

## Грудное вскармливание – основа жизни.



Ежегодно, начиная с 1990 года, с первого по седьмое августа проводится Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания.

За последние 5 лет количество родов в Челябинской области резко снизилось: в 2017 г. на 8493 родов меньше, чем в 2013 г.

На фоне падения уровня рождаемости в 2017 г. увеличился показатель младенческой смертности. Снижение родов отмечается и в нашем районе; показатель младенческой смертности в течение ряда лет значительно превышает средний областной показатель.

Грудное вскармливание является одним из самых эффективных способов улучшения показателей выживаемости детей грудного возраста, снижения уровня заболеваемости и смертности детей раннего возраста и снижения риска развития хронических заболеваний.

В Ашинском муниципальном районе в 2017 г. грудное вскармливание до одного года получали только 38,2% детей; в возрасте от 3-х до 6-и мес. – 24,1 % и 37,6% детей находились на грудном вскармливании всего лишь до 3-х месяцев.

М. Монтессори писал «Какая собственность может быть священнее, чем молоко матери для младенца. В его законных правах на эту собственность нет никаких сомнений. Это единственный капитал ребенка - молоко, оно появляется вместе с ним и для него. Здесь все его сокровища, сила жизни, роста - все в этой пище».

Самым полезным и идеальным питанием для новорожденного, является грудное молоко, которое обеспечивает наилучшее развитие малыша. Природа предусмотрела состав грудного молока, которое идеально подходит новорожденным, оно содержит белки, в их состав входят незаменимые аминокислоты, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины, содержащиеся в нужном количестве и легко усваивающиеся организмом малыша. Так же в его состав входят иммунные белки и лейкоциты, при помощи которых возрастает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Грудное молоко обладает оптимальной температурой, стерильностью и в любой момент, в любом месте готово к употреблению. Грудное вскармливание обеспечивает эмоциональный контакт между матерью и ребёнком, развитие материнского инстинкта. При сосании груди, обладающей эластичностью и мягкостью, у ребёнка правильно формируется прикус. При проблемах, развивающихся во время прорезывания молочных зубов, грудное молоко способствует облегчению симптоматики. Так же известно, что дети, которые вскармливались грудным молоком, в старшем возрасте менее предрасположены к различным заболеваниям, по сравнению с детьми, которые вскармливались искусственным путём (детскими смесями). Поэтому для того чтобы добиться наилучшего результата в развитии ребёнка, выработки иммунитета, необходимо использование именно грудного вскармливания и продолжительностью как можно дольше, не менее одного года.

Есть еще один важный аспект грудного кормления. Кормление грудью способствует поддержанию и укреплению тесной эмоциональной связи между мамой и ребенком, установленной во время беременности. Благодаря частому контакту с мамой, малыш чувствует себя защищенным, он испытывает положительные эмоции, которые в этот период могут благотворно повлиять на формирование его характера.

Полезным является грудное вскармливание и для здоровья мамы, так как оно предотвращает развитие рака груди и яичников, а также нежелательную беременность. Кроме этого, кормящая женщина испытывает непередаваемое ощущение радости и покоя, когда малыш сосет грудь.

Качество грудного молока напрямую зависит от питания кормящей матери. Несколько советов кормящим мамам для того, чтобы молоко было полезным и вкусным:

- избегать употребления пищи, к которой малыш может быть чувствителен (чеснока, лука, апельсинов, шоколада);

- категорически отказаться от курения, чтобы токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, не попадали из ее крови в молоко;
- избегать употребления лекарственных средств без консультации с врачом, так как многие лекарства, попав в молоко, могут навредить ребенку;
- избегать алкоголя, так как он может стать причиной повреждения мозга ребенка или замедления его развития;
- ограничить употребление кофе и крепкого чая, которые в больших количествах могут быть причиной беспокойного поведения ребенка и даже оказывать вредное влияние на его мозг;
- отказаться от употребления пищи, содержащей большое количество химических компонентов, консервантов и заменителей сахара;
- внимательно следить за тем, какие компоненты содержатся в употребляемых продуктах.

Если мама сомневается по поводу возможности употребления того или иного продукта, не зная, какое действие он окажет на малыша, в первые дни ей следует попробовать съесть его немного, наблюдая при этом за реакцией ребенка, его стулом, сном, состоянием кожи. Если никаких тревожных изменений не наблюдается, значит, продукт усваивается малышом нормально и она может его включать в свой рацион.

Питание кормящей мамы в первый месяц после родов:

- зеленые яблоки и бананы в термической обработке;
- легкие супы и бульоны;
- пюре из цветной капусты и брокколи, картофеля и кабачков;
- гречневая и рисовая каши на воде;
- кисломолочные продукты, кроме кефира;
- нежирную сметану и творог, твердые сыры;
- тушеная или вареная говядина, крольчатина или индейка в измельченном виде.

Конечно, дело каждой женщины, как и чем кормить своего ребенка. Кто-то отказывается от грудного вскармливания по ошибке, кто-то идет на это сознательно. Но все-таки хотелось бы сказать, что здоровье ребенка требует повышенного внимания родителей, а здоровье напрямую зависит от питания. Поэтому хотелось бы надеяться, что, прежде чем принять какое-либо решение, большинство

родителей максимально ознакомятся со всей доступной информацией по этому вопросу.

Материнство – самое главное предназначение женщины.

Людей природа счастьем одарила,  
И с этим согласиться так легко:  
Есть в материнстве красота и сила,  
И щедрый дар – грудное молоко.

Главный акушер-гинеколог района

С.Ф. Киндалова