

ЛАКТАЦИЯ – ВАЖНОСТЬ ГРУДНОГО МОЛОКА.

*Сохибова Зиедахон Хамидуллаевна,
Андижанский техникум общественного
здравоохранения имени Абу Али Ибн Сины,
Преподаватель кафедры общепрофессиональных наук*

Аннотация

Кормление ребенка грудью можно отнести к таинствам материнства, благодаря которым молодая мама создает прочный и нерушимый контакт со своим малышом. Природа создала идеальную по всем параметрам пищу для полноценного развития новорожденного ребенка – грудное молоко.

Ключевые слова: лактация, кормлении, естественное вскармливание, искусственное вскармливание.

Грудное, или естественное вскармливание — эволюционно сформировавшаяся естественная форма питания человека от периода новорожденности до окончания грудного возраста, когда ребёнок начинает питаться сторонней пищей.

Грудное вскармливание собственной грудью может производить мать ребёнка или кормилица, также встречается вскармливание сцеженным женским молоком (матери или донорским молоком).

Ни одна искусственная молочная смесь не обладает уникальными свойствами материнского молока. Только в грудном молоке в оптимальном соотношении содержатся все вещества, необходимые для успешного роста и развития новорожденного.

При кормлении ребенка грудью малыш с молоком мамы получает ферменты, которые облегчают расщепление и усвоение необходимых крохе веществ. Кроме того, все питательные вещества, входящие в состав грудного молока, представлены именно в том виде, в котором организму ребенка их проще всего усвоить. При вскармливании грудью малыш также получает все необходимые витамины и минералы. Это обеспечивает не только активный рост и развитие новорожденного, но и профилактику различных заболеваний.

Защищает от болезней. Если мама обеспечила своему крохе кормление грудью, то в течение первых 6 месяцев жизни ребенок защищен от инфекционных заболеваний, на которые выработан иммунитет у матери, а также получает существенную поддержку неспецифического иммунитета. Повышение защитных сил при вскармливании грудью обусловлено наличием в молоке иммуноглобулинов, которые обладают биологической активностью и помогают

малышу расти здоровым. Это также объясняет тот факт, что при вскармливании грудью дети гораздо реже болеют инфекционными заболеваниями.

Обеспечивает рост. Содержащиеся в молоке незаменимые микронутриенты и биологически активные вещества – это компоненты, при участии которых у ребенка формируется здоровый аппетит, регулируется обмен веществ и происходит правильное развитие всех органов и систем организма. Кормление малыша грудью существенно снижает риск развития атеросклероза, гипертонии, ожирения, сахарного диабета уже во взрослой жизни.

Помогает формированию микрофлоры кишечника. При рождении ребенка его кишечник в буквальном смысле слова стерилен: он еще не заселен полезными микроорганизмами, которые участвуют в переваривании пищи и создании местного иммунитета. Необходимые полезные лакто- и бифидобактерии поступают в организм крохи при грудном вскармливании. Также при кормлении грудью малыш получает углеводы и требуемое количество белка и фосфора, что создает благоприятную среду для жизнедеятельности полезных бактерий.

Правильное психоэмоциональное развитие. Вскармливание грудью создает для ребенка максимально комфортные условия, при которых он чувствует единение с самым родным человеком – мамой. Грудное вскармливание не только способствует возникновению тесной эмоциональной связи между мамой и малышом, но и обеспечивает полноценное питание и укрепление здоровья младенца. Малыш испытывает чувство защищенности и безопасности, что помогает формироваться здоровой нервной системе, нормальным психоэмоциональным и поведенческим реакциям. Такой ребенок отличается уравновешенностью, гармоничным развитием, доброжелательностью, приветливостью и даже более высоким коэффициентом интеллектуального развития.

Окситоцин вселяет в женщину чувство радости и безмерной любви к своему ребенку. Непосредственно после родов этот гормон помогает остановить кровотечение и сократить матку до прежних размеров. Кормление грудью стимулирует выработку окситоцина и позволяет женщине быстрее восстановиться.

Кормление грудью задерживает овуляцию. Природа «задумала» этот процесс для полноценного выращивания уже родившегося ребенка. А женщина в это время может отдохнуть от регулярных менструаций.

Эмоциональный контакт. Возникающий при кормлении грудью эмоциональный контакт, важен не только для крохи, но и для мамы. Опять же, окситоцин, вырабатываемый во время лактации, поддерживает психическое равновесие мамы в это счастливое, но хлопотное время.

По полезным свойствам ни одна искусственная молочная смесь не способна сравниться с грудным молоком. Только оно обладает оптимально сбалансированным набором всех веществ, необходимых для успешного роста и развития младенца. Как видите, кормление грудью – самое первое, что вы можете сделать для своего здоровья, а также для здоровья, правильного развития и в целом – счастливого будущего малыша!

Литература:

1. [Глобальная стратегия по кормлению детей грудного и раннего возраста / Всемирная организация здравоохранения.](#) — Женева, 2003.
2. [Кормление ребенка в возрасте 1–2 лет Архивная копия](#) от 21 июня 2022 на [Wayback Machine](#) // Санпросвет статья на официальном сайте ЮНИСЕФ.
3. [Папаян А. В.](#), Орловская Д. Д. // [Большая медицинская энциклопедия](#) : в 30 т. / гл. ред. 1980. — Т.
4. [Тур А. Ф.](#), Вскармливание детей раннего возраста, // [Большая медицинская энциклопедия](#) : 1977. — Т.