

О грудном вскармливании

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) грудное, или естественное, вскармливание - это форма питания новорожденного. Грудное молоко является оптимальной пищей для младенцев, содержит питательные элементы, необходимые для здорового развития. В первые 2-3 дня после рождения малыша молочная железа вырабатывает не молоко как таковое, а так называемое молозиво - первичное молоко, которое довольно сильно отличается по составу и жирности от более зрелого. Молозиво крайне полезно для новорожденного - оно содержит высочайшую концентрацию белков, микроэлементов и жирорастворимых витаминов, но при этом бедно углеводами. Молозиво обеспечивает максимальную иммунную защиту младенца, заселяет его кишечник первичной микрофлорой, питает малыша и хорошо усваивается. На исходе третьих суток в груди начинает созревать переходное молоко, а через 2-3 недели мама уже начинает кормить новорожденного полноценным, зрелым молоком. Поскольку именно аппетит ребенка определяет суточную выработку молока у матери, рекомендуется предлагать грудь по требованию. Кормления не ограничивают ни по продолжительности, ни по количеству в сутки. Крайне важно обеспечить малышу грудное вскармливание в первые полгода жизни - от этого принципиально зависит его здоровье, рост и развитие. Если у мамы достаточно собственного молока, то до 6 месяцев можно осуществлять только грудное вскармливание, которое полностью покрывает потребности ребенка во всех необходимых веществах. То есть ни воду, ни прикорм можно не добавлять в рацион малыша. Единственное исключение - очень жаркий климат, при котором риск теплового удара у маленького ребенка резко возрастает. В этом случае необходимо восполнять потери жидкостей в организме крохи, допаивая его водой. А далее, после того, как вы отпраздновали первые полгода жизни вашего крохи, все что касается продолжительности грудного вскармливания, зависит уже прежде всего от желания и возможностей мамы и семьи в целом. Специалисты Минздрава РФ и ВОЗ рекомендуют продолжать грудное вскармливание до 2 лет и более, что объясняется исключительной важностью грудного молока для формирования иммунитета, правильной работы внутренних органов, развития скелета и кальцификации коренных зубов. Хорошо, если проблем нет, грудное вскармливание налажено и все само собой получается хорошо, но что делать, если все не так гладко? В первое время после рождения малыша грудь только привыкает к новой нагрузке, поэтому после кормления мама может обнаружить

трещины на сосках. Возникать они могут также при неправильном захвате, неправильной гигиены груди. Сейчас очень широкий выбор ранозаживляющих гелей и кремов, совместимых с грудным вскармливанием. Продолжать кормление нужно обязательно. Ваш кроха не всегда способен высосать из груди все молоко. Вследствие того, что грудь вовремя не опорожняется, происходит закупорка млечного пути, возникает лактостаз. При лактостазе молоко перестает выделяться, сцеживать его крайне тяжело, ребенку трудно сосать, грудь разбухшая, твердая, болезненная. Если мама умеет правильно сцеживать молоко, если ребенок хорошо сосет грудь, то рекомендуется делать теплые компрессы на больную грудь, держать ее в тепле, чаще прикладывать ребенка к груди, как следует сцеживать молоко. Не ликвидированный в течение суток лактостаз - повод для обращения к специалисту, иначе может начаться мастит. Мастит - воспалительное заболевание ткани молочной железы. Возникает на фоне закупорки млечного протока и застоя молока. Характеризуется высокой температурой, болезненными уплотнениями в груди, на месте уплотнения кожа покрасневшая. Для предупреждения мастита необходимо сцеживать остатки молока, правильно подобрать бюстгалтер, держать грудь в тепле. При малейшем подозрении на мастит следует немедленно обратиться к врачу. Проблем, связанных с грудью и грудным вскармливанием, конечно же, много. Но безвыходных ситуаций нет. При первых же неурядицах не отнимайте ребенка от груди, не лишайте его этой радости. Внимательно следите за состоянием груди и вовремя принимайте меры. И тогда любые проблемы обязательно обойдут вас стороной.

И.о. заведующей районной детской поликлиники Гузенко Ю.Ю.