

Грудное вскармливание. Преимущества грудного молока.

Уже доказано, что грудное вскармливание - это наиболее полезный и безопасный способ питания младенцев. Грудное молоко имеет уникальный состав, благодаря которому обеспечивается иммунная защита ребенка от различных инфекционных заболеваний. Также оно содержит таурин и полиненасыщенные жирные кислоты, количество и соотношение которых является идеальным для становления и развития функций центральной нервной системы младенца. Благодаря наличию в грудном молоке лактоферрина, организмом малыша лучше усваивается железо, которое крайне необходимо ему для предотвращения риска развития анемии.

До 6-месячного возраста грудное молоко является для ребенка источником всех необходимых ему питательных веществ, витаминов, минеральных и биологически активных веществ. Исследованиями доказано, что при кормлении грудным молоком снижается риск возникновения многих хронических заболеваний: сахарного диабета, рассеянного склероза, воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Наконец, материнское молоко - это идеальный продукт питания для младенца, ведь оно легко переваривается и хорошо усваивается, у него всегда постоянная температура, значит, в любое время и при любых обстоятельствах оно готово к употреблению.

Есть еще один важный аспект грудного кормления. Кормление грудью способствует поддержанию и укреплению тесной эмоциональной связи между мамой и ребенком, установленной во время беременности. Благодаря частому контакту с мамой, малыш чувствует себя защищенным, он испытывает положительные эмоции, которые в этот период могут благотворно повлиять на формирование его характера.

Полезным является грудное вскармливание и для здоровья мамы, так как оно предотвращает развитие рака груди и яичников, а также нежелательную беременность. Кроме этого, кормящая женщина испытывает непередаваемое ощущение радости и покоя, когда малыш сосет грудь.

Младенцу очень важно получить молозиво, которое появляется у мамы сразу после родов и является полезным по своим свойствам.

Раннее прикладывание способствует не только успешной лактации, но и установлению первого контакта мамы и ребёнка «кожа к коже». Это их первая встреча, прямой контакт, прикосновение. Для новорождённого особенно важно почувствовать близость мамы, услышать её сердцебиение. Плюс первое прикладывание способствует более быстрому отхождению плаценты у рожениц, и способствует формированию микрофлоры кишечника и иммунитета у новорожденного ребенка.

Уникальность грудного вскармливания:

Уникальность грудного вскармливания:

- 1) Оптимальный состав по количеству белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ
- 2) Фактор иммунной защиты

- 3) Ускорение восстановления организма женщины после родов. Снижение риска рака груди и яичников
- 4) Поведенческий фактор: благоприятное эмоциональное воздействие на мать и ребенка
- 5) Развитие челюстно-лицевого скелета, прорезывание зубов, развитие речевого аппарата, снижение частоты неправильного прикуса

Грудное вскармливание - как делать это правильно

Во время первого кормления важно, чтобы младенец правильно взял грудь. Женщина должна подобрать удобную для себя и новорождённого позу. Чтобы ребенок получал достаточно молока, а кормящая женщина не испытывала неприятных ощущений из-за появления трещин сосков, нужно уметь правильно прикладывать младенца к груди. Мама должна развернуть малыша всем корпусом к себе и прижать так, чтобы его личико находилось близко к груди, а подбородок затрагивал ее. Ротик ребенка должен быть широко открыт, так, чтобы он захватывал большую часть ареолы. Делая глубокие медленные сосательные движения, малыш должен быть расслаблен. Мама при этом не должна испытывать никаких болевых ощущений в области сосков. Оптимальным считается кормление в положении сидя или лёжа на боку. Эти позы способствуют созданию комфортных условий для кормления и обеспечивают хороший отток молока. Нужно проследить за тем, как малыш захватывает грудь. Правильным считается захват не только соска, но и области вокруг него. Мама должна придерживать грудь и слегка направлять её к роту грудничка.



Ещё несколько лет назад правильным считалось кормление по часам. В соответствии с этим кормить ребёнка следовало через определённые промежутки времени (обычно – через каждые 3 часа).



В наши дни правила грудного вскармливания несколько изменились. Современные специалисты полагают, что для успешной лактации и отсутствия проблем необходимо кормление по требованию ребёнка.

Предлагайте малышу грудь всегда, когда он капризничает, хныкает или открывает ротик в поисках источника молока, даже если предыдущее кормление было час назад. Кроме того, частые прикладывания способствуют увеличению количества молока и лучшей лактации.

Не стоит опасаться, что при кормлении по требованию ребёнок будет переедать. Во-первых, малыш не будет кушать больше, чем ему нужно. Во-вторых, его желудок приспособлен к быстрому усвоению грудного молока. Спустя некоторое время у ребёнка сформируется собственный график, который будет оптимально подходить под его нужды.

Кормление по требованию благоприятствует созданию психоэмоционального комфорта новорождённого. Младенец чувствует, что его потребности своевременно удовлетворяются, а значит – он важен и нужен, его любят. Такие дети вырастают более уравновешенными, спокойными и уверенными по сравнению с теми, кого кормили по времени.

В среднем процесс кормления продолжается 20-30 минут. Однако не нужно ограничивать кормление строгими временными рамками. Малыш сам отстранится от груди, когда насытится. Продолжительность кормления связана с тем, что вначале кормления ребенок получает раннее молоко, богатое водой, минеральными веществами и углеводами, (т.е. малыш пьет), а уже через 3-6 мин сосания доходит до заднего молока, которое богато жирами и белками. т.е. начинает полноценно кушать.

По мере взросления малыш научится быстрее удовлетворять свою потребность в насыщении и найдёт другие способы установления контакта с мамой. Это значит, что

время кормления значительно сократится. Но в первые месяцы обязательно дайте новорождённому возможность находиться у груди столько, сколько он хочет.

Уделяйте большое внимание ночным кормлениям. Они особенно питательны и гарантируют устойчивую лактацию.

Не предлагайте карапузу вторую грудь, если он не высосал все из первой. Позднее молоко самое калорийное.

Как улучшить качество грудного молока

Качество грудного молока напрямую зависит от питания кормящей матери. Поэтому, чтобы молоко было полезным и вкусным, ей следует:

- избегать употребления пищи, к которой малыш может быть чувствителен (чеснока, лука, апельсинов, шоколада);
- категорически отказаться от курения, чтобы токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, не попадали из ее крови в молоко;
- избегать употребления лекарственных средств без консультации с врачом, так как многие лекарства, попав в молоко, могут навредить ребенку;
- избегать алкоголя, так как он может стать причиной повреждения мозга ребенка или замедления его развития;
- ограничить употребление кофе и крепкого чая, которые в больших количествах могут быть причиной беспокойного поведения ребенка и даже оказывать вредное влияние на его мозг;
- отказаться от употребления пищи, содержащей большое количество химических компонентов, консервантов и заменителей сахара;
- внимательно следить за тем, какие компоненты содержатся в употребляемых продуктах.

Как увеличить лактацию при грудном вскармливании

К сожалению, сегодня не редкой является ситуация, когда у кормящей мамы уже через 2-3 месяца количество молока сильно уменьшается, или оно заканчивается совсем. Как правило, это случается из-за стрессовых ситуаций, неполноценного питания или неправильной организации режима грудного вскармливания.

Как можно увеличить лактацию при грудном вскармливании? Прежде всего, с помощью кормления грудью «по требованию» и регулярных ночных кормлений. Перед очередным кормлением следует выпить чашку теплого чая или стакан сока, а затем сделать легкий массаж молочных желез, поглаживая их по часовой стрелке. Хорошо помогает горячий душ, при котором струи направляются на молочные железы. Через 5-10 минут такого согревающего массажа молоко обычно начинает прибывать. На выработку молока в большой мере влияет питание женщины, которое должно быть полноценным и регулярным. Для увеличения лактации в рационе мамы обязательно должны присутствовать мясные бульоны и супы, соки и минеральная вода без газа. Еще один важный момент, влияющий на лактацию - это полноценный отдых кормящей женщины. Если малыш капризничает ночью, значит, днем мама должна спать вместе с ребенком.

Существуют гомеопатические препараты, способствующие повышению в крови женщины уровня гормона пролактина, который влияет на выработку грудного молока. Также в период лактационных кризов целесообразным является применение специальных чаев для кормящих матерей. В их состав входят травы - природные стимуляторы лактации, такие, как крапива, анис, фенхель, тмин, мелисса, поэтому они помогают увеличить количество молока. Купить такие чаи можно в аптеке.

Противопоказания к грудному вскармливанию

Не все женщины могут кормить новорожденного грудью. Есть противопоказания к грудному вскармливанию. Матери запрещается кормить кроху, если у нее имеются следующие проблемы:

онкологические заболевания (для лечения применяются тяжелые лекарства, которые могут попасть в организм ребенка с молоком и навредить); опасные инфекционные заболевания (холера, тиф, оспа, сибирская язва); открытая форма туберкулеза; ВИЧ-положительный статус у женщины; серьезные психические заболевания (для лечения используются препараты, которые могут отрицательно сказаться на состоянии новорожденного, а также есть вероятность, что больная мать причинит вред своему малышу); во время родов было сильное кровотечение (врачи занимаются восстановлением здоровья матери и после нормализации состояния разрешают кормление грудью).

Противопоказания к грудному вскармливанию могут быть не только со стороны матери, но и со стороны ребёнка. Новорожденного нельзя кормить традиционным способом, если у него были выявлены определенные наследственные патологии (например, фенилкетонурия, галактоземия, болезнь «кленового сиропа»). Также грудное вскармливание противопоказано при выраженной недоношенности ребенка, его малом весе при рождении, тяжелом состоянии (дыхательной недостаточности, гипогликемии, эксикозе).

