

## Грудное вскармливание – путь к формированию здоровья ребенка

Грудное вскармливание является единственным источником, обеспечивающим необходимыми веществами и энергией для формирования и совершенствования органов и систем с первых дней жизни ребенка. Материнское молоко удивительным образом приспособлено к особенностям пищеварения и обмену веществ ребенка.

Стоит отметить, что состав грудного молока не всегда одинаков. Первые 2-3 дня после рождения ребёнок получает молозиво, затем переходное молоко и только на 2-3 неделе молоко имеет полноценный состав. С молозивом ребёнок получает иммунные тела, защищающие его от заболеваний и ферменты, которые благоприятно влияют на обменные процессы. Молозиво обладает высокой калорийностью. Даже незначительное его количество (1,0-1,5г.) удовлетворяет ежедневную потребность новорожденного в основных пищевых веществах.

В зрелом женском молоке содержатся все необходимые питательные вещества белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины. Белок грудного молока более ценен, так как содержит все жизненно необходимые аминокислоты, и включают в себя мелкодисперсные фракции белка - альбумины. Они легче перевариваются, не требуют большого количества пищеварительных соков и не вызывают большого напряжения в работе желудочно-кишечного тракта. В составе жиров грудного молока находятся полиненасыщенные жирные кислоты, которые хорошо усваиваются организмом ребёнка. Углеводы грудного молока бета-лактозы, препятствует росту кишечных микробов, тем самым уменьшает количество желудочно-кишечных расстройств у детей. В грудном молоке в достаточном количестве и в необходимых соотношениях находятся соли кальция и фосфора, обеспечивающие нормальный рост и развитие костной ткани. Положительным качеством женского молока является постоянное наличие в нем витаминов А, В1, В2, В6, В12, С, Д, Е, никотиновой и пантотеновой кислот. Наличие в грудном молоке антител против кори, предохраняет ребёнка от этой инфекции в течение первых трёх месяцев его жизни.

Для того, чтобы у женщины было достаточное количество грудного молока, необходимо соблюдать правильный режим кормления. Ребёнка следует кормить в строго установленные часы. Тогда к определенному времени у матери увеличивается приток молока, а регулярное кормление будет способствовать полному опорожнению молочных желёз. После выписки из родильного дома, ребёнка лучше кормить 6 раз в сутки через каждые 3,5 часа, с ночным перерывом 7 часов. После 3 мес. ребёнка можно кормить 5 раз, через каждые 4 часа, с ночным перерывом 8 часов.

Большое значение для образования грудного молока имеют рациональное питание матери, нормированный сон и отдых. Запрещено употребление табачных и алкогольных изделий. К году грудное вскармливание заканчивается. Не рекомендуется отнимать ребенка от груди в летнее время, во время его болезни и при проведении профилактических прививок.

При искусственном или при смешанном вскармливании, первые 2 месяца жизни ребёнка лучше использовать донорское женское молоко.