

СОСТАВ ГРУДНОГО МОЛОКА. ЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА ГРУДНОГО МОЛОКА. ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО МОЛОКА. ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ. ОПАСНОСТЬ ИСКУССТВЕННОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ.

«Самые выгодные инвестиции – это вложение молока в ребенка». Эта знаменитая фраза Уинстона Черчилля призывает обратить внимание на уникальное значение грудного вскармливания для развития маленького человека. На сегодняшний день наукой открыто около 500 различных веществ, входящих в состав женского молока. Большую часть из них невозможно в принципе воспроизвести технологическим путем. Молоко является такой же сложной и подвижной субстанцией, как и человеческая кровь. Состав молока подстраивается под нужды каждого конкретного ребенка, изменяется несколько раз за время каждого длительного кормления, постоянно меняет свой вкус, отвечает требованиям растущего организма малыша на любом этапе кормления, в разное время суток корректирует количественное соотношение веществ между собой.

- В дневное время суток молоко гуще, чем в ночное.
- В жаркую погоду оно разжижается, а в холодную становится густым.
- Ослабление иммунитета матери, прием лекарств, продуктов с сильным, выраженным запахом влияют на состав, цвет и вкус продукта.
- От силы и упорства, с каким малыш сосет грудь, зависит его консистенция. При сильном, интенсивном сосании молоко становится густым и жирным.

Молоко обладает уникальной особенностью – само себя усваивает, не создавая ненужной нагрузки на желудочно-кишечный тракт младенца. На качественный состав молока не влияет питание кормящей матери, ее проблемы со здоровьем, среда проживания и образ жизнедеятельности. Грудное молоко — свежий, стерильный, идеальной температуры, готовый к употреблению продукт для малыша.

Основные компоненты грудного молока:

1. Вода: занимает примерно 87-90 % от общего объема молока. Идеально подходит для усвоения малышом, щадит его незрелые почки.
2. Углеводы: занимают примерно 7 % от общего объема молока. Обеспечивают его сладкий вкус, являются легкоусвояемым источником энергии для ребенка, необходимы для питания и развития головного мозга, регулируют нормальное состояние микрофлоры кишечника.
3. Жиры: самый изменчивый компонент, составляют от 2 до 4,5 % в общем количестве молока. В женском молоке преобладают (57%) жирные эссенциальные полиненасыщенные кислоты, выполняющие пластические функции. Они необходимы для нормального транспорта липидов, влияют на проницаемость сосудов, регулируют отложение холестерина, необходимы для развития центральной нервной системы и процессов миелинизации нервных волокон. Наибольшее количества жира содержится в молоке к концу каждого прикладывания к груди, длительность которого устанавливает сам малыш, а также поздним утром. Жиры – это основной

строительный материал для мозга и нервной системы ребенка, они обеспечивают его спокойное и уравновешенное эмоциональное состояние, отвечают за хорошую динамику прибавки в весе, являются, наряду с углеводами, основным источником энергии.

4. Белки: самый устойчивый компонент, его содержание практически не меняется при заболеваниях матери, ее истощении и дефектах питания. Несмотря на то, что от общего объема молока белки составляют всего 1 %, они очень разнообразны и ценны: от них зависит и иммунитет малыша, и крепость его тканей, и работа ферментной системы ребенка, и эффективность усвоения железа, и созревание нервной системы, и функционирование кишечника, и формирование новых клеток организма, и их рост. И это только самое краткое перечисление функций белка! Примечательно, что именно белок женского молока невозможно воспроизвести в молочных смесях – их состав строится на белках молока наших меньших братьев – животных.

Другие компоненты составляют самое незначительное количество в процентном соотношении от общего объема молока. Но они также являются абсолютно незаменимыми, полностью доступными для усвоения малышом, и отвечают за его благополучное развитие. Каждая порция грудного молока содержит множество других компонентов, многие из которых уникальны.

- Миллионы живых клеток. К ним относятся лейкоциты, отвечающие за укрепление иммунитета, и стволовые клетки, способствующие росту и восстановлению органов.
- Более 1000 белков, которые помогают организму малыша расти и развиваться, укрепляют его иммунную систему, формируют и защищают нейроны мозга.
- Более 200 сложных сахаров — олигосахаридов, которые выполняют функцию пребиотиков, необходимых для поддержания здоровой микрофлоры в кишечнике ребенка. Кроме того, они предотвращают попадание инфекций в кровоток и снижают риск воспаления мозга.
- Более 40 энзимов. Энзимы служат катализаторами химических реакций в организме. Энзимы грудного молока стимулируют пищеварение и иммунитет, а также помогают организму ребенка усваивать железо.
- Факторы роста, способствующие нормальному развитию организма. Они оказывают влияние на состояние многих органов и систем, включая внутренние органы, кровеносные сосуды, нервную систему и железы, отвечающие за выработку гормонов.
- Кстати, гормонов в составе грудного молока множество! Эти умные химические вещества отвечают за обмен информацией между тканями и органами, обеспечивая их нормальное функционирование. Одни гормоны управляют аппетитом, другие сном, а некоторые даже отвечают за укрепление связи между мамой и малышом.
- Витамины и минералы — питательные вещества, способствующие нормальному росту и функционированию органов, а также формированию зубов и костей.

- Антитела, или иммуноглобулины. Существует пять основных видов антител, и все они присутствуют в составе материнского молока. Антитела нейтрализуют бактерии и вирусы, защищая детский организм от инфекций и заболеваний.
- Возможно, Вы слышали о длинноцепочечных жирных кислотах, играющих ключевую роль в формировании нервной системы ребенка и развитии мозга и глаз. Так вот, в составе грудного молока они тоже есть!
- 1400 видов микроРНК. Считается, что они управляют экспрессией генов, предотвращают и останавливают развитие заболеваний, поддерживают иммунную систему ребенка, а также влияют на изменение структуры материнской груди.

Этот длинный список включает лишь часть ингредиентов грудного молока — а ученые между тем обнаруживают все новые вещества в его составе. Что интересно, содержание этих ингредиентов колеблется в зависимости от возраста и потребностей ребенка.

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ.

Преимущества грудного вскармливания для ребенка.

Индивидуальный режим питания

Благодаря тонким и удивительным природным механизмам регуляции, при правильном кормлении грудью, состав и количество грудного молока всегда соответствует потребностям ребёнка.

Снижение риска инфекционных, вирусных заболеваний

Защитная функция грудного молока делает его самым лучшим лекарством для ребёнка. Дети, вскармливаемые грудным молоком, реже болеют кишечными и острыми респираторными инфекционными заболеваниями. Причем иммунная защита молока индивидуальна для каждого малыша. Эти вещества отсутствуют в смесях и в молоке животных. Именно поэтому грудное вскармливание так важно для ребёнка на первом году жизни. Ведь в этот период детская иммунная система ещё недостаточно развита, не функционирует в полную силу, и малыши так подвержены инфекции. Грудное молоко защищает ребёнка в летнее время при повышенной опасности кишечных инфекций, а в зимнее — при высокой угрозе вирусных заболеваний. Правильное физиологическое заселение кишечника полезными бактериями играет большую роль в защитных силах детского организма.

У детей на искусственном вскармливании значительно выше число приступов жидкого стула, чем у детей, вскармливаемых грудью. У искусственников также выше, чем у детей на грудном вскармливании, риск некротического энтероколита — распространённого желудочно-кишечного заболевания в неонатальных реанимационных отделениях. Защитное действие грудного молока сохраняется — хотя и несколько сниженное — даже тогда, когда грудные дети кормятся грудью лишь частично.

Защита от дисбактериоза

Уникальность грудного молока состоит в том, что оно адаптирует ЖКТ ребёнка, обеспечивая правильное заселение его полезными микроорганизмами, препятствуя размножению патогенных бактерий, благодаря этому флора кишечника может восстанавливаться без применения лекарственных средств.

Защита от аллергии

Грудное вскармливание снижает риск развития аллергических заболеваний, так как:

- Желудочно-кишечный тракт ребёнка лучше развивается при грудном вскармливании, охраняя его систему от проникновения чужеродных белков.
- Снижение опасности проникновения чужеродных протеинов создает, скорее толерантность, чем аллергическую реакцию.
- Питательные вещества, такие как полиненасыщенные длинно цепочные жирные кислоты и цинк, обеспечивают развитие иммунных реакций ребёнка.

Правильное развитие лица

Акт сосания при грудном вскармливании включает в себя большой комплекс движений мышц лица и языка. Это обуславливает развитие этих мышц и как следствие лучшее развитие и выравнивание зубов. Сосательные движения детей, пьющих из бутылочки, обеспечивают ток молока, но могут способствовать формированию неправильного прикуса.

Лучшее дыхание

Другое достоинство грудного вскармливания — развитие большой носовой полости, благодаря которой профилактуются такие патологии, как храп, приступы ночного апноэ в дальнейшей жизни. У детей, вскормленных грудью, формируется U-образная зубная дуга, тогда как у вскормленных искусственно развивается более узкая и высокая, которая приводит не только к нарушению стройности зубного ряда, но и нарушает расположение носовых ходов непосредственно над твёрдым нёбом.

Лучше слух

Дети, которых кормят грудью, реже болеют инфекционными заболеваниями ушей, что способствует лучшему развитию слуха. Так как материнское молоко — вещество, выработанное человеком, у детей не возникает на него аллергии. Аллергия на соевый белок или белок коровьего молока может оказать влияние на строение среднего уха. Это влияние не только угнетает вибрации барабанной перепонки, ухудшая слух, но также создает питательную среду для бактерий и тем самым способствует развитию инфекций среднего уха.

Лучше зрение

Материнское молоко также влияет на зрение младенца. При сравнении зрения у детей грудного вскармливания и искусственного обнаружено, что зрение развито (особенно острота зрения) лучше у тех детей, которых кормят грудью. Это открытие особенно важно для недоношенных детей. Причина этому — докозагексаеновая кислота, которая входит в состав грудного молока и является одним из основных структурных компонентов сетчатки глаза.

Профилактика хронических заболеваний

Исследования с целью изучения влияния кормления грудных детей на хронические заболевания показали, что существует обратная зависимость между инсулинзависимым сахарным диабетом и продолжительностью грудного вскармливания.

Инсулинзависимый диабет является аутоиммунной болезнью, а грудное вскармливание оказывает положительное влияние на иммунную систему ребёнка.

Раннее (до 4-х месяцев) введение белков коровьего молока может послужить стимулятором раннего наступления инсулинзависимого сахарного диабета. Есть также данные, говорящие за то, что грудное вскармливание может защищать от болезни Крона, неспецифического язвенного колита и детского рака.

Развитие познавательных способностей и интеллект

В нескольких исследованиях было установлено благотворное долговременное влияние грудного вскармливания на коэффициент умственного развития и познавательные способности. В результате анализа 20 исследований, посвященных сравнению различий в развитии познавательных способностей между детьми, вскармливаемыми грудью, и детьми, которых кормили детскими питательными смесями, было выявлено, что дети, находившиеся на грудном вскармливании, опережали искусственников на 3-7 баллов, даже после поправки на побочные обстоятельства, такие, как социально-экономический статус и уровень образования матери.

Замечено, что дети, находившиеся на естественном вскармливании, более доброжелательны, приветливы и общительны.

Преимущества грудного вскармливания для матери:

Польза для здоровья:

- Прикладывание ребенка к груди в первые часы после родов сокращает риск послеродовых кровотечений, способствует нормальной involuции матки
- Гормоны окситоцин и прогестерон, которые вырабатываются во время кормления грудью, способствуют развитию сильных материнских чувств
- Эстрогены способствуют росту раковых клеток в репродуктивной системе и тесно связаны с раковыми образованиями. Пролактин подавляет выработку эстрогена и замедляет рост клеток вообще. Кормление одного ребёнка хотя бы на протяжении 3-х месяцев уменьшает риск заболевания раком груди и раком эпителия яичников на 50 и 25% соответственно.

Экономическая выгода:

- Грудное молоко не надо покупать. Не требуется покупка бутылочек, сосок стерилизаторов и т.д.
- Смеси стоят дорого

Удобство:

Кормление грудью облегчает жизнь мамы. Грудное молоко стерильно, имеет идеальный состав, не требует приготовления, всегда свежее и готово к употреблению. Легко можно путешествовать вместе с ребенком.

Успокаивающий эффект:

Для многих кормящих женщин, кормление грудью придает чувство спокойствия и удовлетворения. Эмоциональная связь, которая создается между матерью и ребёнком во время грудного вскармливания благоприятно влияет на

психологическое состояние матери, снижая риск развития послеродовой депрессии. Также, грудное вскармливание закладывает основу крепких и добрых отношений матери с ребёнком на всю дальнейшую жизнь и помогает матери научиться понимать своего ребёнка и распознавать его потребности.

Полезные выводы:

1. Нет необходимости вводить режим кормлений ни в дневное, ни в ночное время суток. Можно позволить младенцу сосать грудь так часто и так долго, как он этого хочет в данный момент.
2. Опасно предлагать ребёнку вместо груди пустышку или соску – есть риск того, что он недополучит важные для него вещества из молока.
3. Нет необходимости допаивать малыша дополнительной жидкостью.
4. Нет необходимости прекращать грудное вскармливание к моменту исполнения малышу одного года. При желании можно продолжить кормить его грудью и на втором, и на третьем годах жизни : молоко является таким же ценным и незаменимым продуктом в его рационе, как и в первый год, в нем сохраняются все вышеперечисленные компоненты.
5. Искусственная молочная смесь никогда не станет достойным заменителем женского молока. Даже самое дорогое и качественное адаптированное молочное питание содержит всего лишь около 50 веществ.
6. Нет необходимости в введении дополнительных витаминов ребёнку на грудном вскармливании.
7. Нет необходимости соблюдать специальную диету для кормящих матерей. Питание может оставаться таким же полезным и разнообразным, как и во время беременности.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует кормить ребенка грудью как минимум шесть месяцев. Почему? Грудное вскармливание — один из самых эффективных способов защиты здоровья малыша. Если бы все практиковали кормление грудью, мы могли бы спасти около 820 000 детских жизней в год.

Используемая литература:

1. <https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/breastfeeding-benefits-baby>
2. <http://akev.info/vse-stati-odnim-spiskom/10415-sostav-grudnogo-moloka/10468-14437911>
3. <https://gdp7.medgis.ru/materials/view/grudnoe-vskarmlivanie-812>
4. <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/food-and-nutrition-actions-in-health-systems/ten-steps-to-successful-breastfeeding>
5. Джек Ньюман Тереза Питман. «Грудное вскармливание». Перевод с английского под редакцией И.И. Рюминой