

Естественное вскармливание

Грудное молоко является уникальным продуктом для питания малыша. Оно максимально полно удовлетворяет потребности ребенка в любом возрасте — при рождении, в том числе при рождении раньше срока, на первом и на втором году жизни. Дело в том, что у грудного молока есть удивительное свойство — его состав меняется в зависимости от потребностей растущего организма!

Важно!

Некоторые биологически активные молекулы, содержащиеся в грудном молоке, являются видоспецифичными, то есть подходят и приносят пользу только вашему малышу.

5 фактов о грудном молоке:

- Основные компоненты грудного молока (белки, жиры, углеводы) очень легко перевариваются и усваиваются организмом ребенка, поскольку в грудном молоке присутствуют специфические пищеварительные ферменты, помогающие кишечнику ребенка расщеплять поступающие питательные вещества;
- Грудное молоко содержит иммунные клетки (макрофаги и лейкоциты), которые обеспечивают защиту от различных инфекций;
- Грудное молоко содержит десятки видов бифидобактерий, необходимых для формирования адекватного иммунного ответа и играющих огромную роль в борьбе с инфекциями и воспалениями;
- Грудное молоко содержит гормоны и факторы роста. Они влияют на обмен веществ в организме ребенка, благодаря чему защищают его во взрослой жизни от развития метаболических болезней (ожирение, гипертония, атеросклероз), онкологических и многих других грозных заболеваний;
- Грудное молоко является уникальным питательным субстратом, обеспечивающим не только рост ребенка, но и гармоничное развитие. Оно способствует формированию интеллекта, помогает развитию сильного иммунитета и определяет уровень здоровья на всю последующую жизнь.

НЕДЕЛЯ ПОДДЕРЖКИ
ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ
3-9 ОКТЯБРЯ 2022



Молоко матери всегда:

- оптимальная температура еды;
- идеальная чистота еды;
- содержатся основные ингредиенты пищи, необходимые для роста и развития **ребёнка**
- Дополнительные вещества, помогающие ребёнку переваривать пищу;
- вещества, помогающие ребенку бороться с инфекциями и защищающие его от них.
- оптимальное содержание **Ca и P**
- значительная экономия **финансовых ресурсов семьи**: молочные смеси, особенно хорошие, обходятся совсем недешёво
- естественное вскармливание - **экономия времени**. Покормить грудью легче и быстрее, чем купить, прокипятить, насыпать, нагреть, перемешать, остудить, помыть, прокипятить, насыпать и т.д. по замкнутому кругу почти до бесконечности.



НЕДАВНО БЫЛ РАСКРЫТ СЕКРЕТ ОДНОГО ИЗ САМЫХ ЗАГАДОЧНЫХ КОМПОНЕНТОВ ГРУДНОГО МОЛОКА

Об **олигосахаридах грудного молока** было известно давно, однако ученые не имели полного представления об их функциях. Новейшие исследования показали: с помощью олигосахаридов природа обеспечила прекрасную защиту от инфекций в каждой капле молока мамы.



Что такое олигосахариды?

- Олигосахариды — специальные биоактивные соединения, которые содержатся **только в материнском молоке**.
- По массовой доле олигосахариды занимают **третье место в составе молока**, не считая воды.
- Олигосахариды не являются источником калорий или питательных веществ, однако **играют ключевую роль в развитии иммунной системы ребенка**.
- В грудном молоке содержатся сотни различных олигосахаридов. Среди них можно выделить один как наиболее распространенный и два, составляющих около 33% от всех олигосахаридов.

Какую пользу олигосахариды приносят малышу?

- Олигосахариды играют ключевую роль в поддержке развивающейся иммунной системы ребенка..
- От 70% до 80% иммуномодулирующих клеток ребенка находится в его кишечнике, и именно здесь олигосахариды выполняют большую часть своей работы.
- Олигосахариды могут препятствовать размножению вредных бактерий.
- В кишечнике ребенка олигосахариды способствуют росту «дружественных» бактерий, таких как бифидобактерии.

Преимущества грудного вскармливания

- Вскормленные грудью малыши впоследствии меньше подвержены простудным и аллергическим заболеваниям.
- Грудное молоко легко переваривается. Вы обязательно это оцените при замене подгузников!

Молоко матери всегда:

- Еда для ребёнка всегда с собой, где бы Вы ни были.
- Состав молока изменяется с течением времени, идеально соответствуя потребностям младенца в соответствующем возрасте.

Преимущества грудного вскармливания

- Грудное вскармливание сближает Вас с малышом и дарит Вам драгоценные минуты днём и ночью, когда Вы можете лучше узнать друг друга.
- Ваше грудное молоко специально создано Природой именно для Вашего ребёнка. Оно содержит всё необходимое для его здорового роста в первые месяцы жизни.

Преимущества для здоровья мам:

- Успешное восстановление после родов
- Профилактика рака груди.
- При оптимальном питании кальций усваивается лучше.
- Профилактика депрессии
- Укрепление иммунитета
- Повышенная стрессоустойчивость

Основные правила грудного вскармливания

- Прикладывание ребёнка к груди в течение 1 часа после рождения
 - Исключение альтернативного кормления до прикладывания к груди
 - Правильное прикладывание к груди
 - Правильное положение ребёнка у груди
 - Кормление по требованию
 - Продолжительность кормления
 - Ночные кормления
-
- Не следует переключать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую
 - Отсутствие допаивания и введения любых инородных жидкостей
 - Исключение докармливания
 - Исключение мытья сосков перед кормлением и после него
 - Полный отказ от сосок, пустышек и бутылочного кормления



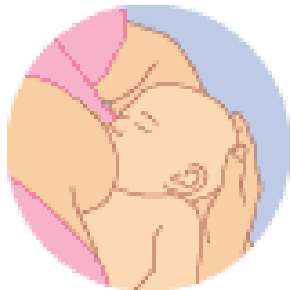
Доводы против пустышек:

- Путаница сосков
- Любая соска есть источник инфекции
- Соски изготавливаются из чужеродного для ребенка материала – не тот вкус, не тот запах и не забудет ли он маму?
- У ребенка сосущего пустышку, изменяется прикус
- В будущем могут сформироваться вредные привычки

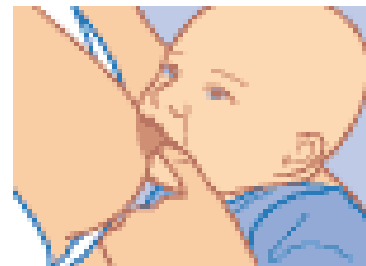
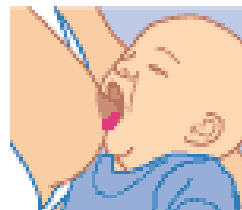
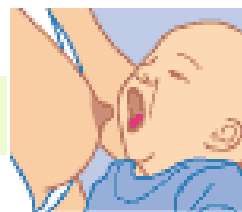
Правильное положение тела во время кормления



**Правильное
положение малыша**



**Начало
кормления**



Удобные положения во время кормления:



Питание кормящей матери

- Нужно знать:
Практически все, что ест мама, в том или ином виде присутствует в молоке. Следует избегать продуктов, которые могут ухудшить вкусовые качества молока (солёное, кислое, острое) и его запах (чеснок). Некоторые продукты, например, бобовые и белокочанная капуста, плохо действуют на кишечник ребенка, иногда вызывая понос.
- Чем выше жирность молока, тем больших усилий потребует его переваривание, тем тяжелее будет ребёнку сосать, а матери сцеживать.
- Поэтому сознательно повышать жирность молока, поглощая в больших количествах жиры (сметана, свинина, масляные кремы и т.п.), не надо.
- Растительные жиры (подсолнечное и кукурузное масло) предпочтительнее, в сравнении с животными.
- Нужны овощи и фрукты (не менее 500 г в сутки), разнообразные и желательно, в свежем, а не в консервированном виде.
- Всегда следите за реакциями ребёнка. Если сомневаетесь - можно съесть или нельзя - съешьте немножко. С ребёнком все в порядке – не появилась сыпь, не изменились сон и стул – кушайте на здоровье.
- Вопрос о том, надо ли много пить кормящей матери, до настоящего времени остаётся спорным.
- В конце концов, если молока хватает или оно остается, то Вы ничего не должны пить специально, против желания.
- **Оптимальные напитки:**
 - чай (зелёный лучше черного) с молоком,
 - компот из сухофруктов (курага, яблоки, изюм);
 - соки (яблочный, виноградный, морковный), но в меру;
 - коровье молоко и кисломолочные продукты. Молоко желательно кипячёное или топленое.



Перечень продуктов по степени аллергенного воздействия:

Высокая степень развития аллергии:

1. Цельное молоко Яйца Рыба, морепродукты, икра.
2. Пшеница, рожь
3. Морковь, помидоры, сельдерей, болгарский перец, клубника, земляника, малина, цитрусовые, ананас, гранат, банан, киви, манго, хурма, дыня
1. Кофе, какао
2. Шоколад
3. Грибы
4. Орехи
5. Мёд



Низкая степень развития аллергии:

1. Кисло-молочные продукты
2. Конина, мясо кролика, индейка, постная свинина
3. Перловка, кукуруза
4. Цветная, брокколи, кабачки, патиссоны, огурцы
5. Зелёные сорта яблок и груш, белая и красная смородина, белая и черная черешня, жёлтые сорта слив
6. Огородная зелень (петрушка, укроп)

- Роль режима питания, заболеваний, возраста кормящей женщины незначительна.

Как бы женщина плохо не питалась, белка в ее молоке всегда достаточно для ребенка. Но если кормящая неправильно питается, то страдает концентрация витаминов и микроэлементов в грудном молоке.

- На объём молока не влияет количество съеденной кормящей женщиной пищи.



Спасибо за внимание!