



Естественное вскармливание – это вскармливание ребенка грудным молоком матери со своевременным физиологически обоснованным введением прикорма.

Ребенок должен питаться теми продуктами, которые являются для него наиболее естественными в соответствующем возрасте. Нет для грудного ребенка продукта более ценного и естественного, чем материнское молоко.

-Молоко матери – это всегда: оптимальная температура еды; идеальная чистота еды; отсутствие у еды антигенных свойств; дополнительные вещества, помогающие ребенку переваривать пищу; вещества, регулирующие оптимальные рост и развитие внутренних органов и систем; вещества, помогающие ребенку бороться с инфекциями и защищающие его от них.

-Материнское молоко – это значительная экономия финансовых ресурсов семьи: молочные смеси, особенно хорошие, обходятся совсем недешево.

- Состав молока изменяется с течением времени, идеально удовлетворяя потребности младенца в соответствующем возрасте.

- У детей, находившихся на естественном вскармливании, достоверно реже развиваются: инсулин-зависимый сахарный диабет, психические расстройства, атеросклероз, лейкозы, отиты, ожирение, нарушения прикуса, снижение остроты зрения.

Состав грудного молока

Основа материнского молока – это сывороточные белки, которые отличаются большой биологической ценностью, хорошо всасываются и перевариваются. Они состоят из

аминокислот, необходимых для полноценного роста и развития. На белки материнского молока у ребенка не возникает аллергии, что нередко случается при употреблении смесей, созданных из коровьего молока.

Грудное молоко содержит полезные жирные кислоты, легко расщепляемые незрелыми ферментами кишечника малыша. Главное свойство молока мамы состоит в том, что оно «приспособлено» именно для вашего ребенка. В нем содержится уникальная совокупность иммунных факторов (лактоферрин, лизоцим, секреторный иммуноглобулин А), благодаря которым молоко обладает значительной антиинфекционной силой. И эта иммунная защита индивидуальна для каждого младенца. С маминым молоком малышу передаются антитела, оберегающие от множества патогенных микроорганизмов. Этих веществ нет в адаптированных молочных смесях и в молоке животного происхождения

(коровьем, козьем). Именно поэтому грудное вскармливание так необходимо ребенку до года. Ведь в этот период иммунная система крохи недостаточно развита и функционирует не в полную силу.

Основные принципы успешного кормления младенца

1.: Кормление по требованию. Кроха должен получать грудь тогда, когда он этого захочет. Переход от свободного режима до относительно регулярного занимает от 10 суток до 1 месяца. Мать должна научиться отличать голодный плач ребенка от беспокойства, вызванного другими причинами

2. Ночные кормления. В ночное время суток пролактина выделяется больше, чем днем. И если кормить малыша хотя бы один-два раза ночью, на следующий день молока будет достаточно.

3. Допаивание. В первые месяцы жизни кроха не нуждается в дополнительной еде.. Подобные эксперименты приводят к тому, что потребность в естественном кормлении уменьшается, и ребенок плохо сосет грудь.

4. Пустышки и бутылочки. Эти детские атрибуты, используемые в первые полгода жизни младенца, могут стать причиной проблем с грудным кормлением. Некоторые малыши, однажды попробовав попить из бутылочки, отказываются от материнской груди. Однако бывают случаи, когда по медицинским показаниям (например, операция у мамы или крохи) естественное вскармливание становится временно недоступным. Как приучить ребенка к груди заново, если он успел привыкнуть к бутылочке? В этом случае мама должна предлагать грудь малышу, когда он голоден. Даже если в первые дни он будет предпочитать бутылочку, необходимо всеми силами пытаться восстановить грудное кормление. Очень важно, чтобы родители не опустили руки и проявили настойчивость и терпение.

Правила кормления грудью

1. Строгое соблюдение правил личной гигиены
2. Перед кормлением следует сцедить несколько капель молока, находящегося в выводных протоках молочной железы.
3. Прежде чем приступить к кормлению, соски нужно протереть стерильной ватой, смоченной кипяченой водой.
4. Закончив кормление, остатки молока следует полностью сцедить, полное опорожнение груди- один из наиболее мощных стимулов лактации.

5. Длительность прикладывания к груди не должна ограничиваться, так как кормление грудью, помимо насыщения пищей, должно удовлетворять потребность ребенка в контакте с матерью.
6. После длительного сосания одной груди и при полном ее опорожнении ребенку обязательно следует предложить вторую грудь, а следующее кормление нужно начинать с той груди, которой закончилось предыдущее кормление.
7. По окончании кормления ребенка рекомендуется поддержать вертикально, пока из желудка не отойдет воздух, который он заглатывает при кормлении.

«Рациональное питание ребенка первого года жизни, заболевания желудочно-кишечного тракта, билиарной системы и органов дыхания у детей» Т.Г.Маланичева, Р.А. Файзуллина, Н.В. Зиятдинова, С.Н. Денисова