока, он чаще просит грудь, подолгу ее сосет и все равно остается недовольным и капризничает. Если маме важно сохранить грудное и не перейти на искусственное вскармливание, ей необходимо знать, как действовать.

Надо помнить, что лактационный криз — это нормальное физиологическое состояние, которое удастся быстро нормализовать при правильном к нему отношении и грамотных действиях кормящей мамы. Причиной лактационных кризисов являются выросшие энергетические потребности малыша, который теперь нуждается в больших объемах маминого молока, о чем он и начинает недвусмысленно сигнализировать, постоянно требуя грудь.

Как увеличить количество грудного молока:

Частые (каждые 1 – 1,5 часа) и долгие прикладывания к груди (лучше к обеим в одно кормление), особенно в ночное время, когда выделяется больше гормона пролактина, ответственного за выработку молока;

Совместный ночной сон;

Отсутствие стрессов, хронической усталости и недосыпания;

Обильное питье в течение дня;

Лактогонные чаи и продукты питания.

Обычно в течение одной недели лактацию удастся наладить. Если процесс затягивается, и вы нервничаете — всегда есть возможность обратиться за помощью к консультантам по грудному вскармливанию, а также за поддержкой к членам семьи, договорившись о том, что часть ваших обязанностей по дому они возьмут на себя, чтобы вы могли полностью посвятить себя малышу и его возросшим потребностям. Главное — постараться не нервничать и настроиться на скорейшую нормализацию ситуации.

Решаем проблемы при грудном вскармливании

Довольно часто мама, кормящая малыша грудью, сталкивается с такими неприятными явлениями, как трещины и застойные явления в груди. Важно продолжать кормить своего малыша, несмотря на некоторые возможные проблемы с грудью в начале грудного вскармливания.

Болит и набухает грудь при грудном вскармливании

В первые дни после родов грудь может набухать и болеть, что связано с началом выработки молока. Если грудь твердая и болит, то, скорее всего, молока слишком много. «Лекарством» в этом случае станет сам ребенок, который рассосет грудь лучше любых молокоотсосов. Главное — прикладывать малыша к груди почаще.

Как вылечить трещины на сосках

Наверное, самая распространенная проблема. И правильное прикладывание ребенка к груди является отличной профилактикой. Причиной трещин, кроме неправильного захвата у малыша, может быть слишком нежная кожа или неграмотный уход за грудью, в том числе излишняя «дезинфекция», а также дефицит витаминов в организме мамы (А, С, Е и группы В). Именно они могли бы предотвратить появление трещин или помочь кожным покровам быстро восстановиться. Восполнить нехватку витаминов можно, введя в диету зеленые овощи и фрукты, а также молочные продукты. Обязательно продолжайте кормить своего ребенка, и при налаженном питании у мамы и правильном захвате у малыша трещинки быстро заживут.

Лактостаз у кормящей матери

Это закупорка молочного протока, которая сопровождается покраснением, отеком и болезненными ощущениями в груди в месте застоя молока. Температура при лактостазе, как правило, не поднимается.

Самые распространенные причины плохого опорожнения груди — это неправильный захват у малыша и отнятие ребенка от груди раньше, чем он сам ее отпустит. Кроме того, на появление лактостаза может влиять редкое кормление грудью, сон на животе, неправильно подобранное белье или даже небольшая травма груди.

Основная помощь при лактостазе — это быстрое опорожнение груди. Как можно чаще прикладывайте малыша к груди, в которой образовался застой, так, чтобы подбородочек ребенка был направлен в болезненную область. Не ждите, когда кроха попросит грудь, а сами прикладывайте в каждую свободную минутку, минимум пару раз в час. Как правило, ребенок отлично справляется с этой проблемой. Иногда могут понадобиться дополнительные сцеживания (1 – 2 раза в сутки): после компресса из смоченной в горячей воде марли нужно помассировать грудь мягкими круговыми движениями от основания к соску, уделяя внимание долям, которые застоялись, а затем сцеживать прицельно ту область, которая болит. Кроме того, сцеживаться удобно под теплым душем или в теплой ванне.

Главное не делать согревающие спиртовые компрессы, которые только ухудшают ситуацию, и пытаться «разбить» образовавшиеся в груди комочки агрессивным массажем.

Мастит при грудном вскармливании

Признаки неинфицированного мастита те же, что и при лактостазе, но развиваются они с большей интенсивностью. Болезнь сопровождается повышением температуры до 38 градусов и больше, появляются болезненная бугристость и боль, которая особенно чувствуется при ходьбе или смене положения тела.

Лечение неинфицированного мастита в принципе такое же, как и при лактостазе, с небольшими дополнительными рекомендациями. Если мама плохо переносит температуру, нужно постараться ее сбросить, а после сцеживания прикладывать к пострадавшей зоне груди лед, который сузит сосуды и снимет жар и отек. Во время кормления ребенка стоит массировать больную долю в направлении к соску, чтобы помочь малышу опустошить ее.

Если температура не падает и улучшения не наступает более двух суток, то возможно попадание инфекции и перерастание мастита в инфицированный. Возникновению инфицированного мастита также могут способствовать трещины на сосках и обострение хронических заболеваний у женщины.

Лечение инфицированного мастита должно проводиться незамедлительно, так как это воспалительный процесс, потому следует как можно скорее обратиться к врачу (хирургу). При этом отлучать ребенка от груди не нужно, так как это может только ухудшить состояние.

При инфекции врач обязательно назначит курс антибиотиков. Важно сообщить ему о том, что вы кормите и хотите продолжать кормить малыша грудью — в таком случае можно подобрать медикаменты, совместимые с грудным вскармливанием.

Нужно помнить, что медикаментозное лечение будет неэффективно, если не выполнять остальные рекомендации при лечении мастита. Необходимо продолжать сцеживания, как описывалось выше, но с ограничением теплого душа, ванны или компрессов, поскольку они могут спровоцировать развитие абсцесса. При инфицированном мастите сцеживания не должны проводиться вручную, так как инфекция может распространиться на соседние участки. Лучше всего для этого подойдет электрический молокоотсос.

Во время течения болезни, чтобы ускорить выздоровление, сохранить грудное вскармливание и здоровье малыша, важно следить за пищевым рационом мамы и ребенка. Так как при высокой температуре аппетит пропадает, то лучше всего подойдет жидкая пища, насыщенная питательными веществами. Например, овощной бульон, компот из сухофруктов, кефир или молоко, детские фруктовые пюре или творожки. Если ребенку на момент заболевания мамы больше полугода, можно попробовать дополнить его рацион овощными пюре и специальными смесями, которыми лучше кормить из ложечки для сохранения правильного захвата груди. Кроме того, необходимо следить за сохранением водного баланса и мамы, и малыша, а для этого необходима чистая питьевая вода.

Как правило, проблемы с грудью решаемы и проходят без ущерба для грудного вскармливания, здоровья мамы и малыша. Своевременное обращение к специалистам, правильное лечение и соблюдение профилактических мер сделают кормление грудью таким, каким оно и должно быть — безболезненным и радостным.

Кормите дольше

ВОЗ рекомендует продолжать грудное вскармливание до 2 лет и более — по взаимному желанию мамы и ребенка. В возрасте до полугода ваш малыш получает все необходимые питательные элементы из маминого молока — поэтому не рекомендуется докармливать малыша смесями (если к тому нет медицинских предписаний). Желаем вам легко наладить грудное вскармливание!

Почему грудное молоко – лучший выбор для матери?



Грудное вскармливание

стимулирует выработку гормонов, которые помогают телу женщины быстрее восстановится после беременности и родов.

Грудное вскармливание

способствует формированию между матерью и ребенком тесных, нежных взаимоотношений.

Грудное вскармливание экономит деньги семьи

Стоимость питания кормящей матери гораздо меньше стоимости детской молочной смеси.

Грудное вскармливание несравнимо практичнее

Грудное молоко всегда доступно, имеет правильную температуру и абсолютно гигиенично. Поскольку грудное молоко не требует приготовления, мама больше времени проводит с ребёнком.

Когда Вы находитесь вне дома, вам не надо заранее или наспех готовить детскую смесь.

Грудное вскармливание способствует сжиганию лишних калорий и похудению

Кормящая мама уже через месяц после родов худеет в бёдрах больше, чем женщины, которые не кормили детей грудью.

Причина этого заключается в том, что для образования грудного молока требуется дополнительная энергия (до 500 ккал в день).

Молоко мамы - лучшее!

Рождение малыша - чудо! Вот, он уже рядышком с Вами, такой нежно любимый, крохотный, долгожданный, и так хочется дать ему всё самое-самое. А самое простое и очевидное, что мы можем подарить - радость кормления грудью.



Для малыша

Безусловно, грудное молоко имеет невероятную питательную ценность, оно легко усваивается, содержит все необходимые специфические вещества, факторы роста, гормоны, ферменты, воду в нужных соотношениях, всегда соответствует всем потребностям малыша, обеспечивают полноценное физическое и умственное развитие ребенка на всех этапах его роста

и развития.

Материнское молоко невозможно полностью искусственно воспроизвести и повторить в смесях. Грудное молоко, это что-то большее, чем просто комбинация питательных веществ, это сложная, «живая» биологическая жидкость, которая не только обеспечивает уникальную защиту от инфекций, но и способствует развитию собственной иммунной системы малыша. Дети, вскармливаемые грудью, реже болеют расстройствами кишечника, отитами, респираторными заболеваниями и аллергией.

Даже сама возможность находиться у материнской груди, для крохи имеет большое значение. Дети, которых кормили грудью, легче устанавливают контакт с окружающими, имеют более высокий уровень интеллекта, более гармонично развиваются, потому что это особый опыт эмоциональных взаимоотношений с мамой и с окружающим миром.

Отдаленное влияние грудного вскармливания на здоровье ребенка - это профилактика ожирения, атеросклероза, сахарного диабета, хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, злокачественных новообразований, стоматологических проблем.



Для мамы и семьи

Нужно особо отметить, какое огромное значение имеет процесс кормления грудью малыша, для самой мамы и семьи в целом:

- позитивно влияет на послеродовое восстановление женщины: дает ей ощущение душевного спокойствия, снижает риск развития кровотечения и анемии, позволяет быстрее вернуть нормальную фигуру, способствует профилактике развития мастопатий, онкологических заболеваний, остеопороза;

- существенно экономит семейный бюджет не только на покупке молочных смесей, но и на лечении, т.к. у ребенка находящегося на искусственном вскармливании риск заболеть гораздо выше;

- грудное вскармливание очень удобно: еда всегда «готова», доступна во всех непредвиденных ситуациях (сложные погодные условия, дорожная пробка, отсутствие электричества и т.д.), свежая, безопасная, теплая и не нужно мыть бутылочки.

В процессе кормления грудью между мамой и малышом устанавливается особая близость, которая сохраняется долгие годы, а по некоторым данным – на протяжении всей жизни. Кормящие мамы тоньше чувствуют своих детей, что способствует эмоциональному благополучию ребенка и уверенности женщины в своей материнской компетентности. Грудное вскармливание дарит женщине ни с чем не сравнимую радость материнства.

Кормите грудью малыша!

ПОЛЬЗА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

ДЛЯ МАТЕРИ

- ✓ Снижает риск рака груди, яичников и шейки матки
- ✓ Ускоряет восстановление после родов, сокращает матку
- ✓ Профилактика эндометрита, послеродовых кровотечений и анемии
- ✓ Снижает уровень стресса и послеродовой депрессии и способствует эмоциональному контакту с малышом
- ✓ Снижает риск остеопороза, сахарного диабета, способствует снижению лишнего веса
- ✓ Профилактика лактостаза и мастита
- ✓ Обеспечивает контрацептивный эффект в первые месяцы
- ✓ Сохраняет бюджет семьи (бесплатно)
- ✓ Облегчает уход за малышом (питание всегда под рукой и нужной температуры)



**Каждая
капля
молока
бесценна!**

ДЛЯ РЕБЕНКА

- ✓ Полноценное питание, легко усваивается
- ✓ Профилактика запоров и физиологической желтухи
- ✓ Формирует иммунитет и микробиоту кишечника
- ✓ Снижает риск онкологических заболеваний
- ✓ Защищает от кишечных, респираторных инфекций, пневмонии и отитов
- ✓ Профилактика бронхиальной астмы, атопического дерматита
- ✓ Снижает риск развития синдрома внезапной смерти
- ✓ Снижает частоту случаев сердечно-сосудистых заболеваний
- ✓ Профилактика некротического энтероколита новорожденных
- ✓ Уменьшает аномалии прикуса и развитие кариеса
- ✓ Профилактика ожирения, сахарного диабета I и II типа
- ✓ Способствует правильному психоэмоциональному и психомоторному развитию ребенка, удовлетворяет базовые потребности малыша
- ✓ Повышает показатели умственного развития по шкале IQ