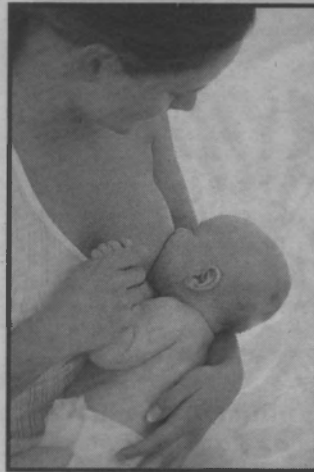


•МОЛОДІЙ МАМІ

ЧОМУ ПОТРІБНО ГОДУВАТИ ГРУДНИМ МОЛОКОМ



Грудне молоко — найкраще, адаптоване самою природою харчування для дитини, що забезпечує її всіма поживними речовинами, необхідними впродовж перших 6 місяців життя. Крім поживних речовин, в грудному молоці містяться незамінні поліненасичені жирні кислоти, білки, залізо, що легко засвоюється.

У перші дні після народження дитини молочні залози породіллі виробляють молозиво – густе жовтувате молоко. У молозиві міститься більше білка, антитіл та інших факторів захисту, ніж у зрілому молоці. Молозиво сприяє розвитку і нормальному становленню функцій кишківника дитини після народження, попереджає алергію і непереносимість іншої їжі. За своїм вітамінним складом молозиво містить багато ві-

таміну А. Враховуючи унікальний склад молозива, дуже важливо, щоб дитина отримувала його з перших годин життя. Молозиво містить усі необхідні компоненти і повністю забезпечує потреби дитини в поживних речовинах до появи зрілого молока у матері

Зріле молоко з'являється через кілька днів після народження ди-

тини в набагато більшій кількості, ніж молозиво. Розрізняють «переднє» і «заднє» молоко.

«Переднє» молоко дитина отримує на початку годування, вон блакитний колір. «Переднє» молоко виробляється у великій кількості і містить багато цукру (лактози), білка. Іноді мати вважає, що її молоко неповноцінне «худе».

«Заднє» молоко виділяється в кінці годування, має насичений, іноді жовтуватий колір. У «задньому» молоці міститься більше жиру, ніж у передньому. Велика кількість жиру робить «заднє» молоко високоенергетичним, тому не можна віднімати дитину від грудей передчасно, необхідно дозволити йому висмокати все «заднє» молоко, інакше малюк буде голодним.

Грудне вигодовування знижує ризик розвитку в дитини таких захворювань як гострий середній отит, гастроентерит, бронхіальна астма, atopічного дерматиту, ожиріння, некротичного ентероколіту, синдрому раптової смерті немовлят, зменшення частоти виникнення стоматологічних проблем у ранньому дитинстві (карієсу).

Науково доведено, що дитина, яка знаходилась на грудному вигодовуванні більш соціально адаптована, має високий коефіцієнт інтелекту та гармонійний фізичний та нервово-психічний розвиток.

Дитина, яка вигодовується грудьми, пізнає світ через маму, набуває культуру і людяність через неї, переймає її культуру, моральні аспекти, стає її справжнім «спадкоємцем», тобто тим, хто несе її частину тіла і душі.

О.ВЛАСОВА, асистент кафедри педіатрії та дитячих інфекційних хвороб, кандидат медичних наук