

## ПЛЮСЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

### *для матери*

✓ Кормили грудью в деревенских семьях подолгу – полтора, а то и два года (как тогда говорили, «шесть постов» – два Великих и все Успенские). Это объяснялось стойким убеждением, пока женщина кормит, она нового не понесёт». В науке этот метод планирования семьи называется **методом лактационной аменореи (МЛА)**, который заключается в частом прикладывании ребёнка к груди первые 6 месяцев после родов, что препятствует возникновению новой беременности. Это происходит за счёт выделения гормона **пролактина**, выделяющегося в процессе кормления за счёт поступающих сенсорных импульсов, идущих от соска, и угнетающих овуляцию, т.е. активность яичников, препятствуя наступлению новой беременности. Пролактин подготавливает молоко для следующего кормления, а его наибольшая секреция происходит ночью.

В этот период в качестве вспомогательных подходят все методы контрацепции за исключением гормональных. Другие методы контрацепции не нужны, если:

- нет менструации;
- ребёнку меньше 6-и месяцев;
- ребёнок находится исключительно на грудном вскармливании;

Необходимо использовать другие методы, если:

- менструация возобновилась;
- или ребёнок старше 6-и месяцев;
- или ребёнок получает прикорм.

✓ Кормление грудью способствует **своевременному отделению плаценты, уменьшает риск послеродовых кровотечений.**

✓ Грудное кормление позволяет женщине быстрее восстановиться после родов, т.к. сосание младенцем груди вызывает лёгкое сокращение матки, которое женщиной практически не ощущается. Это происходит за счёт выделяющегося при кормлении окситоцина, способствующего сокращению матки.

✓ Грудное вскармливание **предупреждает у матери развитие злокачественных новообразований молочных желёз и яичников (придатков).**

✓ Женщина, кормящая грудью, **подвергается меньшему риску возникновения анемии (малокровия), остеопороза.**

✓ **Малые железы, содержащиеся в ареоле, во время кормления вырабатывают субстанцию, увлажняющую и защищающую сосок. А чтобы избежать трещин, достаточно выделить несколько капель «позднего» молока, богатого жиром, и смазать им сосок.** Ваше молоко содержит различные антибактериальные вещества, а потому является самым надёжным гигиеническим средством.

✓ Грудное вскармливание **практично**, т.к. позволяет избежать различных приготовлений к кормлению из бутылочки, требующих времени и средств.

✓ Грудное молоко **выгодно**, т.к. оно бесплатно!

✓ Грудное молоко **удобно**, т.к. всегда готово к употреблению.

✓ Грудное молоко **не скисает и не портится**, даже если мама не кормила ребёнка несколько дней.

✓ **Символ гордости – символ материнства.** Присутствие мужчин при кормлении крестьянку не смущало – было принято хвалиться перед соседями налитой молоком грудью.

Есть в природе знак святой и вещий,  
Ярко обозначенный в веках:  
Самая прекрасная из женщин –  
Женщина с ребёнком на руках.

*Сергей Островский*

✓ Грудное вскармливание наши предки считали делом наипервейшим, актом «священнодействия». В отличие от дворянок крестьянки очень редко отдавали своих детей для вскармливания другим женщинам, относясь к этому с суеверным страхом: принятый и выкормленный ребёнок якобы перенимал многие их черты, становясь их «молочным» сыном и дочкой. Кормление грудью как ничто другое **сближает мать и ребёнка, формирует самые близкие их связи, сохраняющиеся на долгие годы.**

✓ Прикладывание к груди формирует у ребёнка **эмоциональную привязанность.** Известный в дореволюционной России просветитель В.Н. Жук справедливо отмечал: «С молоком матери дитя всасывает и лучшие добродетели – верность Отечеству и постоянство в любви».

В «биохимии любви» задействован гормон, имеющий отношение к чувству любви, **окситоцин.** При кормлении новорожденный посылает сигнал гипоталамусу матери, а гипоталамус даёт сигнал гипофизу выбросить в кровь вещества: пролактин и окситоцин. Пролактин способствует поддержанию производства молока, в то время как окситоцин вызывает сокращение, которое доставляет молоко от альвеол к порам. Так же, вызывая схватки, окситоцин стимулирует родовую деятельность. Рефлекс окситоцина более сложен, на него оказывают влияние мысли, чувства и эмоции матери.

✓ Помимо этого окситоцин выделяется и во время объятий и поцелуев и, собственно, полового акта, стимулируя мышечные сокращения, что делает нервные окончания более чувствительными. По мнению профессора Гарет Ланг из Эдинбургского университета, **сексуальная и эмоциональная привязанность у женщин** формируется то же благодаря окситоцину.

#### *для младенца*

✓ Грудное вскармливание – это **неотъемлемое право ребёнка.** Грудь не вырабатывает молоко до рождения ребёнка, но организм начинает к этому готовиться с момента зачатия. И действительно, такие гормоны, как пролактин, прогестерон или эстроген, будут вырабатываться в большом количестве и обусловят появление молока к моменту рождения ребёнка. Грудь беременной женщины растёт в объёме, т.к. молочные железы увеличиваются, а кровеносные сосуды расширяются и ждут только сигнала для начала лактации. Таким образом, ребёнок постепенно изменяет те органы своей матери, которые ему будут необходимы для питания.

✓ **«Нельзя не давать малышу то, на что он имеет право».** Глазами физиолога, сосательный рефлекс формируется у ребёнка ещё в период внутриутробного развития. Оно и понятно: питание – главная гарантия жизни, и с первых минут существования надо уметь добывать себе пищу из материнской груди.

✓ Грудное молоко – это **естественное вскармливание.** Ребёнок способен питаться уже в первые часы после рождения. У него присутствует так называемый

«роющий» («дайвинг») рефлекс, который позволяет новорожденному приблизиться к источнику тепла поблизости от его головы и там «зарыться».

✓ Грудное молоко **полноценно используется, т.к. прекрасно приспособлено к пищеварению новорожденного.** Все составные материнского молока по своим физико-химическим и биологическим свойствам наиболее близки органам и тканям ребёнка. Пищеварительный тракт ребёнка несовершенен и до 5-6-и месяцев, времени начала первого прикорма, вообще не готов принять другую пищу, кроме материнского молока.

✓ Материнское молоко **легко усваивается, подготавливая организм ребёнка к последующему введению в организм новых продуктов.** Грудное молоко переваривается гораздо лучше, чем любое другое детское питание: из материнского молока ребёнок **усваивает 96% веществ**, тогда как из детского питания только 86 %. А время, в течение которого **материнское молоко переваривается**, составляет в среднем 1,5 часа, а любое другое молоко в два раза дольше.

✓ Материнское молоко позволяет заселить абсолютно стерильный кишечник малыша полезными микробами, **предупреждая развитие у него сахарного диабета, рассеянного склероза, аллергии и хронических заболеваний органов пищеварения**, которые чаще являются результатом искусственного вскармливания.

✓ Грудное вскармливание **обеспечивает ребёнку полноценное питание.** Не сравнивайте своё молоко с молоком других молодых мам. Ваша продукция» - будь она водянистой и синеватой или жирной и желтоватой – идеально подходит вашему малышу. Сначала из груди выходит *ранее (переднее) молоко*. Оно серо-синеватого цвета, водянистое, богатое белками, лактозой (молочным сахаром), витаминами, минеральными веществами и водой. *Позднее (заднее) молоко* белее и богаче жирами. Очевидно, что для роста и развития ребёнка важно и то и другое.

✓ Грудное молоко даёт ребёнку **то, в чём он нуждается**, причём в нужный момент и в нужной пропорции.

✓ Грудное вскармливание **обеспечивает ребёнку полноценное физическое развитие.** Материнское молоко содержит все питательные вещества, необходимые для роста и развития ребёнка. Дети, которых кормят грудью, быстрее развиваются.

✓ Грудное вскармливание **обеспечивает ребёнку полноценное нервно-психическое и интеллектуальное развитие.** Учёные постоянно открывают новые свойства грудного молока. Сейчас известно, что в нём содержится целый ряд полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для развития головного мозга ребёнка. Эти вещества полностью отсутствуют в искусственных смесях.

✓ Грудное вскармливание **закладывая фундамент нормального психического развития, ребёнок растёт спокойным, меньше плачет.** Вероятно, именно в силу жизненной необходимости сосания этот рефлекс становится доминантным, обладания способностью тормозить другие реакции. У ребёнка, несомненно, есть некая потребность сосать, которая не исчерпывается насыщением. Уже вполне сытый, он продолжает чмокать губами, сосёт как бы «вхолостую», автоматически, постепенно расслабляясь и засыпая. Несколько упрощая, можно сказать, что экономная природа, запрограммировав сосательный рефлекс, дала ему, кроме основного, ещё одно, добавочное назначение. Сосательные движения тормозят двигательную активность, гасят отрицательные эмоции, становятся своего рода физиологическим снотворным.

✓ Грудное вскармливание позволяет ребёнку чувствовать себя в безопасности, т.к. позволяет обрести физическую близость с матерью, которая объединяла их до рождения. Поэтому кормите ребёнка голеньким или легко одетым (в распашонке с короткими рукавами и подгузнике). Контакт «кожа к коже» очень важен для совсем маленьких детей.

✓ Грудное вскармливание - это первый чувственный опыт малыша. Помните, тактильный контакт очень важен для развития ребёнка и является профилактикой такого психологического явления как «депривация» (отставание).

✓ Ваш запах очень дорог малышу! Младенец чувствует запах и теплоту матери. В роддомах малыша прикладывают к груди сразу после рождения, при этом терпеливо ждут, пока он сам найдёт грудь.

✓ Ребёнок чувствует ласку матери, ощущает себя в безопасности. Таким образом, у него формируется базовое чувство доверия к миру.

✓ Возьмите младенца на руки и прижмите его к себе. Следите за тем, чтобы его голова находилась на одной линии с телом, живот оказался напротив вашего живота, а маленький подбородок прикоснулся к груди. Хорошо, если малыш будет видеть ваше лицо и выражение ваших глаз. **Концентрация внимания.**

✓ Грудное вскармливание способствует хорошему эмоциональному состоянию и спокойному поведению ребёнка. Поэтому во время кормления не следует торопиться, не шумите и не болтайте с окружающими. Уединитесь и расслабьтесь, подставьте скамеечку под ноги, подложите подушку под спину, или облокотитесь на подлокотник удобного кресла. Посвятите следующие полчаса общению с малышом. Уже при первом кормлении, по народному обычаю, мать должна была вначале поговорить с малышом, ласково называя его «хороший мой», «золотой», «касатик», «ягодка», «динёночек».

✓ Грудное молоко богато антителами, поэтому надёжно защищает ещё неразвитую иммунную систему ребёнка от различных заболеваний. Пока у младенца не выработан собственный иммунитет, молозиво, а впоследствии молоко, содержит все элементы, которые укрепят иммунитет Вашего малыша для сопротивления организма различным болезням. И действительно, многочисленные исследования показывают, что дети, вскормленные грудью, гораздо легче переносят диарею, респираторные инфекции, отит и прочие инфекции, часто встречающиеся у младенцев.

✓ Грудное молоко – это передвижная домашняя аптечка. Оно всегда было лучшим лекарством от простуды, насморка, кожных, глазных и желудочных инфекциях. При малейшем недомогании малыша мать брызгала на его кожу или слизистые немного молока из груди, и болезнь часто отступала.