

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ – БЕЗОПАСНЫЙ СПОСОБ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

- Если грудное вскармливание невозможно, что в действительности бывает крайне редко, молочная смесь будет на втором месте среди лучших вариантов кормления.
- Однако Всемирная организация (ВОЗ) заявляет, что **второе место занимает сцеженное грудное молоко**. *Важно заметить, что только сосание груди матери ускоряет образование новых нейронных связей в головном мозге ребенка и развитие мышц челюстно-лицевой области и способствует переносу бактериальной флоры от матери к малышу, что помогает защитить его от аллергии и инфекции.*
- Сцеженное грудное молоко не предполагает наличия тех важных иммунных факторов или установления уникальной эмоциональной тесной связи между матерью и ребенком, что является важной частью естественного вскармливания. Если сцеживать молоко по каким-то причинам невозможно, **третьим вариантом кормления в списке ВОЗ значится стерилизованное донорское грудное молоко**.
- И только при отсутствии этой возможности – кормление искусственными детскими смесями.



- Грудное вскармливание способствует образованию и поддержанию тесной эмоциональной связи между матерью и ребенком: когда малыш подает сигналы, что он хочет сосать грудь, мать ощущает рефлекс выделения молока. Так, кормление грудью отвечает потребностям ребенка в пище и материнской заботе и вместе с этим уменьшает давление от прибывшего молока в груди кормящей матери и стимулирует у нее секрецию гормона доброты, радости и любви (окситоцин).



- Большинство заменителей грудного молока представляет собой продукт из коровьего молока в сочетании с другими ингредиентами. В некоторых смесях в качестве основы используется соевое молоко.
- Если в смеси отсутствует важный ингредиент, ее употребление может нанести колоссальный вред здоровью ребенка.
- Одним из отличий грудного молока от искусственного является то, что **состав грудного молока постоянно меняется, что делает его уникальным.** Состав молока матери, чей ребенок родился преждевременно, больше отвечает потребностям ее недоношенного малыша, чем молоко матери, чей ребенок родился в срок.
- Молоко также меняется в процессе кормления: содержание жира в нем постепенно увеличивается к концу, тем самым снижается риск ожирения, и ребенок может чувствовать себя сытым и довольным.



- Когда ребенок начинает ходить, в грудном молоке **увеличивается концентрация иммунных факторов**, которые борются с болезнетворными микроорганизмами (что помогает ребенку оставаться здоровым, когда он все тянет в рот!).
- Молоко, вырабатываемое для годовалого ребенка, все равно ближе по составу к молоку для месячного малыша, чем искусственная детская смесь.
- Грудное молоко содержит все питательные вещества, необходимые головному мозгу ребенку для **раскрытия своего потенциала.**



- Существует **взаимосвязь между количеством белка, потребляемого ребенком грудного возраста, и склонностью к избыточному весу и диабету 2-го типа в будущем.** Количество белка, которое потребляют дети на грудном и искусственном вскармливании в течение первых 6 месяцев жизни, сильно различается. Это связано не только с тем, что в молочной смеси содержится гораздо больше белка, но и малыш, вскармливаемый заменителями женского молока, потребляет питание в большем объеме.
- Исследователи пришли к выводу, что **кормление ребенка молочной смесью удваивает риск смерти от СВСМ/СВДС.**
- Дети, находившиеся на искусственном вскармливании, более склонны к избыточному весу или ожирению в младшем школьном или подростковом возрасте.



- Жирность материнского молока увеличивается в процессе сосания груди. Это свойство молока работает, как **контроль аппетита**: ребенок постепенно насыщается и останавливается, когда захочет. Дети, вскормленные грудью, могут сами контролировать количество потребляемого молока при каждом кормлении. Малышей при искусственном вскармливании часто побуждают высосать бутылочку до конца, что приводит к перееданию и снижению их чувствительности к естественному ощущению сытости.
- **Дети, находившиеся на исключительно грудном вскармливании, на самом деле потребляют молока меньше, чем мы раньше думали.**
- Малыш, вскармливаемый исключительно грудью, в возрасте 5 мес. высасывает такое же количество молока, что и в возрасте 1 мес, даже не смотря на то, что в 5 мес будет весить в 2 раза больше. Пятимесячный ребенок на искусственном вскармливании обычно будет съесть вдвое больше, чем в 1 мес.
- В грудном молоке (ГМ) также содержатся такие компоненты, как лептин и грелин, которые контролируют аппетит. В молочных смесях их нет.



○ Другой фактор, помогающий заложить здоровую привычку в питании (и, возможно, предотвратить склонность к лишнему весу): **дети, сосущие грудь, ощущают большое количество оттенков вкуса**, а на искусственном вскармливании (ИВ) сталкиваются с одним неизменным.

○ Дети на ГМ охотнее пробуют овощи и фрукты в качестве прикорма, если их мамы употребляли их в пищу в период лактации, нежели малыши на ИВ, которые предпочитают сладкие, крахмалистые и пресные на вкус продукты. Предпочтение более полезных продуктов с ГВ – формирование здоровых привычек в питании.



- ИВ является фактором риска возникновения и развития астмы. Дети на молочной смеси чаще подвержены более высокому **рisku респираторных заболеваний**, включая пневмонию и заболевания, вызванные респираторно-синцитиальным вирусом. Им требуется больше времени для восстановления, чем детям на ГВ.
- Так же повышается риск заражения менингококковой инфекцией.
- ИВ является фактором риска развития среднего отита.
- Кормление молочной смесью увеличивает риск развития рака в детском возрасте. У ребенка на **ГВ иммунная система более зрелая и она лучше защищает малыша от вирусных инфекций, вызывающих рак**. В ГМ содержится альфа-лактальбумин, сывороточный белок, который разворачивается в желудке ребенка за счет кальция. Комплекс частично развернутого альфа-лактальбумина и олеиновой кислоты, получившей название HAMLET, вызывает программируемую гибель (апоптоз) опухолевых клеток.



- Молочная смесь повышает риск диареи, вызванной различными возбудителями. Малыши дольше выздоравливают.
- Желательно грудному ребенку как можно дольше оставаться на ГВ и получать полноценное питание вместе с антителами и др. иммунными факторами для борьбы болезнетворными микроорганизмами.
- Крайне редко на ГВ бывают затруднения дефекации.
- Повышенный риск некротизирующего энтероколита (НЭК). НЭК часто встречается у недоношенных детей. Кормление МС – основной фактор риска.



- **ИВ снижает эффективность вакцинации**, уменьшая иммунный ответ и выработку необходимого колич. антител, а на ГВ отмечается нормальный иммунный ответ и больше антител.
- **Длительное ГВ способствует развитию мышц челюстно-лицевой области и формированию ровных и красивых зубов.**
- У детей на ИВ значительно повышается риск смерти от всех возможных причин на протяжении первого года жизни.
- У детей, которые не были на ГВ на первом году, повышается вероятность депрессий, тревожного состояния, алкоголизма, СДВГ и шизофрении.
- ИВ усугубляет риски для здоровья подростков: гипертонии, гиперхолестеринемии, избыточного веса и резистентности к инсулину; развитию ССС заболеваний, б-ни Крона, НЯК, СРК.



- Более **высокий риск послеродовой депрессии.**
- ГВ защищает мать и ребенка от возможных негативных последствий. Когда мать в депрессии, а ребенок на ИВ, то мозг малыша не развивается нормально, но при ГВ, даже при наличии у мамы депрессии, мозг ребенка развивается нормально.
- ГВ **снижает риск развития рака груди, матки и яичников у матери.** Чем дольше кормим, тем ниже риск.
- ГВ **снижает риск остеопороза.**
- Дефицит железа у молодых женщин достиг почти эпидемического порога, при том, что оно легко усваивается из пищи.
- Менструальный цикл у кормящей восстанавливается через 14 месяцев, а у не кормящей через 3 мес., что значительно повышает риск анемии.
- Когда мать не кормит грудью своего ребенка, повышается **риск избыточного веса и ожирения.** ГВ помогает быстро сбросить вес, который был набран во время беременности.
- У некормящих женщин повышается риск развития диабета 2-го типа и метаболического синдрома, который подразумевает невосприимчивость тканей к инсулину, высокий уровень холестерина, высокое АД, избыток веса, что ведет к риску инфаркта и инсульта.

