

**Лекция ГБУЗ АО «ДГП №3»**  
**детское поликлиническое отделение №1 26.03.2019**  
**Тема: «Преимущества грудного вскармливания»**

Не секрет, что питание очень важно для роста и развития ребенка. С самого рождения малыша одно из основных забот родителей — кормление. Как накормить маленького человечка, пока не способного справиться с этим самостоятельно?

Современной медициной разработаны определенные правила, которые необходимо соблюдать, чтобы организм ребенка хорошо развивался. Эти правила касаются количества и качества питания, содержания в нем витаминов, воды, минеральных солей, количества калорий, которые он должен получать, чтобы нормально расти и быть здоровым.

Сегодня мы поговорим о питании детей первого года жизни, о преимуществах грудного вскармливания, о возможных трудностях, о том, как правильно выбрать молочную смесь в случае недостаточного количества молока у мамы.

*Грудное вскармливание. Почему так важно кормить грудью?*

В последние десятилетия не утихали споры о преимуществах и недостатках искусственного вскармливания, о возможном выборе для мамы кормить грудью или искусственной смесью. Но и сегодня в эпоху новых технологий, несмотря на то, что детское питание (смеси) готовится очень тщательно и по составу максимально приближено к грудному молоку, у кормления грудью, разумеется, есть только преимущества!

Грудное молоко - идеальная пища для малыша первого года жизни. Ведь это естественный продукт, созданный самой природой. Оно оптимально по своему составу. Лучше любого другого продукта на основе коровьего или козьего молока подходит для вскармливания младенца. Белки, жиры, минеральные вещества и витамины усваиваются лучше всего при кормлении грудным молоком.

Основу грудного молока составляют особые сывороточные белки. Они отличаются высокой биологической ценностью, легко перевариваются и всасываются. Они содержат все незаменимые аминокислоты, в частности, цистин и таурин, необходимые для полноценного развития малыша. Особенно важно, что собственные белки грудного молока не вызывают аллергических реакций и проявлений у ребенка, что нередко мы видим при использовании искусственных смесей на основе коровьего молока.

Жиры грудного молока содержат большое количество особых полезных жирных кислот, которые легко расщепляются и всасываются еще незрелыми ферментами кишечника. Молоко само содержит фермент липазу- фермент, который обеспечивает переваривание жиров. Именно липаза обеспечивает мягкий стул, защиту от запоров и «коликов».

Углеводы в грудном молоке представлены преимущественно лактозой (молочным сахаром). Именно она обеспечивает оптимальную для младенцев кислотную среду в кишечнике и препятствует росту в нем патогенных микроорганизмов.

Энергетическая ценность (калорийность) грудного молока полностью обеспечивает потребность новорожденного в энергии. Кормление грудью дает возможность малышу есть в соответствии со своим аппетитом, позволяет так гибко подстраиваться под его потребности, как никогда, видимо, не удастся делать при кормлении из бутылочки.

Грудное молоко содержит ферменты, гормоны и другие биологически активные вещества, которые исключительно важны для роста и развития младенца.

Уникальность грудного молока состоит в том, что оно как бы «приспосабливается» к кишечнику именно вашего малыша, облегчая адаптацию всего ЖКТ, обеспечивая

правильное заселение его полезными микроорганизмами. Благодаря этому мы порой можем коррегировать нарушения микробиоценоза кишечника без применения лекарственных средств.

Грудное молоко содержит уникальный состав иммунных факторов (секреторный иммуноглобулин А, лактоферрин, лизоцим). Благодаря им женское молоко обладает мощным антиинфекционным свойством. Причем иммунная защита молока индивидуальна для каждого малыша. С молоком матери ребенку передаются большинство защитных антител от многих болезнетворных бактерий и вирусов. Эти особые антитела предохраняют от инфекции материнский организм и организм малыша. Эти вещества отсутствуют в смесях и в молоке животных. Именно поэтому грудное вскармливание так важно для ребенка на первом году жизни. Ведь в этот период детская иммунная система еще недостаточно развита, не функционирует в полную силу, и малыши так подвергнуты инфекции. Грудное молоко защищает ребенка в летнее время при повышенной опасности кишечных инфекций, а в зимнее — при высокой угрозе вирусных заболеваний.

Правильное физиологическое заселение кишечника полезными бактериями, о котором мы говорили выше, также играет большую роль в защитных силах детского организма.

Грудное вскармливание формирует правильный прикус при охвате соска, снижает частоту стоматологических проблем в раннем детском возрасте, уменьшает частоту кариеса.

Немаловажно, что вскармливание грудным молоком обеспечивает тесный эмоциональный и психологический контакт малыша с мамой. При кормлении грудью рождаются удивительное чувство защищенности, близости и доверия, сохраняющееся на долгие годы. Ничто не сравнится с этими счастливыми минутами кормления, когда малыш дарит маме первые улыбки.

И, наконец, грудное молоко не надо готовить и оно стерильно и обладает необходимой температурой.

Есть преимущества у грудного вскармливания и для организма мамы. Среди них — способность послеродового восстановления матки посредством гормонов, уменьшение риска заболеваний раком яичников и грудной железы.

Преимущества вскармливания материнским молоком для ребенка первого года жизни очевидны. Но в современных экологических и социальных условиях родителям и педиатрам все чаще приходится применять заменители женского молока.

Редко, но бывают случаи, когда грудное вскармливание противопоказано для мамы или новорожденного. Это тяжелые заболевания ребенка, при которых нарушен акт сосания, серьезные нарушения обмена веществ (лактазная недостаточность, галактоземия и др), тяжелые соматические и инфекционные заболевания мамы, в частности, ВИЧ-инфекция, прием ряда лекарственных препаратов.

В последнее время все чаще мы встречаемся с такой проблемой, как гипогалактия или пониженная секреция молока грудными железами матери. Редко гипогалактия может быть первичной, и наблюдается она при серьезных эндокринологических нарушениях. У большинства женщин имеет место, так называемая, вторичная гипогалактия. Она может быть следствием тяжелого течения беременности или родов, гинекологических заболеваний, после кесарева сечения и др. Нередко она встречается и у здоровых женщин при неправильной организации грудного кормления, неполноценном питании, психологических нагрузках, лактационных кризах, невозможности обеспечить малыша сцеженным грудным молоком при выходе на работу или учебу.

В этих ситуациях мы вынуждены переводить малыша на полное или частично искусственное вскармливание. При частичном или смешанном вскармливании кормление грудным молоком сочетается в большем или меньшем объеме с искусственными заменителями. То есть, при нехватке молока дополняется необходимый малышу объем питания. При полном искусственном и смешанном вскармливании для малыша очень важен правильный выбор заменителя женского молока (ЗЖМ) — искусственной смеси промышленного производства.

На российском рынке сегодня представлен очень большой выбор ЗЖМ, образована целая индустрия по их производству и контролю. В этих условиях важно разобраться и обеспечить кроху искусственной смесью высокого качества, которая отвечала бы всем требованиям рационального и сбалансированного питания. Выбор смеси, безусловно, остается за мамой, но обязательно надо прислушаться к совету педиатра-неонатолога, который учтет все особенности малыша.

Для искусственного вскармливания на первом году жизни должны использоваться только адаптированные молочные смеси. В первом полугодии- «начальные» смеси — формула 1, во втором, в связи с созреванием ферментных систем, повышением потребностей в пищевых ингредиентах, применяются последующие формулы. Кроме обычных адаптированных молочных смесей, имеется также ряд лечебно-профилактических смесей, которые помогают в различных затруднительных ситуациях, например, смеси для недоношенных и маловесных младенцев. При необходимости об этих смесях Вам расскажет доктор.

Основной принцип создания адаптированных молочных смесей — это максимальное приближение (адаптация) коровьего или козьего молока к составу и свойствам женского молока. Их приспособленность к особенностям пищеварения ребенка. Современные технологии позволили таким смесям функционально воспроизводить свойства молока на протяжении всего периода вскармливания.

Состав адаптированных смесей полностью отвечает потребностям ребенка в основных питательных веществах и жизненно необходимых витаминах и минералах в зависимости от возраста малыша. В них скорректирован и улучшен состав углеводов, белков, липидов, сбалансировано их соотношение. Современные смеси обогащены биологически активными и витаминоподобными веществами -селеном, таурином, биотином, бета-каротином, нуклеотидами и др, необходимых для полноценного развития и роста организма новорожденного и формирования иммунной системы.

С целью улучшения микробиоценоза кишечника, стимуляции роста бифидумбактерий в смеси добавляют пребиотики и пробиотики. Пробиотики — живые микроорганизмы, которые попадая в кишечник человека в достаточном количестве, сохраняют свою активность и положительно влияют на здоровье организма путем нормализации его кишечной флоры.

В последнее время на помощь педиатрам пришли смеси с пребиотическими волокнами. Эти растворимые волокна-олигосахариды представляют собой особые расщепленные углеводы. Они содержатся в грудном молоке в большом количестве. Современные технологии позволили включать их в состав смесей. Пребиотические волокна попадают в кишечник в неизменном виде. Они стимулируют рост полезных бифидумбактерий, повышают барьерные свойства слизистой кишечника. Они обеспечивают естественную защиту здоровья ребенка, способствуют формированию иммунитета, повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, дизбактериозу и пищевой аллергии. Неперевариваемые олигосахариды также способствуют образованию однородного мягкого стула, сходного со стулом у детей на грудном вскармливании.

Итак, преимущества женского молока очевидны, и необходимость грудного вскармливания по-прежнему не вызывает сомнений. Но, если нет возможности обеспечить малыша полноценным грудным вскармливанием, современные смеси для детей первого года жизни успешно применяются.