# О лактации

## Влияние материнского молока на организм ребенка

В ходе исследований специалистов ВОЗ и ЮНИСЕФ было выяснено, что грудное молоко имеет огромное влияние на физическое и умственное развитие у детей до года, а именно:

- Грудное молоко является полноценным источником питания для новорожденного. Так, согласно существующей таблице, малыши в возрасте до шести месяцев получают с материнским молоком 100% необходимых им питательных веществ, с 6 до 12 месяцев – 75%, а после года – 25%.
- При полном отсутствии грудного вскармливания риск смертности среди новорожденных повышается до 70%. Это касается детей, находящихся на искусственном питании из бедных стран, в которых преобладают заболевания инфекционного характера.
- Грудное молоко влияет на умственное развитие. Малыши, находящиеся на грудном вскармливании, показывают более высокие показатели развития, чем дети на искусственном кормлении.
- Грудное молоко – надежная защита от ожирения. Согласно статистическим данным, дети, пребывающие на искусственном вскармливании, впоследствии страдают от избыточной массы тела в 11 раз чаще, чем малыши, выросшие на материнском молоке. Основной мотив декларации ВОЗ и ЮНИСЕФ – это пропаганда принципов грудного вскармливания среди молодых мам. Данная программа по ГВ позволяет сократить рост смертности детей от 1 до 5 лет в странах с неблагополучной экономической ситуацией.

Принципы кормления по ВОЗ подразумевают получение материнского молока непосредственно из груди. Если кормить малыша из бутылочки грудным молоком или молочными смесями, он не получит той пользы (хотя нормы прибавки веса согласно таблице по месяцам могут быть соблюдены), которую получает грудничок, слушая биение маминого сердца, ощущая ее ласку и теплоту.

Данный аспект очень важен, поскольку влияет на эмоциональный контакт между матерью и ребенком.

По рекомендациям ВОЗ первое прикладывание новорожденного к груди должно произойти не менее чем через 30 минут после рождения. В этот период у женщины активируется процесс выработки грудного молока, а ребенок, уставший во время процесса родов, сможет подкрепиться и заснуть. Если вовремя не приложить малыша к груди, то он уснет, и у молодой мамы не будет прибывать молоко. Вначале у молодой мамы выделяется только молозиво. Многие недооценивают его роль для малыша. Однако даже эти

незначительные капли могут принести огромную пользу для ребенка, ведь молозиво:

- Укрепляет иммунитет, защищает организм ребенка от инфекций.
- Помогает очистить кишечник от мекония, тем самым снижая количество билирубина.
- Заполняет пищевой тракт полезной микрофлорой.
- Обогащает организм ребенка витамином А.

**Уход за грудью**

Мыть грудь необходимо не более 1-2 раз в день. Рекомендуется душ (обмывание груди без использования мыла). Частое мытьё, особенно с мылом, удаляет натуральные жиры, которые защищают кожу и сосок.

Избегайте использования дезодорантов и слишком душистых средств, ведь когда ребенок питается, он чувствует эти запахи.

Откажитесь от имитаторов груди.

Отказ от сосок — это один из главных пунктов для осуществления успешного грудного вскармливании по программе ВОЗ. Постепенно привыкая

к соске, ребенок перестает нуждаться в груди, ленится кушать и, соответственно, не наедается.

**Продолжительное кормление**

Рекомендации ВОЗ включают перечень пунктов, среди которых — кормление до двух лет. В течение периода, с года и до двух, малыш также нуждается в материнском молоке. До какого возраста кормить малыша каждая мама решает сама. При этом ввод прикорма не гарантирует полного усвоения продуктов. С их помощью малыш знакомится с новыми вкусами и консистенцией. К преимуществам кормления до двух лет можно отнести хорошую прибавку веса у детей. Такие малыши более крепкие и выносливые, у них реже возникают проблемы со здоровьем.

Если у Вас пропадает молоко, помните, при большом желании лактацию можно восстановить.

Учитывая, все вышеизложенные правила грудного вскармливания, вы сможете легко разобраться с тем, как кормить грудничка, и что предложить годовалому малышу. Помните, что данный процесс не терпит спешки. Наслаждайтесь ценными мгновениями, и организм сам постепенно поможет вам настроить процесс лактации.