



Материнское молоко является естественной пищей для детей раннего возраста – так уж сложилось в ходе многовековой эволюции человека. И только такое питание способно поддержать высокие темпы физического и нервно-психического развития и функционального созревания органов и систем малыша.

КАК ДОЛГО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?

По поводу продолжительности грудного вскармливания единого мнения нет. Кто-то считает, что после года кормить грудью нецелесообразно, кто-то кормит до окончания оплачиваемого отпуска по уходу за ребенком, а сторонники радикальных взглядов считают, что кроха может получать мамино молоко столь долго, сколько захочет сам. Общее мнение таково: ребенок первого полугодия жизни должен получать только грудное молоко, в котором содержатся все необходимые питательные вещества и вода.

С шести месяцев грудное молоко остается полезным для ребенка, но уже не может полностью обеспечить все питательные потребности малыша, и поэтому с этого возраста, наряду с молоком мамы, в рацион крохи вводятся так называемые «прикормы».

В настоящее время Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) и ЮНИСЕФ уделяют большое внимание продолжению грудного вскармливания у детей старше года, рекомендуя поддерживать этот процесс до двух лет и более. Ребенок второго года питается очень разнообразно. Его рацион почти такой же, как у взрослого человека.

Мама может кормить малыша грудью один-два раза в сутки, чаще всего ночью. Но это кормление очень важно, поскольку в конце первого и на втором году жизни продолжается интенсивный рост, физическое и психическое развитие ребенка. Поэтому кормить грудью следует как можно дольше, чтобы помочь ребенку правильно и гармонично развиваться.

Грудное молоко имеет уникальное свойство: на каждом этапе развития малыша молоко содержит именно те биологические вещества (гормоны, факторы роста и т.д.), которых нет ни в каком другом детском питании, и которые обеспечат в данный момент его правильное развитие. Например, молоко, вырабатываемое у женщины, родившей недоношенного ребенка, на протяжении первых двух недель грудного вскармливания (лактации) приближается по своему составу к молозиву («концентрату» грудного молока), что помогает крохе наверстать отставание в развитии. Или на последних этапах лактации (ее второй год) молоко по содержанию специфических защитных белков иммунной системы — иммуноглобулинов, — напоминает молозиво, что предотвращает развитие инфекционных болезней у ребенка.