

ЧОМУ ВАЖЛИВО ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ.

Чому грудне молоко є найкращим харчуванням?



Грудне молоко містить:

- ✱ всі поживні речовини, необхідні дитині в перші 6 місяців життя;
- ✱ білки й жири в необхідній кількості;
- ✱ унікальні речовини (таурин, поліаміни, карнітин та інші), які сприяють формуванню мозку органу зору – ока;
- ✱ достатню кількість майже усіх вітамінів;
- ✱ залізо, що запобігає розвитку анемії;
- ✱ необхідну кількість солей кальцію й фосфатів
- ✱ спеціальні ферменти (ліпазу, лактазу і ін), різні гормони, ростові чинники, які сприяють дозріванню, нормальному росту і розвитку органів і систем дитини.

Грудне молоко охороняє дитину від інфекцій.

У ньому вміщуються антиінфекційні фактори, що запобігають поширенню інфекції.

До них належать:

- ✱ Живі білі кров'яні тільця (лейкоцити), що вбивають бактерії.
- ✱ Антитіла (імуноглобуліни) багатьох розповсюджених інфекцій, що охороняють дитину від захворювання, поки його організм не почав виробляти власні антитіла. Якщо в організм матері попадає інфекція, у грудному молоці незабаром з'являються спеціальні антитіла.
- ✱ Речовина, називана біфідус-фактором, що сприяє росту в кишечнику дитини спеціальних бактерій *Lactobacillus bifidus*, що не дозволяють рости іншим шкідливим бактеріям і викликати понос.
- ✱ Лактоферин, що зв'язує залізо й запобігає росту ряду шкідливих бактерій, яким необхідне залізо.
- ✱ Грудне молоко захищає дитину від харчової алергії
- ✱ Діти, що перебувають на грудному вигодовуванні, рідше страждають поносом і хворіють на респіраторні й інфекційні захворювання. Дитина, що під час інфекційної хвороби залишається на грудному вигодовуванні, видужує швидше, ніж дитина, яку перестали годувати грудьми. Тому немає необхідності припиняти годування грудьми при будь-якому захворюванні дитини, у тому числі й під час поносу.

Інші переваги грудного вигодовування.

- ✱ Під час годування грудьми між матір'ю й дитиною встановлюється особлива емоційна близькість, що зберігається на довгі роки.
- ✱ Годування грудьми допомагає попередити післяпологову кровотечу, є одним із природних засобів запобігання новій вагітності. Матері, що годують грудьми, рідше хворіють на рак молочної залози і яєчників.
- ✱ Грудне молоко завжди готове до вживання й не вимагає готування.
- ✱ Його не потрібно купувати.
- ✱ Воно не може скиснути або зіпсуватися, навіть якщо мати не годувала дитину кілька днів.

*Центр підтримки грудного вигодовування ОДКЛ
Лікар Ольга Басараб*