

Мамочка! Корми меня грудью и – будем здоровы!

Ежегодно с 1-7 августа по инициативе Всемирной организации здравоохранения более чем в 120 странах мира проводится Неделя поддержки грудного вскармливания. Ее цель – стимулирование грудного вскармливания и улучшение здоровья детей во всем мире. Наша молодая республика принимает самое активное участие в этой акции.

Грудное молоко – это чудо природы и самое лучшее, что Вы можете дать Вашему малышу. Благодаря своим ценным компонентам грудное молоко обеспечивает здоровое развитие и крепкую иммунную систему.

Грудное молоко является первым натуральным пищевым продуктом для новорожденных. Оно содержит все питательные вещества и энергию, необходимые для ребёнка. Грудное вскармливание даёт ребёнку ощущение материнского тепла и чувство защищенности.

Польза грудного вскармливания для ребёнка:

- способствует снижению детской смертности;
- обеспечивает хорошее самочувствие малыша;
- способствует гармоничному росту и развитию ребёнка;
- препятствует возникновению диатеза, рахита, анемии, защищает от желудочно-кишечных и респираторных инфекций.
- эмоциональный контакт с матерью способствует психо- эмоциональному развитию и формированию положительных черт личности ребёнка.

Польза грудного вскармливания для матери:

- снижает риск развития злокачественных новообразований молочной железы и яичников;
- предупреждает послеродовые кровотечения и развитие мастита;
- кормление грудью – дешевле искусственного молока, что позволяет экономить семейные ресурсы.

Основные принципы успешного кормления грудью:

1. Для установления хорошей лактации очень важны первые дни, и даже часы после рождения ребенка. Лучше всего, если малыша сразу после родов выкладывают маме на живот и прикладывают к груди. Установление контакта «кожа к коже» способствует запуску природных инстинктов и механизма лактации в организме новоиспеченной мамочки. Молока в груди на тот момент еще нет, но есть куда более ценное вещество –

молозиво. Это густая прозрачная жидкость, которую называют «первой прививкой» малыша.

2. В ожидании прихода молока не стоит докармливать малыша смесью. Молозива вырабатывается не так много, и мамы начинают паниковать, что малыш голоден и ему не достает питания. Богатый состав молозива полностью удовлетворяет потребность ребенка в питательных веществах.

3. Не стоит доводить до фанатизма соблюдение гигиенических правил, и мыть грудь с мылом перед каждым кормлением. Мыло разрушает естественную защитную пленочку на коже, а кожа сосков и ареолы и без того очень чувствительная и нежная. Отсутствие естественной защиты приводит к тому, что кожа травмируется и трескается.

4. Давать грудь малышу стоит по каждому требованию. Эта формулировка не всегда понятна мамам: как понять, что ребенок требует именно грудь? Это сделать легко. Способов что-либо требовать у новорожденного не много, в сущности, он один – плач. На каждое беспокойство и плач мама должна сначала дать грудь. Если малыш отказывается от груди – возможно, его беспокоит что-то другое: ему может быть жарко, холодно, мокро, дискомфортно, что-то болит. Однако в большинстве случаев с грудью детки успокаиваются.

5. Малыш, получающий грудь по требованию, не нуждается в допаивании водой. Грудное молоко на 80% состоит из воды, к тому же, оно не однородно. Те порции молока, которые малыш получает в начале прикладывания – так называемое переднее молоко – служат ему питьем, а заднее, густое молоко – едой.

6. Менять грудь нужно не чаще, чем раз в 2 часа. Это необходимо для того, чтобы малыш мог получить и переднее, и заднее молочко. При частой смене груди ребенок просто не успевает добраться до заднего молока, а значит, недополучает питательных веществ. Недостаток заднего молока сказывается на наборе веса и приводит к проблемам с кишечником.

7. Не стоит торопиться с прикормом и вводить его ранее 6 месяцев. Порция мамино молочка для ребенка намного полезнее, чем баночка кабачкового пюре. Даже после 6 месяцев для детей на естественном вскармливании прикорм нужен для знакомства с новыми вкусами и консистенциями, а не для восполнения нехватки питательных веществ.

8. Кормящим мамам важно познакомиться с разными позами для кормления и менять их в течение дня. Находясь в разных положениях, малыш активнее высасывает молочко из разных долей. Это отличная профилактика молочных застоев. Основное правило при этом: куда упирается подбородочек крохи при кормлении – оттуда малыш высасывает больше всего.

9. Кормление до года – это минимум, оптимальная продолжительность грудного вскармливания – 1,5 - 2 года. Порой мамам кажется, что если к году ребенок уже получает

внушительные порции прикорма, значит, с грудью можно заканчивать. Однако грудь для ребенка служит не только пищей. В год никто из малышей психологически не готов к отказу от груди.

10. Ночные кормления являются обязательными, они очень важны для поддержания лактации. Гормон пролактин, ответственный за выработку молока, в ночное время вырабатывается в повышенном количестве. Ночные кормления необходимы на протяжении всего периода кормления грудью, а при отлучении их убирают последними.

Что противопоказано кормящей маме в период грудного вскармливания

Для начала хотелось бы отметить вредные привычки, которые категорически запрещены в период лактации.

1. Пристрастие к алкогольным напиткам

Ребенок вместе с грудным молоком получает и этот яд, создающий огромную нагрузку на еще недостаточно развитую печень малыша. Алкоголь выводится очень медленно из организма грудничка, может вызвать серьезную интоксикацию. У матери же при употреблении любого алкоголя (пиво, вино и т.д.) уменьшается лактация. Частое употребление алкоголя вызывает у ребенка постепенное привыкание, вплоть до появления зависимости.

2. Курение

Никотин проникает в молоко практически мгновенно после выкуривания сигареты. Оказывает высокое токсическое действие на органы малыша.

3. Плохая гигиена тела

Если кормящая мать пренебрегает водными процедурами, особенно касаясь грудных желез, то накопившиеся грязь и пот создают комфортные условия для размножения болезнетворных бактерий. У ребенка, сосущего грудь, могут образоваться во рту язвочки, стоматит, другие воспалительные процессы. При грудном вскармливании нельзя пользоваться духами, дезодорантами с сильной отдушкой, так как они закупоривают поры кожи, а интенсивный запах провоцирует ребенка к отказу от груди.

4. Повышенная нервозность и стрессы

Матери, которая кормит грудью, следует избегать эмоциональных встрясок, перенапряжения, нервных потрясений, потому как все это приводит к снижению лактации. А при постоянном угнетении и неблагоприятной обстановке в семье молоко в груди может пропасть вовсе.

5. КАТЕГОРИЧЕСКИ нельзя употреблять наркотические вещества!

6. Что категорически нельзя есть при грудном вскармливании:

- Грибы (могут вызвать тяжелое отравление);
- Копчености и колбасы (большое содержание жира и искусственных добавок);

- Готовый соус, майонез (порошковое молоко, уксус);
- Перец чили (может обжечь гортань малыша даже через молоко);
- Маринованные разносолы (опасность болезнетворных бактерий);
- Продукты быстрого питания, фастфуд.

7. Есть определенный перечень продуктов питания, нежелательных к употреблению в лактационный период.

- бобовые (горох, фасоль, чечевица): они вызывают вздутие животика у младенцев и провоцируют сильные колики;
- сладкие кондитерские изделия и шоколад (булочки, кексы, торты, пирожные), они вызывают брожение в животике, что причиняет боль малышу с еще незрелым кишечным трактом;
- красные ягоды, фрукты и овощи (красные яблоки, арбуз, клубника, помидоры) благодаря содержанию бета-каротина могут стать причиной аллергии, шелушения кожи, высыпаний;
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) могут вызвать сильную аллергическую реакцию у младенца;
- острые, горькие, чересчур ароматные растения и овощи (стручковый перец, чеснок, лук), даже в составе блюд они делают вкус молока неприятным и ребенок может отказаться от груди;

Кормление грудью – процесс, очень важный для мамы и ребенка во многих аспектах. Современным мамам важно заранее настраиваться на кормление, готовиться к нему. Чем больше информации есть на вооружении – тем более простым и естественным видится грудное вскармливание. Даже если мама совершает какие-то ошибки – до определенного момента они поправимы. Самое главное – вовремя обратиться за помощью, получить правильный совет и действовать. Все выше сказанное является своего рода основой кормления грудью: советы и правила, соблюдение которых – залог успешного налаживания и поддержания лактации.

Грудное вскармливание закладывает основы здоровья малыша на всю последующую жизнь, а здоровый ребёнок – это весёлый и жизнерадостный ребёнок, что является самым большим счастьем для любой любящей мамы.