

# Переваги грудного вигодовування для дитини і для матері



Спільно  
Wspólnie



**Грудне вигодовування також є перевагою для матері. Ця перевага відчувається як після пологів, так і через роки.**



**До найважливіших переваг грудного вигодовування відносяться:**



♦ Швидке скорочення матки після пологів, що впливає на перебіг післяпологового періоду. Смоктання дитини запускає вивільнення окситоцину, гормону, відповідального між іншим за скорочення матки. У дні після пологів окситоцин запобігає втраті крові у матері. Це знижує ймовірність розвитку анемії, викликаної дефіцитом заліза. Окситоцин також має анти-депресивну дію.

---



♦ Менший ризик серцевого нападу та інсульту у матері. Результати досліджень показують, що кожен додатковий місяць годування знижує ризик розвитку серцевих захворювань на 4% і розвитку інсульту на 3%.

---



♦ Полегшене повернення до нормальної ваги після вагітності. Грудне вигодовування — це велика витрата енергії для матері. Енергетична потреба під час грудного вигодовування збільшується приблизно на 500 ккал на добу. Жирова тканина, накопичена під час вагітності, після пологів використовується для продукування молока, що сприяє втраті накопичених надлишків.



---

♦ Зниження ризику розвитку діабету 2 типу. Дослідження показали, що жінки, які годували груддю більше шести місяців, хворіють на цей тип діабету майже вдвічі рідше.

---



♦ Менший ризик розвитку багатьох видів раку. Сукупна тривалість грудного вигодовування (загальна кількість місяців грудного вигодовування всіх народжених дітей) обернено пропорційна ризику розвитку раку, включаючи рак молочної залози (вже три місяці грудного вигодовування знижують ризик на 20%), яєчника (жінки, які годують грудьми більше 24 місяців, мають на 40% нижчий ризик захворювання), а грудне вигодовування протягом двох років може знизити ризик розвитку раку яєчників і матки наполовину.

---



♦ Зниження ризику розвитку ендометріозу. Грудне вигодовування протягом року або більше може зменшити початок ендометріозу приблизно на 30%.


---



♦ Фінансові заощадження. Грудне вигодовування більш економічно, ніж використання молочних сумішей. Молочна суміш, приладдя для його подачі, споживання електроенергії та води для його приготування — це витрати кількох тисяч злотих на рік! Якщо протягом перших 6 місяців життя дитина харчуватиметься виключно материнським молоком, а потім її раціон поступово розширюватиметься, це призведе до значної економії.

# Переваги грудного вигодовування для дитини і для матері

Грудне молоко задовольняє всі потреби дитини і забезпечує її необхідними поживними речовинами протягом перших 6 місяців життя. Це найбільш підготовлена і повноцінна їжа, яка має значення для правильного розвитку дитини зараз і в майбутньому. Багато наукових досліджень підтверджують, що тривале і виключно грудне вигодовування впливає на здоров'я дитини і матері.



Грудне молоко як перша їжа виконує особливу функцію в харчуванні людини. Його доступність, безпека і якість можуть визначати подальший стан здоров'я дорослої людини. Грудне вигодовування є одним із стовпів «програмування харчування», яке починається вже в житті плода. Крім функцій харчування, грудне молоко відіграє важливу роль у правильному розвитку імунної, нервової та серцево-судинної систем. Наукові дослідження складу і властивостей материнської їжі постійно дають нову інформацію про корисні для здоров'я властивості грудного вигодовування.



6+

Діти, що знаходяться на грудному вигодовуванні, отримують унікальну, ідеально підібрану до даного моменту їх життя їжу. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує виключно грудне вигодовування протягом перших 6 місяців життя дитини і продовжувати годування стільки, скільки забажають мати і дитина.



Грудне вигодовування будує імунну систему дитини, щоб вона стала потужним захисним щитом організму. Грудне молоко містить імуноглобуліни, тобто білкові молекули імунної системи. Протягом перших 6 місяців життя дитини її імунна система тільки починає формуватися. У цей час завдяки грудному молоку дитина пасивно захищена від мікробів. Між 6-м та 24-м місяцями життя імунна система людини дозріває і активується. Тоді материнські антитіла стають своєрідними «вчителями» імунної системи дитини. Вони «вчать» розпізнавати і боротися з вірусами, впливу яких раніше піддавалася мама.



У жіночому молоці містяться тисячі активних інгредієнтів, які мають нехарчову цінність, і отримати їх шляхом технологічного процесу неможливо. До них відносяться, наприклад,  $\beta$ -лактоальбумін, завдяки якому утворюється білково-ліпідний комплекс (так званий HAMLET) з властивостями руйнування ракових клітин, або унікальна мікробіота жіночого молока, яка є необхідним елементом для формування кишкового мікробіома дитини.



Багато досліджень вказують на кореляцію між тривалістю годування та відсутністю або зменшенням госпіталізації дітей. Натуральна їжа ефективніше захищає від інфекційної діареї і запалення середнього вуха, респіраторних і сечових інфекцій і бактеріального менінгіту — найпоширеніших причин госпіталізації дітей.



Грудне молоко ідеально відповідає дієтичним потребам новонародженого, містить тільки видоспецифічні білки і є найкраще засвоюваною їжею. Діти, яких годують грудним молоком, в майбутньому рідше хворіють цивілізаційними захворюваннями. Серцево-судинні захворювання, анемія, алергія, діабет 1 і 2 типу і неправильний прикус виявляються статистично частіше серед дітей, яких годують молочною сумішшю.



Грудне молоко вважається так званою функціональною їжею через його унікальний склад із профілактичним і оздоровчим впливом на організм дитини. Однією з найпоширеніших причин серйозних ускладнень здоров'я недоношених дітей є некротизуючий ентероколіт (НЕК). Один із способів запобігти або лікувати появу НЕК — дати дитині натуральну їжу.



У ситуації передчасних пологів, хвороби дитини або матері можна віддавати молоко іншій жінці. Цим займаються банки грудного молока. Це спеціалізовані лабораторії, які отримують молоко від почесних донорів, проводять його мікробіологічний аналіз, піддають процесу пастеризації, зберігають в належних умовах, щоб забезпечити безпечне харчування потребуючих дітей. Молочні банки є невід'ємною частиною системи догляду за матір'ю і дитиною.

\*

Це узгоджується з вказівками Американської академії педіатрії та спільною резолюцією ВООЗ та ЮНІСЕФ, згідно з якою «грудне молоко, отримане з професійного банку молока, є другою їжею за вибором для використання у новонароджених та немовлят після молока власної матері» (Спільна заява ВООЗ та ЮНІСЕФ, 1980).