**Правильное вскармливание детей первых месяцев жизни**

Всемирная организация здравоохранения ([ВОЗ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%9E%D0%97)) и Детский фонд ООН ([ЮНИСЕФ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%9D%D0%98%D0%A1%D0%95%D0%A4)) неоднократно официально заявляли, что грудное вскармливание является наилучшим способом питания младенцев и что грудное молоко является оптимальной пищей для новорожденных.

К числу важнейших достоинств женского молока относится:

1. Физиологически сбалансированный уровень пищевых веществ
2. Высокая усвояемость пищевых веществ материнского молока организмом ребенка при минимальных энергетических затратах.
3. Оптимальный состав пищи, способствующий наиболее гармоничному формированию и функционированию незрелых органов и систем ребенка
4. Наличие в молоке широкого спектра биологически активных веществ и защитных факторов (ферментов, гормонов, иммуноглобулинов, лактоферрина, лейкоцитов и др)
5. Благоприятное влияние на микрофлору кишечника за счет содержания олигосахаридов и бифидобактерий
6. Низкая осмолярность
7. Оптимальная температура

Польза от кормления грудью не заканчивается в младенчестве. Дети на грудном вскармливании менее склонны к развитию проблем со здоровьем во взрослом возрасте. Таким образом, кормление грудью сегодня — это забота о будущем вашего ребенка.

**5 пунктов в поддержку грудного вскармливания:**

***Здоровье женщины***. Исследования подтверждают, что грудное вскармливание, в том числе, длительное, оказывает положительное влияние на женский организм. Кормящие мамы меньше подвержены риску возникновения рака груди, матки, яичников и эндометрия. Они имеют защиту от остеопороза. Ежедневно на грудное вскармливание тратится более 500 калорий, так что, кормя грудью, ты можешь быстрее вернуться в дородовые формы.

***Здоровье ребенка***. Не хватит объема статьи, чтобы перечислить все плюсы грудного вскармливания для малыша: защита от инфекций, пониженный риск аллергии, лучшее усваивание минералов и витаминов, всегда адаптирующееся под состояние малыша питание, укрепление иммунитета, здоровье зубов и так далее.

***Бюджет семьи***. Грудное вскармливание не стоит ничего, кроме обычной маминой еды. Конечно, придется «пожертвовать» своими предпочтениями в пользу здоровой пищи и употреблять не так много консервантов, красителей, усилителей вкуса и других вредных компонентов. Однако, и это «плюс» ГВ: мама сама питается правильно, чтобы не навредить малышу. А максимум через полгода принципы правильного питания уже входят в привычку, и рацион станет просто здоровым по жизни.

***Физическое и интеллектуальное развитие ребенка***. И то, и другое у грудничков на высшем уровне. Во многом это связывается даже не столько с какими-то особыми веществами, которые есть в грудном молоке (а они там есть, да), но и с тем, что ребенок, проводящий больше времени у материнской груди, становится спокойнее, удовлетворяет свой сосательный рефлекс, меньше нервничает, не испытывает стресса. Эти условия дают возможность для роста и развития гармоничной как физически, так и интеллектуально личности.

***Еда всегда под рукой***. Очень важный пункт, так как мама можем активно путешествовать с грудничком, совершать покупки, посещать разные мероприятия, не опасаясь, что не найдется горячей воды или смесь неожиданно прольется. Толерантность к гв в общественных местах сегодня растет, кормящей матери не нужно прятаться, достаточно одеться удобно для себя и малыша. Кормя в общественных местах, женщина вносит свою небольшую лепту в поддержку грудного вскармливания и формирование положительного образа современной мамы. Возможно, увидев маму с малюткой, умиротворенно посасывающего грудь, кто-то примет решение в пользу грудного вскармливания.

10 принципов успешного грудного вскармливания, разработанных ЮНИСЕФ (1991 г.):

1. Иметь в письменной форме политику грудного вскармливания, которая в установленном порядке доводится до сведения всего медицинского персонала.
2. Подготовить весь медицинский персонал в области приобретения навыков, необходимых для проведения этой политики.
3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах и осуществлении грудного вскармливания.
4. Помогать матерям в проведении первого грудного вскармливания спустя полчаса после родов.
5. Показывать матерям, как проводить грудное вскармливание и как поддерживать лактацию даже в случае, если им придется разлучиться со своими детьми.
6. Не давать новорожденным детям никакой другой пищи и питья помимо грудного молока, если нет иных медицинских предписаний.
7. Практиковать совместное пребывание в одной палате, позволяющее матерям и грудным детям находиться вместе 24 часа в сутки.
8. Поощрять грудное вскармливание по требованию – всякий раз, когда ребенок голоден.
9. Не давать соски-пустышки детям, находящимся на грудном вскармливании.
10. Поощрять создание групп поддержки грудного вскармливания и направлять к ним матерей после выписки из больницы или клиники.

Правила грудного вскармливания

* 1. Сразу после перевода из родильного зала матери и ребенку должно быть обеспечено **совместное пребывание в одной палате**, где кроватка ставится непосредственно около кровати матери. В таких условиях мать имеет неограниченный доступ к малышу в любое время суток и может кормить по первому требованию, то есть придерживаться свободного режима кормлений.
  2. **Кормление ребенка по требованию**. Прикладывание ребенка к груди уже с первого дня должно осуществляться по любому знаку дискомфорта и голода.

Очень важен опыт матери, которая должна уметь отличить «голодный» крик ребенка. Признаками голода

Могут быть вращательные движения головой, активные сосательные движения губ, чмокания губами, громкий настойчивый плач.

* 1. Одним из ключевых факторов становления и обеспечения полноценной лактации является **режим свободного вскармливания**, при котором дети сами устанавливают интервалы между кормлениями.

В первые дни и недели (этап молозива и переходного молока) частота прикладываний к груди может составлять 12-20 и более раз в сутки и определяется потребностью ребенка.

Перерыв между дневными кормлениями может не достигать и двух часов, а между ночными быть не более 3-4 часов. Ночные кормления особенно важны, так как пик выработки пролактина приходится на вечернее и ночное время.

Однако следует отметить, что интервал между кормлениями не должен превышать 4 часов.

**4.Длительность кормления не ограничивается**, и это важно даже тогда, когда ребенок практически уже ничего не высасывает, а просто дремлет. Потребность в контакте и сосании может нередко носить самостоятельный характер,

относительно независимый от пищевого поведения ребенка.

5.При достаточной лактации ребенок получает молоко только **из одной груди**, а в следующее кормление – из другой.

6.Ребенку **не следует давать соску или пустышку**, так как механизмы получения молока из груди и соски различны. В первом случае ребенок действует языком, во втором – с помощью щек.

7.При достаточном количестве молока у матери потребность в жидкости у ребенка полностью удовлетворена, даже в условиях жаркого климата.

8.В период становления лактации (этап молозива и переходного молока) **грудь не сцеживают**, это осуществляется только при наличии показаний (лактостаз и т.д.). Это делают, если после кормления в груди остается много молока и она плотная.

Врач-педиатр участковый

ДПО№12 СПб ГБУЗ ГП№37

Хитрова Н.А.