Неделя популяризации грудного вскармливания

С 29 июля по 4 августа 2024 года — Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)
Она призвана стимулировать современных мам, которые в последнее время все чаще начинают отказываются от кормления грудью и переходят на искусственное вскармливание ребенка.

Молоко матери — это идеальное питание для ребенка, который только появился на свет. Специалисты в области детского здоровья рекомендуют кормить малыша исключительно грудным молоком до 6 месяцев, далее рекомендуется вводить продукты прикорма, продолжая грудное вскармливание.
В дальнейшем не стоит отказываться от прикладываний к груди, ведь роль грудного вскармливания не ограничивается только поступлением питательных веществ и калорий, оно помогает и в воспитании здорового ребенка. В идеале эксперты рекомендуют продолжать кормление грудью до 1,5-2 лет или до тех пор, пока это устраивает маму и ее малыша.

Как грудное вскармливание помогает здоровью малыша? Материнское молоко содержит антитела, защищающие малыша от инфекции и аллергии. По сравнению с искусственными смесями оно легче переваривается, поэтому малыш меньше страдает от газообразования, диареи и запора. Таким образом, натуральное кормление грудью крайне важно для здоровья и роста детей. Также такое питание положительно сказывается на развитии ребенка, особенно это важно для новорожденных.

Грудное вскармливание полезно тем, что:

* Насыщает организм ребенка необходимыми витаминами, минералами, кислотами и полезными веществами;
* Повышает иммунитет малыша;
Стимулирует деятельность пищеварения, налаживает работу желудка и стул;
* Развивает мышцы, способствует росту и развитию маленького ребенка;
* Полезно для роста зубов, костей и ногтей новорожденного;
* Благотворно влияет на функционирование сосудов и сердца, на состояние нервных клеток;
* Участвует в формировании новых тканей и клеток;
* Ускоряет выздоровление (в случае заболевания малыша);
* Благотворно влияет на психологическое развитие и эмоциональное состояние;
* Успокаивает и налаживает сон ребенка;
* Формирует правильный прикус;
* Ускоряет и облегчает период адаптации к новым условиям.

Грудное молоко считается уникальным питанием, которое на 100% удовлетворяет потребности новорожденного. Оно включает свыше пятисот питательных элементов, легко усваивается и переваривается. Кроме прочего, грудное вскармливание налаживает телесный и психологический контакт между малышом и мамой (визуальный, тактильный и вербальный). Грудное вскармливание с этой точки зрения является продолжением связи между матерью и ребенком, установившейся во время беременности и прерванной в процессе родов. Сформированный в процессе вскармливания грудью контакт между матерью и ребенком оказывает влияние на дальнейшее развитие материнско-детских отношений в другие возрастные периоды.

Кроме того, грудное вскармливание очень удобно: молоко не требуется специально готовить, греть. Маме необходимо помнить, что здоровье ее ребенка прямую зависимость от постоянного и правильного грудного вскармливания.
По рекомендациям ВОЗ, исключительно грудное вскармливание необходимо ребенку в течение первых шести месяцев жизни, причем оно должно начаться уже в течение первого часа после рождения и происходить «по требованию» малыша. Бутылок или пустышек следует избегать.

Успешная лактация оказывает благотворное влияние и на женщину. Она помогает скорее восстановиться после родов, поддерживает здоровье мамы и стабилизирует гормональный фон, положительно влияет на психологическое и эмоциональное состояние, помогает вернуть форму фигуре женщины, а также снижает риск рака молочной железы и яичников, диабета II типа и послеродовой депрессии. Таким образом, можно с уверенностью сказать: грудное вскармливание всемерно способствует здоровью и мамы, и малыша.





