

Грудное вскармливание - залог будущего здоровья

Рациональное вскармливание детей грудного возраста является залогом их адекватного роста и развития, а также высокого качества жизни, как в раннем детском возрасте, так и в последующие годы.



Оптимальным продуктом питания для ребенка первых месяцев жизни является материнское молоко, соответствующее особенностям его пищеварительной системы и обмена веществ, обеспечивающее адекватное развитие детского организма при рациональном питании кормящей женщины. Все нутриенты женского молока легко усваиваются, поскольку их состав и соотношение соответствует функциональным возможностям желудочно-кишечного тракта грудного ребенка. Грудное молоко является источником гормонов и различных факторов роста, которые играют важную роль в регуляции аппетита, метаболизма, роста и дифференцировки тканей и органов ребенка

За счет присутствия антител, иммунных комплексов, активных лейкоцитов, лизоцима, макрофагов, секреторного иммуноглобулина А, лактоферрина и других биологически активных веществ грудное молоко повышает защитные функции детского организма. Поэтому дети, находящиеся на естественном вскармливании, значительно реже болеют инфекционными заболеваниями, развивают более стойкий посвакцинальный иммунитет.

Грудное вскармливание снижает риск развития в последующие годы сердечнососудистых заболеваний, заболеваний связанных с нарушением обмена веществ. Естественное вскармливание благоприятно влияет на развитие нервной системы ребенка и его психический статус. Единение матери и ребенка в процессе кормления грудью оказывает глубокое взаимное эмоциональное воздействие. Отмечено, что дети, которые вскармвливались материнским молоком, отличаются гармоничным физическим развитием, они более спокойны, уравновешенны, приветливы и доброжелательны по сравнению с детьми на искусственном вскармливании, а впоследствии сами становятся внимательными и заботливыми родителями.

Есть несколько факторов, способствующих лактации. К важнейшим из них относится раннее прикладывание ребенка к груди матери, которое обеспечивает быстрое включение

механизмов секреции молока и более устойчивую последующую лактацию. Секрет успешного грудного вскармливания довольно прост — это желание мамы кормить грудью.

Секрет успешного грудного вскармливания довольно прост — это желание мамы кормить грудью.

Оценка адекватности лактации требует тщательного анализа поведения ребенка, характера стула, частоты мочеиспусканий. Вероятным признаком недостаточности лактации являются:

- Беспокойство и крик ребенка во время или сразу после кормления
- Необходимость в частых прикладываниях к груди
- Длительное кормление, при которых ребенок совершает много сосательных движений при отсутствии глотательных
- Беспокойный сон, частый плач, «голодный крик»
- Скудный редкий стул

Достоверными признаками недостаточного питания являются низкая прибавка массы тела и редкие мочеиспускания (менее 6 раз в сутки). Окончательный вывод о недостаточности лактации сможет быть сделан на основании результатов взвешивания ребенка после каждого кормления в течении суток («контрольные взвешивание»)

Правильную оценку лактации и советы по дальнейшему вскармливанию ребенка может дать только педиатр.

В детской поликлинике функционирует комната кормления, где мама может в спокойной комфортной обстановке накормить малыша по «требованию».

Для успешного грудного вскармливания важно:

Правило 1. Кормим грудью по первому требованию

Для мамы частые кормления грудью тоже необходимы, ведь образование необходимого количества молока зависит от выработки соответствующего количества гормонов — пролактина и окситоцина. На выработку пролактина оказывает влияние частота прикладываний к груди, правильное сосание, наличие ночных кормлений грудью. На выработку окситоцина — эмоциональное состояние кормящей мамы.

Правило 2. Учимся правильно прикладывать ребенка к груди

Нужно помочь ребеночку взять грудь правильно — при этом его ротик широко открыт, губки вывернуты наружу, подбородочек упирается в грудь, при кормлении виднеется язычок (на нем располагается грудь), снизу ареола захватывается больше, чем сверху.

Если вы почувствовали боль при кормлении или же заметили признаки неправильного прикладывания — заберите грудь и подайте ее снова (для этого мизинец поместите в уголок ротика ребенка и поверните из горизонтального в вертикальное положение).

Правило 3. Кормить грудью в разных положениях

В кормлении очень важно, чтобы грудь хорошо опорожнялась, все дольки работали одинаково, поэтому положения кормления грудью необходимо менять. Если вспомнить, что максимально опорожняется та доля, в которую направлен подбородочек ребенка, мы сможем обеспечить равномерный отток молочка из всей молочной железы. Если вы обнаружили в груди уплотнение — воспользуйтесь этим правилом, и с застоем справитесь гораздо быстрее.

Правило 4. Не используем пустышку и бутылку

Как это на первый взгляд ни странно, кормление из бутылки и сосание пустышки может привести к раннему окончанию грудного вскармливания. Но мамы не всегда воспринимают

эту рекомендацию всерьез. На самом деле, техника сосания бутылки (пустышки) и техника сосания груди сильно различаются: работают различные группы мышц, грудь берется по-разному. Например, при сосании бутылки малыш больше работает губками, втягивает щечки, поджимает язычок, а при сосании груди работает нижняя челюсть, грудь лежит на язычке, поэтому при совмещении таких разных способов сосания одни детки начинают брать грудь неправильно (что ухудшает ее стимуляцию), а другие и вовсе могут отказываться от груди.

Правило 5. Кормим ребенка ночью

Ночные кормления грудью — стимуляторы нашей лактации. Гормон пролактин вырабатывается ночью в самом большом количестве, поэтому не стоит малышу ночью предлагать замену груди — кормите как и днем, по первому требованию. Кстати, при завершении грудного вскармливания ночные кормления чаще всего убирают самыми последними.

Правило 6. Не проводим контрольные взвешивания

Не стоит малыша часто взвешивать, более того, не стоит вычислять количество съеденного молока при помощи контрольных взвешиваний. У каждой мамочки молоко отличается по содержанию калорий, да и усваивается по-разному. Малыш может высосать 50 мл молока и усвоить только 25, или же высосать 50 мл и усвоить все 50. Объективную оценку достаточного питания дает подсчет мочеиспусканий в сутки. Если ребеночек писает более 10-12 раз и какает минимум 3 раза (в возрасте до 1,5 месяцев, позже может какать более редко) — ему достаточно молока. Если же вам не дает покоя вопрос «Достаточно ли молока» — взвешивайте кроху не чаще 1 раза в неделю.

Правило 7. Не допаиваем ребенка водичкой

Грудное молоко состоит на 87% из воды, поэтому давать ребеночку дополнительно воду в первые полгода не стоит. Наличие другой жидкости может уменьшать выработку молока, так как центр насыщения и центр утоления жажды у малыша находятся очень близко, и порция водички воспринимается как еда. Не стоит переживать, что молоко жирное и ребенку тяжело его переваривать. В нем достаточно жидкости (особенно в переднем молоке) и ферментов, которые помогают молочку «себя переваривать». К тому же, вода — инородная жидкость для малыша, введение ее в рацион повышает риск занесения инфекции.

Правило 8. Не сцеживаемся

Когда мы кормим малыша по требованию, спрос всегда равен предложению. Сколько молочка из груди убыло — столько же и прибудет. Сцеживание без показаний (таких как: застой молока, глубокие трещины, разлучение мамы и малыша, необходимость кормления сцеженным молочком либо увеличение стимуляции груди с целью повышения лактации) может привести к гиперлактации (повышенной выработке молока) и повышает риск образования застоев. Если же мама сцеживается после кормления грудью, она лишает малыша задней порции молочка — более калорийной, поэтому кормление преимущественно передним молочком (в нем содержится большое количество воды и лактозы) может приводить к так называемой лактазной недостаточности (когда лактоза не расщепляется эффективно), стул ребенка становится зеленым и пенистым.

Ну и следует отметить, что сцеживание — это, прежде всего, практика. Поэтому обязательно пригласите специалиста, который научит вас, как это делать правильно и безболезненно.

Правило 9. Применяем «Золотой стандарт»

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует кормящим мамам придерживаться так называемого «золотого стандарта» — исключительного грудного вскармливания в первые 6 месяцев. Вводить прикорм не стоит ранее этого срока, так как ферментативные системы малыша еще не созрели, и пища не будет хорошо усваиваться. Кроме того, ранее

введение взрослой пищи в рацион ребенка может вызвать вполне объяснимые осложнения — запор, понос, аллергические высыпания.

Правило 10. Не стесняемся просить помощи

Материнство — волнующий и очень интересный этап в жизни каждой женщины, но, все-таки, согласитесь, опыт приходит со временем. А посему не стесняйтесь просить помощи, даже если возникающие вопросы вам покажутся мелочными или глупыми. Ведь вся наша жизнь и складывается из таких мелочей, которые нужно правильно суметь сложить. И, конечно же, старайтесь получать больше позитива — общайтесь с мамочками, которые успешно кормят и готовы поделиться своим опытом, помочь и поддержать в трудную минуту.



Кормите грудью с удовольствием!