

**Период грудного вскармливания** — это один из наиболее важных этапов жизни ребенка, который можно расценивать как переходный период от внутриутробного развития к полноценному самостоятельному существованию.



Человек рождается полностью зависимым от матери, и природа предусмотрела возможность передачи ребенку всех необходимых питательных веществ через материнское молоко.

Лучшая пища для малыша — молоко его родной матери, и это понятно. Дело в том, что во время **беременности** ребенок и мама представляют собой практически единый организм, и для младенца очень опасно терять эту связь сразу, с первых минут после рождения. Недаром часто говорят о том, что 9 месяцев беременности и минимум 9 месяцев грудного вскармливания — это и есть полный

цикл «вынашивания» младенца, необходимый для его правильного роста и развития, а также для нормального состояния матери.

***Итак, почему же так необходимо грудное вскармливание?***

Прежде всего, материнское молоко — это оптимальный продукт питания для ребенка. Организм матери вырабатывает молоко именно с теми свойствами, которые необходимы для конкретного новорожденного — у разных женщин состав грудного молока несколько разный, приспособленный для удовлетворения потребностей именно ее малыша.

Материнское молоко меняет свои свойства и по мере роста ребенка. Часто женщины пытаются «проверить», подходит ли их молоко под определенные схемы и расстраиваются, что оно «нежирное» или, наоборот, «слишком жирное». А ведь им было бы достаточно просто понять, что в их организме вырабатывается именно тот продукт, который предназначен специально для их детей, и что отличия между молоком разных женщин вызваны именно тем, что и дети у них не одинаковые.

Впрочем, если по каким-либо причинам родная мама не может вскармливать малыша грудью, то ему лучше получать донорское молоко другой женщины, чем искусственные смеси или коровье молоко.

Следует помнить о том, что так же, как женщина не может вырастить на своем молоке здорового детеныша какого-либо животного, так и корова не способна дать молоко, оптимальное для человеческого ребенка. Коровье молоко предназначено для телят, так же как женское — для детей.

Женское молоко содержит более 400 необходимых для оптимального развития ребенка компонентов. Некоторые из них обладают противомикробным действием, они постепенно формируют иммунную систему ребенка, защищая его от разнообразных инфекций.

Некоторые из содержащихся в молоке мамы антител предохраняют желудочно-кишечный тракт малыша от внедрения патогенной микрофлоры и помогают ему вырабатывать микрофлору нормальную.

Содержащиеся в грудном молоке аминокислоты принимают участие в правильном развитии центральной нервной системы и мозга малыша.

Недаром считается, что дети, которых минимум до года кормили материнским молоком, лучше развиваются, чем их «искусственные» сверстники, легче обучаются и в саду, и потом в школе, вырастают более спокойными и уравновешенными.

Мы не случайно заговорили о школе: нужно всегда помнить о том, что грудное вскармливание малыша имеет значение не только в течение его первого года, а на протяжении всей жизни. Кроме того, следует напомнить о том, что ферменты, входящие в состав грудного молока, помогают ребенку легче усвоить его, витамины грудного молока легко и полностью усваиваются организмом малыша, а протеины и жиры находятся в оптимальном для новорожденного количестве.

Множество необходимых ребенку веществ содержится не только в молоке, но и в молозиве, которое некоторое время назад считалось продуктом совершенно бесполезным для ребенка. И только в последние годы ученым стало понятно, что ни в коем случае нельзя прикармливать детишек первых часов и дней жизни донорским молоком, которое рассчитано не на них.

Малышу гораздо полезнее молозиво его мамы, которое содержит вещества, помогающие незрелому кишечнику ребенка адаптироваться к новому способу питания. Молозива ребенку нужно совсем немного — буквально несколько капель, и это оправданно тем, что организм новорожденного еще не может переваривать большой объем жидкости.

Поэтому можно сказать о том, что существующая в некоторых роддомах, а ранее существовавшая повсеместно, практика, когда малыша в течение трех дней кормили донорским молоком из бутылочки, и только на третий день приносили к маме, не выдерживает никакой критики. Результаты ее — **мастопатия** у мамы, желтуха у ребенка и проблемы с налаживанием вскармливания у обоих.

Молозиво необходимо для малыша, а раннее, сразу после родов прикладывание к груди — для мамы.

Раннее прикладывание к груди — это закономерный природный финал родов, который нужен не только для того, чтобы накормить ребенка. Ребенок начинает сосать грудь, у матери сокращается матка, что помогает легко и безболезненно выйти последу.

Кроме того, сокращения матки во время сосания младенцем груди довольно быстро «ставят ее на место» — и обычно, фигура кормившей грудью женщины восстанавливается несколько быстрее, чем женщины, ребенок которой находится на искусственном вскармливании. Но, конечно, гораздо больше раннее прикладывание к груди дает маме и малышу в психологическом плане. В течение 9 месяцев внутриутробного развития ребенок находился в теснейшем контакте с мамой. Родившись, он помнит ее запах, голос, биение ее сердца, вкус околоплодных вод. Если сразу вырвать его из привычной среды, то стресс, который испытывает малыш, может оказаться для него непосильным.

Поэтому природа и предусмотрела такое своеобразное «возвращение» к внутриутробной жизни, как грудное вскармливание. Ребенок, находящийся у материнской груди, испытывает практически те же ощущения, что и до рождения: он слышит знакомый ритм маминого сердца, ее голос, вдыхает ее

запах, чувствует тепло ее тела, а вкус молока, по мнению многих специалистов, действительно напоминает вкус околоплодных вод.

Поэтому сосание материнской груди для малыша — это больше чем процесс питания. Это еще и своеобразная «релаксация», необходимая для его нормального роста и развития.

Примерно то же испытывает и мама. Прикладывая ребенка к груди, она особенно ярко чувствует, что это — тот самый ребенок, который был в ее утробе. Кроме того, кормление грудью — это важнейший процесс общения между мамой и малышом, необходимый для обоих. Поэтому от кормления ничто не должно отвлекать маму: ни телефон, ни книга, ни разговоры, ни телевизор. Это полное сосредоточение на ребенке, момент, в который мама и малыш опять становятся единым целым.

Грудь мамы — не только источник питания. К груди можно приложить и встревоженного, расстроенного ребенка. Он не съест больше, чем нужно, и не будет потом искать утешения только в еде — это неправда. Он просто почувствует себя спокойно и уютно рядом с мамой. Вообще нельзя бояться лишний раз приложить малыша к груди, взять на руки — это не избалует ребенка, а напротив, даст ему чувство защищенности и уверенности в себе. Начав ползать и ходить, он уже сам не дастся на руки так просто, и как показывает практика, наиболее активными открывателями этого мира становятся к концу первого года жизни именно те детишки, которые провели младенчество на маминых руках, а вовсе не те, которых заставляли постоянно лежать в кроватке. Мамины руки, лоскутный держатель, или «кенгурушка» — гораздо более естественная, чем кроватка, сфера обитания малыша.

То же самое можно сказать по поводу пресловутых кормлений по расписанию. Все больше врачей-неонатологов сходится на том, что кормление грудью должно быть настолько частым, насколько это нужно ребенку. Удивительно, но через некоторое время малыш сам «устанавливает» себе распорядок дня, и переходит примерно на те же самые три — три с половиной часа между кормлениями.

Дело в том, что мамина грудь нужна ребенку не только как источник питания, а и как «утешитель», источник тепла, комфорта, своеобразное связующее звено между ним и окружающим миром.

Кроме того, если даже говорить только о питании ребенка, то аппетит, как известно, у всех разный: кому-то для того, чтобы хорошо себя чувствовать, требуется есть три раза в день и помногу, а кому-то — шесть раз в день, но по чуть-чуть.

Новорожденные дети столь же индивидуальны, как и их родители. Иногда ребенка, особенно раннего возраста, бывает необходимо прикладывать к груди каждый час, а бывает, что и чаще. Но все неудобства, связанные с кормлениями, окупятся с лихвой. Главное — не бояться понимать своего ребенка, прислушиваться к нему и не сомневаться, что именно он лучше всех авторов книг знает, что ему хочется.