

Грудное (естественное) вскармливание — это

питание ребёнка грудным молоком матери.

Педиатры всех стран практически единогласно заявляют: материнское молоко — лучшая пища для младенцев. ВОЗ рекомендует начинать грудное вскармливание в первый час после появления малыша на свет и продолжать до тех пор, пока ему не исполнится 2 года.



В чём польза грудного вскармливания

Состав грудного молока идеально сбалансирован под потребности младенца. С ним ребёнок получает не только питательные вещества, но и иммуноглобулины, антитела, антиоксиданты, которые защищают его от заболеваний и формируют иммунитет. А сам процесс кормления способствует сближению матери и ребёнка.

Чем полезно грудное вскармливание для ребёнка:

- полностью обеспечивает потребности организма в питательных веществах;
- способствует развитию мозга и когнитивных способностей;
- защищает от инфекций;
- формирует здоровую микрофлору кишечника;
- уменьшает риск ожирения, развития сахарного диабета и заболеваний ЖКТ в более старшем возрасте;
- уменьшает вероятность развития аллергий.

Чем полезно грудное вскармливание для женщины:

- снижает риск развития рака яичников;
- гормон окситоцин, выделяемый при кормлении, способствует сокращению матки, которая увеличивается во время беременности и родов;
- уменьшает риск развития послеродовой депрессии;
- помогает снизить лишний вес и прийти в форму после беременности;
- не требует дополнительных расходов на смеси, добавки, бутылочки и соски.

С момента рождения ребёнка грудное молоко несколько раз меняет свой состав, подстраиваясь под потребности новорождённого. Первые дни после появления на свет младенец питается каплями молозива — секрета, выделяемого молочной железой. Оно вдвое питательнее грудного молока и содержит меньше жидкости, благодаря этому не перегружаются ещё не до конца сформированные почки малыша. Кроме того, молозиво обладает слабительным эффектом и благодаря ему ребёнок в первые часы жизни избавляется от мекония — первородного кала.

Поглощая молозиво, малыш тренируется перед полноценным кормлением. Он учится одновременно сосать, дышать и глотать, чтобы потом, когда в материнской груди образуется молоко, не захлёбываться при кормлении.

Через несколько дней в груди матери начинает вырабатываться молоко. Первые 2–3 недели его состав постепенно меняется, такое молоко называют переходным, ему на смену приходит зрелое молоко — основное питание малыша на ближайшие месяцы.

Как правильно кормить грудью

новорождённого

Специалисты настоятельно рекомендуют приложить младенца к груди в первый же час после рождения. Это укрепляет иммунитет ребёнка и способствует скорейшей выработке молока у женщины.



Для кормления маме лучше принять позу полулёжа на боку, опираясь на локоть, а ребёнка расположить рядом с собой, повернув его на бок и направив его личико к груди. Доношенные и здоровые младенцы с рождения обладают рефлексом поиска материнской груди. Необходимо дать малышу возможность самостоятельно найти и захватить сосок. Если этого не происходит, маме или акушерке необходимо ему помочь.

С первого же прикладывания необходимо следить за тем, чтобы ребёнок правильно брал грудь. Для этого сосок надо направлять вверх — по направлению к нёбу малыша, в таком случае он сможет захватить и сам сосок, и часть ареолы под ним. При этом нижняя губа оказывается чуть вывернута наружу, а верхняя аккуратно располагается на груди. Если у мамы не получается самостоятельно добиться этого, стоит попросить о помощи медперсонал или проконсультироваться у специалиста по грудному вскармливанию.

Когда ребёнок неправильно захватывает грудь, ему сложно высасывать молоко и он не получает необходимого количества пищи. Кроме того, неправильное кормление может привести к повреждению и воспалению сосков.



Нужно ли соблюдать диету при грудном вскармливании

Во время грудного вскармливания придерживаться диеты не нужно, достаточно питаться вкусно, разнообразно и полезно. Если во время беременности женщина придерживалась принципов рационального питания, то ничего менять в своём меню ей не требуется. Все рекомендации для беременных женщин справедливы и для кормящих матерей.

Продукты, которые являются распространёнными аллергенами (клубника, цитрусовые, коровье молоко, курица и т. д.), стоит вводить в своё питание постепенно. Если у малыша не возникла аллергическая реакция, можно смело включать их в рацион.

Согласно расчётам Роспотребнадзора, к средней дневной калорийности рациона для женщин (около 2 000 килокалорий) кормящей матери необходимо добавить 450–500 ккал, а также на 300–700 мл увеличить количество потребляемой жидкости. Даже если маме очень хочется как можно быстрее прийти в форму после родов, не стоит придерживаться жёстких диет

с ограничением калорий. Они при любых обстоятельствах мало кому приносят пользу, а во время лактации могут негативно отразиться на выработке молока и на здоровье матери и ребёнка.

При каких заболеваниях нельзя кормить грудью

В Национальной стратегии вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации перечислены заболевания и состояния, при которых женщине вообще нельзя кормить грудью или необходимо ограничить вскармливание до ремиссии или выздоровления.

Абсолютные противопоказания к кормлению грудью со стороны женщины:

- ВИЧ;
- острые психические расстройства;
- особо опасные инфекции (тиф, холера и т. д.)
- открытая форма туберкулёза;
- приём лекарств, несовместимых с грудным вскармливанием.

Возможные противопоказания к кормлению грудью со стороны матери:

- эклампсия,
- сильные кровотечения,
- обострение хронических заболеваний.

Краснуха, ветрянка, паротит, **корь**, ОРВИ, кишечные инфекции, цитомегаловирусная инфекция и простой герпес противопоказаниями к вскармливанию не являются. Также разрешено кормление грудью при гепатитах В и С, а вот при остром гепатите А его необходимо на время прекратить.

Приём любых лекарственных препаратов должен назначать специалист, который даст рекомендацию, насколько терапия совместима с грудным вскармливанием.