

1-7 августа – Всемирная неделя грудного вскармливания

Всемирная неделя грудного вскармливания проводится ежегодно в первую неделю августа при поддержке ВОЗ, ЮНИСЕФ, министерств здравоохранения многих стран. Инициатором этой ежегодной международной акции является международная организация – Всемирный Альянс за грудное вскармливание (WABA).

В 2023 году эта неделя будет посвящена совместимости грудного вскармливания и трудовой деятельности.

Быть кормящей матерью – это здОрово!

Все слышаны о преимуществах грудного вскармливания, которое защищает женщину и новорожденного от различных заболеваний, помогает малышу полноценно развиваться, способствует установлению особой эмоциональной связи между ним и мамой.

Несколько интересных фактов, как здОрово быть кормящей матерью.

1. 45 минут в сутки. Сколько это в год?

Кормящие мамы спят по ночам в среднем на 45 минут больше, чем мамы малышей на искусственном вскармливании. Им не приходится вставать ночью, чтоб приготовить молочную смесь. Кроме того, грудное молоко содержит вещества, обладающие седативным, успокаивающим действием.

2. Ваш малыш может узнать вас по запаху!

Новорожденные имеют сильное обоняние и знают уникальный аромат грудного молока своей мамы. Вот почему ребёнок поворачивает голову в сторону матери, когда голоден.

3. «Эти глаза напротив ...»

Дети рождаются чрезвычайно близорукими. Это значит, что они могут хорошо видеть на расстоянии только 20-40 сантиметров. Именно такое расстояние отделяет лицо матери от лица ребёнка во время кормления грудью. Когда мама встречается взглядом с малышом – это и есть настоящий момент близости.

4. Вклад в семейный бюджет

Если кормите ребёнка грудью, можете смело похвалиться тем, что приносите экономию семейному бюджету от 50 до 70 тысяч рублей в год. Примерно в такую сумму обходится приобретение смесей, бутылочек, сосок, стерилизаторов и других сопутствующих товаров, необходимых для искусственного вскармливания.

5. Лучше, конечно, не болейте!

Если все-таки подхватили простуду, не паникуйте! Мамы могут продолжать кормить грудью даже тогда, когда им не здоровится. Во время болезни ваши антитела передаются через молоко ребёнку,

что активизирует его иммунную систему. Конечно, если вы принимаете какие-либо препараты, обязательно посоветуйтесь с доктором.

6. Грудное молоко не всегда бывает белым

Обычно грудное молоко или белого или кремового цвета. Но оно может иметь синеватый или желтоватый оттенок. Специалисты утверждают: это совершенно нормально и не должно являться поводом для беспокойства.

7. Состав материнского молока постоянно меняется

Молоко меняет свой состав по мере роста младенца. Может меняться даже день ото дня. Например, содержание воды может увеличиваться в периоды жаркой погоды и болезни ребёнка, чтоб обеспечить дополнительную гидратацию. Грудь мамы может обнаруживать малейшие колебания температуры тела ребенка и, соответственно, регулировать нагревание или охлаждение молока по мере необходимости.

8. Что это нам такое дали?

Грудное вскармливание помогает познакомить ребёнка с различными вкусами. Вкус смеси не меняется. А вот в грудном молоке присутствует лёгкий привкус того, что съела мама. Впоследствии это существенно облегчает введение твёрдой пищи.

9. Весомый аргумент

При выработке грудного молока расходуется 25 % энергии тела. Так что, грудное вскармливание поможет новоиспечённой маме быстро вернуться к первоначальному весу после рождения малыша. Однако, при неправильном, нерегулярном питании организм перейдёт в «режим голодания» и продолжит делать «запасы».

10. Делает кости матери более прочными

Сколько раз вы слышали, что грудное вскармливание «вымывает кальций из организма»? Да, кальций расходуется при выработке молока, но природа предусмотрела страховку: у кормящей женщины кальций из пищи усваивается значительно лучше. Питайтесь правильно, и это уменьшит риск перелома шейки бедра в постменопаузе.

**Людмила Галюк,
медсестра кабинета здорового ребёнка
детской городской больницы Первоуральска**