



**ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ.
ПОЛЬЗА ДЛЯ МАЛЫША И МАМЫ**

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ. ПОЛЬЗА ДЛЯ МАЛЫША И МАМЫ



**Из стволовой клетки грудного молока
может возникнуть клетка любого органа ребёнка.**

- Почему учёные не смогли создать искусственную смесь для кормления младенцев, которая могла бы заменить грудное молоко?
- Почему его свойства врачи называют лечебными?
- Как ежедневно меняется состав грудного молока, подстраиваясь под нужды малыша?

Питаясь молоком матери, ребёнок получает все необходимые для развития вещества. На сегодняшний день расшифровано более 400 компонентов грудного молока. Это не окончательная цифра, так как в ходе исследований учёные постоянно открывают новые составляющие. Многие компоненты просто невозможно включить в состав искусственно созданной смеси: гормоны, бактерии, клетки.

Грудное молоко – это не гастрономический продукт! Грудное молоко содержит клетки матери. Около 30% клеток грудного молока – это стволовые клетки, из которых может возникнуть клетки любого органа ребёнка.

Грудное вскармливание – это окно возможностей, которое помогает менять судьбу ребёнка!



Если больной малыш кормится грудным молоком, он может избежать многих болезней или вылечиться от них благодаря клеточной терапии грудного молока. Искусственные смеси не дадут умереть ребёнку голодной смертью, но полноценно развиваться он будет только питаясь материнским молоком.

Грудное молоко – живая биоматерия, которая содержит зрелые клетки иммунной системы матери и большое количество белых кровяных телец. Они обучают выполнению своих функций незрелые клетки младенца: лейкоциты, лимфоциты, макрофаги, микрофаги. Эти клетки защищают малыша от бактериальных и грибковых инфекций, уничтожают чужеродные бактерии и токсичные частицы, обеспечивают и формируют иммунитет.

Состав грудного молока может меняться каждый день в зависимости от потребности младенца.

Если у ребёнка появляется инфекция, уровень лейкоцитов в грудном молоке матери резко возрастает, помогая малышу бороться с болезнью. При этом у мамы инфекции нет, и она здорова. Молоко мамы может стать более жирным или жидким в зависимости от климата, погоды и других факторов.

Грудное молоко и кишечник ребенка



Сразу после рождения функции плаценты берёт на себя кишечник ребёнка. Дети рождаются с незрелой кишкой. Незрелые клетки не способны быстро сформировать нейрональную сеть кишечника ребёнка. Её образуют материнские стволовые клетки, попадая в кишечник вместе с грудным молоком. Дело в том, что молочная железа и нервная система имеют родственную связь, так как развиваются из одного эмбрионального лепестка. Стволовые клетки грудного молока – источник для образования клеток нервной системы кишки ребёнка. Такие дети реже страдают заболеваниями кишечника, у них снижается риск развития, например, некротизирующего энтероколита.

Грудное молоко и интеллектуальное развитие ребёнка

Грудное молоко содержит опиоиды. Они влияют на поведение, интеллектуальное и когнитивное развитие малыша. У «грудничков» больше шансов иметь в будущем высокий интеллектуальный коэффициент, чем у «искусственников». По своей структуре опиоиды схожи с морфином. Они помогают ребёнку расслабиться и отдохнуть.

Грудное молоко и психика ребёнка



Учёные из Австралии доказали, что у детей, питающихся молоком матери, более устойчивое психическое здоровье. У них не наблюдаются сильные проявления агрессии и депрессии, особенно в подростковом возрасте. «Груднички» более уравновешенны и спокойны, они меньше плачут и быстрее развиваются. Матери благодаря кормлению грудью уделяют ребёнку и тактильному контакту с ним большее количество времени. Это благотворно сказывается на психическом и психологическом развитии малыша, укрепляет эмоциональную связь матери и ребёнка.

Функция метаболического программирования

В научной литературе питание на первом году жизни всё чаще называют «метаболическим программированием». Доказано, что вероятность развития различных заболеваний часто зависит от вида питания ребёнка на первом году жизни. Грудное вскармливание, в отличие от искусственного, уменьшает риски возникновения многих недугов: аллергии, ожирения, артериальной гипертензии, сахарного диабета и т. д. Акт сосания способствует правильному формированию челюстно-лицевого аппарата. Это уменьшает вероятность логопедических проблем и аномалий прикуса в будущем.

Грудное молоко не должно быть стерильным!

В молоке содержится масса бактерий. Около 20-30 лет назад исследовали молозиво и грудное молоко и, выявляя там стафилококк, запрещали кормить детей. Но в молозивном молоке 20% микрофлоры составляет именно стафилококк, и это нормально. Микрофлора грудного молока – лучшая профилактика нарушений микробиоты кишечника.

Кормление смесями можно назвать метаболической катастрофой для ребёнка!

- *Можно ли избежать метаболической катастрофы?*
- *Что делать, если мама по уважительным причинам не может кормить грудью?*

К сожалению, в настоящее время помощь кормилиц запрещена из-за риска заражения СПИДом и другими инфекциями. Сцеженное грудное молоко используется только для своего ребёнка. Оно не теряет своих свойств от заморозки, поэтому его можно заготавливать для своего малыша, если это необходимо.

ПОЛЬЗА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ МАТЕРИ

Говоря о пользе молока матери для ребёнка, нельзя забывать и о глобальном положительном влиянии грудного вскармливания на организм женщины.

1. Раннее прикладывание малыша к груди сокращает риск кровотечения, которое является самой частой причиной смерти матери в родах.
2. Инволюция матки, то есть её возвращение к прежним размерам, на грудном вскармливании происходит быстрее.
3. Чаще всего у женщины, кормящей младенца исключительно грудным молоком, первые полгода после родов отсутствуют месячные. Такая пауза называется «лактационная аменорея». Благодаря этому содержание железа в организме остаётся стабильным, что является профилактикой железодефицитной анемии.
4. Грудное вскармливание младенца помогает предохранять женщину от слишком ранней после родов беременности. Если мама кормит малыша до 6 месяцев только грудным молоком, то овуляция в этот период с большой вероятностью не происходит, а значит, не происходит и зачатия. Но эта особенность не является надёжным вариантом контрацепции, бывают исключения, поэтому не стоит полностью на неё полагаться.

5. Благодаря тому, что грудное вскармливание стимулирует обменные процессы в организме, кормящим мамам легче расстаться с лишним весом после родов. Выработка молока забирает около 200-500 калорий ежедневно.
6. Лактация снижает уровень сахара в крови. Это особенно важно для женщин, у которых во время беременности был диагностирован гестационный диабет, а также для тех, у кого диабет был выявлен ранее.
7. Грудное вскармливание снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в частности, инфаркта.
8. Согласно многочисленным исследованиям, каждый год кормления грудью уменьшает риск развития рака молочной железы на 4,3%.
9. Кормление грудью уменьшает вероятность возникновения заболеваний органов репродуктивной системы: матки и яичников. Это происходит благодаря снижению уровня эстрогенов при лактации. Именно этот гормон стимулирует рост клеток, в том числе и злокачественных. Если мама кормила ребёнка больше года, вероятность рака яичников снижается у неё на 63%.
10. Кормление грудью – это профилактика остеопороза. Лактация стимулирует всасывание кальция и активной формы витамина D. Есть исследования, которые подтверждают, что не кормившие грудью женщины чаще страдают переломами шейки бедра.
11. Научно доказано, что грудное вскармливание снижает вероятность развития послеродовой депрессии. Не последнюю роль при этом играет гормон окситоцин, который именуют «гормоном удовольствия». Окситоцин также способствует формированию и проявлению привязанности матери к ребёнку.
12. Кормление грудью облегчает течение некоторых неизлечимых заболеваний. Например, на фоне грудного вскармливания снижаются проявления рассеянного склероза. У женщин, страдающих этой болезнью, во время беременности наступает ремиссия. Обычно симптомы возвращаются спустя 3-4 месяца после родов, но грудное вскармливание оттягивает этот момент, если мама кормит исключительно грудью малыша хотя бы до двух месяцев.
13. Исследования подтверждают, что степень тяжести и уровень смертности от ревматоидного артрита меньше у женщин, кормивших грудью. Чем продолжительнее грудное вскармливание, тем меньше риск развития этого заболевания.

Грудное вскармливание будет успешным в большинстве случаев, если:

- Начинать его в течение 30-60 минут после неосложненных родов.
- Мать хорошо себя чувствует.
- Ребёнок правильно приложен к груди, что позволяет ему эффективно сосать.
- Ребёнок сосет так часто и так долго, сколько он хочет.
- Кормить до 4-6 месяцев только грудным молоком.
- Не использовать средства, имитирующие грудь матери (соски, пустышки).
- Окружающая обстановка способствует грудному вскармливанию.
- Продолжать грудное вскармливание до 1-2 лет, дополнительно вводя соответствующее возрасту питание.



Важность первого прикладывания к груди:

- Прикладывание малыша к груди сразу после его рождения способствует меньшим потерям веса, стимулирует лактацию.
- У малыша

Виды грудного молока матери:

- **Молозиво** – это грудное молоко, которое продуцируется у женщины в первые дни после родов, является ценнейшим целебным продуктом. Оно густое и имеет желтоватый оттенок. Молозиво – самая подходящая пища для ребёнка первых дней жизни!
- **Зрелое молоко** вырабатывается через несколько дней. Его количество нарастает, груди наполняются, набухают и становятся тяжёлыми. Иногда этот момент называют «приходом молока».
- **Раннее молоко** – это молоко, которое вырабатывается в начале кормления. По сравнению с поздним имеет голубоватый оттенок. Оно вырабатывается в большом объёме и обеспечивает ребёнка достаточным количеством белков, лактозы и других компонентов. Так как ребёнок потребляет много раннего молока, он получает с ним все необходимое ему количество воды. Младенцу не нужно дополнительное питьё в первые 4-6 месяцев жизни, даже в жарком климате. Если он будет утолять жажду водой, то будет пить меньше грудного молока.
- **Позднее молоко** – это молоко, производимое в конце кормления. По цвету оно белее, чем раннее, потому что в нём больше жиров, которые становятся основным источником энергии для ребёнка при грудном вскармливании. Поэтому важно не отнимать малыша от груди слишком рано.



Хорошее настроение и спокойствие мамы – залог хорошей лактации!

Окситоцин – гормон удовольствия. Во время кормления ребёнка он заставляет протоки молочной железы расслабиться и отдать молоко. Выработка окситоцина зависит от эмоционального состояния женщины. Когда она нервничает, напряжена или расстроена, выработка окситоцина замедляется или блокируется. Отток молока при этом затрудняется, ребёнок не наедается, а женщина начинает думать, что у неё мало молока. В этом кроется основная причина прекращения кормления малыша грудью. Мама говорит, что у неё пропало молоко «от нервов». Поэтому для полноценного грудного вскармливания женщине необходимо научиться эмоционально расслабляться, отодвигать все проблемы на второй план, отдавать приоритет мыслям о малыше, брать его на ручки, прижимать к себе. Молоко начинает самопроизвольно вытекать из груди – это и есть свидетельство того, что окситоцин делает свою работу. Благодаря этому гормону женщина чувствует удовольствие и даже наслаждение во время кормления ребёнка грудью. Мысли о ребёнке во время сцеживания помогают более хорошему оттоку молока.

Мама, кормя грудью своего малыша, дарит ему не только здоровье, но и отдаёт свою любовь. В процессе кормления формируется крепкая эмоциональная связь между матерью и ребёнком. Мамино тепло для него бесценно!

Грудное вскармливание – это дар природы, позволяющий малышу развиваться правильно. Женское молоко – настоящее чудо, воссоздать состав которого невозможно.

Брошюра создана на основе материалов, предоставленных Галиной Николаевной Чумаковой, профессором, доктором медицинских наук, заместителем главного врача по педиатрии перинатального центра Архангельской областной клинической больницы, заведующей кафедрой неонатологии и перинатологии Северного государственного медицинского университета.

