

## ЧОМУ ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ?

Найбільше ваше бажання – абсолютно природне бажання будь-кого з батьків – аби новонароджена дитина виросла здоровою, фізично витривалою та розумною. Повірте, грудне вигодовування сприяє цьому якнайліпше. Адже грудне молоко – це те, що жінці подарувала сама природа.

Сучасна жінка має вибір: годувати малюка грудним молоком чи сумішшю з пляшечки. Можливо, ви вже давно вирішили, що годуватимете малюка грудьми, як це споконвіку роблять жінки всього світу. Може статися, що в якийсь момент ви зміните свою думку і переведете дитину на суміш. Безліч чинників можуть вплинути на це рішення: досвід і знання, традиції сім'ї та людей, які вас оточують, думка лікаря, ваш спосіб життя, зокрема завантаженість на роботі, власні почуття та уявлення про материнство.

Дуже сподіваємося, що прочитавши цей розділ і дізнавшись, які ж переваги дає грудне вигодовування мамі

й дитині, ви бодай спробуєте почати годувати грудьми. До того ж ви нічого не втратите, і якщо раптом відчуєте, що хочете припинити годувати у природній спосіб, ніщо вам не завадить зробити це: сьогодні в супермаркетах без проблем можна купити пляшечки, суміші, пустушки, стерилізатори та інші аксесуари, необхідні для штучного вигодовування. Проте навіть спробувавши годувати грудьми, ви встигнете дати своєму малюкові унікальну речовину – молозиво, багате захисними факторами, такими потрібними немовляті в надзвичайно вразливий період його життя – одразу після пологів. Навіть краплина молозива має величезну цінність для дитини. Натомість якщо ви одразу оберете суміші, а згодом зрозумієте, що штучне вигодовування не таке вже й просте заняття, чи усвідомите важливість грудного молока для дитинки, щось змінити буде вже набагато складніше, а іноді – й неможливо. Аби почати годувати грудьми, навіть через тиждень після пологів, вам доведеться докласти величезних зусиль, запастися терпінням і наполегливістю.

## Грудне вигодовування — перші уроки любові

Ви, мабуть, уже багато чули про переваги грудного вигодовування. Жінки, розповідаючи про свій досвід грудного вигодовування, підкреслюють, що під час годування переживали дивовижні почуття. Одна мама, яка свою першу дитину годувала сумішшю з пляшечки, а другу – грудьми, розповіла: «Я навіть не могла собі уявити, як багато я втратила, не годуючи грудьми свою старшу дитину. Я люблю її, насолоджуюся спілкуванням з нею, це правда. Але коли годую свою другу дитину, то переживаю все зовсім інакше:

коли її маленькі рученята торкаються моїх грудей, коли вона дивиться мені в очі, відривається від мене, сміється, а потім із насолодою знову починає смоктати, – в цю мить я готова зробити все, чого вона забажає. Я неймовірно щаслива! І це неможливо описати словами!»

*Грудне вигодовування – це досвід любові між мамою та її крихіткою.* І це не пафосне гасло, а факт. Факт нашої фізіології. Гормони, які відповідають за лактацію, є водночас гормонами любові, прихильності, турботи. І це має подвійне значення. З одного боку, відкриваючи своє серце маленькій людині, жінка стає здатна годувати її найкращою і найприроднішою для віку дитини їжею. З іншого, – дбаючи про лактацію, старанно її підтримуючи, – мати досягає абсолютно нового рівня почуттів і відчуттів, які збагачують її внутрішньо і впливають не лише на взаємини з малюком, а й на все її життя.

Мама й дитина перебувають в особливих взаєминах одна з одною. Для своєї дитини ви – не лише джерело здорового харчування. В процесі смоктання груді дитина задовольняє всі свої потреби: втамовує спрагу, заспокоюється, розслабляється, вчиться спілкуванню, і, що найважливіше, набуває впевненості в собі. Тієї ж миті, коли ви прикладаєте малюка до грудей, між вами виникає невлонимий зв'язок, який у майбутньому стане основою ваших з ним взаємин. Дональдс Вудс Віннікот, відомий британський педіатр і психоаналітик, стверджував, що грудне вигодовування допомагає сформувати у дитини довіру до цього світу, почуття любові й прихильності до близьких людей (1) (*тут і далі в дужках подано посилання на список використаної літератури*).

Для вас процес годування грудьми також дуже важливий. З кожним прикладанням малюка ви вчитеся краще

його розуміти і стаєте упевненішою у своїх силах. Замість страху та нерішучості у перші дні після пологів приходять спокій та досвід. Відомо, що грудне вигодовування навіть допомагає жінкам впоратися з першими ознаками після-пологової депресії (2).

Ви потрібні одне одному. Тому, знаючи і розуміючи всі переваги грудного вигодовування – як для вас, так і для вашого малюка, – ви можете зробити усвідомлений вибір. Тож дізнаймося про деякі з цих переваг докладніше.

## Унікальність грудного молока

Ви, мабуть, здивуєтеся, але відтворити склад грудного молока неможливо. Більшість із нас звикли думати, що грудне молоко – це тільки суміш білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів, так званих нутрієнтів. Але це не так! Грудне молоко містить понад 300 біологічно активних речовин, багато з яких унікальні і їх неможливо замінити. Грудне молоко – це, по суті, коктейль із поживних речовин, протиінфекційних факторів, гормонів, факторів росту, ферментів, які допомагають малюкові гармонійно рости й розвиватися.

Грудне молоко містить понад 300 речовин, серед яких є унікальні й незамінні.

Щоразу, коли ви прикладаєте дитину до грудей, окрім харчування, даєте їй порцію незамінних протиінфекційних факторів, які допомагають розвинути її імунітету. Ці речовини здатні руйнувати патогенні мікроорганізми. Лізоцим, імуноглобуліни, лейкоцити, лактоферин, макрофаги, що є у складі грудного молока, забезпечують дитині надійний

захист від інфекційних захворювань і допомагають їй боротися з бактеріями та вірусами. Завдяки цій властивості грудного молока, у разі інфекційного захворювання, ваш малюк швидко одужає. Якщо ви самі захворієте, приміром, на респіраторну вірусну інфекцію, антитіла, які виробляє організм для боротьби з нею, проникають із молоком в організм дитини і захищають її від збудника, який став причиною хвороби. Біфідус-фактор, що є в грудному молоці, сприяє розвитку нормальної мікрофлори в кишечнику дитини.

Тому у дітей на грудному вигодовуванні рідше виникають кишкові інфекції. На жаль, у дітей на штучному вигодовуванні ризик виникнення різних інфекційних захворювань вищий (6, 7, 8, 12).

З огляду на те, що травний тракт новонародженої дитини ще незрілий, природа подбала і збагатила грудне молоко ферментами. Тож можна сказати, що грудне молоко – це і їжа, і ферменти, необхідні для її засвоєння. Ці ферменти також допомагають розвитку кишечника дитини. Завдяки цьому організм малюка практично не витрачає зусиль на травлення, а заощаджену енергію використовує для свого росту та розвитку. За спостереженнями, у дітей, яким на першу ж вимогу мама дає груди, рідше виникають кольки.

Грудне молоко також містить багато гормонів і факторів росту, які регулюють фізичний розвиток і ріст дитини. Тироксин, кортизол, холецистокінін, інсуліноподібний фактор росту та багато інших речовин сприяють гармонійному розвитку імунної, ендокринної та центральної нервової систем. І всі ці речовини – унікальні!

До того ж у грудному молоці є поліненасичені жирні кислоти, важливі для розвитку мозку, сітківки ока і клітинних мембран. Вони абсолютно незамінні в період інтенсивного

росту дитини, позаяк відіграють важливу роль у формуванні її мозку та розвитку зору, тому неодмінно мають надходити в організм із харчуванням. Деякі виробники замінників грудного молока, розуміючи важливість поліненасичених жирних кислот, почали додавати їх до своїх сумішей. Але на сьогодні переконливих доказів того, що поліненасичені жирні кислоти у суміші позитивно впливають на розумовий розвиток дитини, досі немає.

Відомо, що склад грудного молока постійно змінюється, підлаштовуючись під мінливі потреби дитини. Приміром, молозива, яке виробляється одразу після пологів, хоч і небагато, проте воно має неймовірну кількість антиоксидантів, вітамінів, білків. Цих речовин у ньому набагато більше, ніж у зрілому молоці, адже новонароджений малюк, шлунок якого зовсім маленький, має, за невеликої кількості молозива, отримати всі необхідні речовини. Молоко матері недоношеної дитини має більше жирів, білків, жирних кислот, окремих вітамінів і мінералів, ніж молоко матері, яка народила доношену дитину. Такий склад молока особливо важливий для розвитку незрілого мозку недоношеної крихітки.

Склад молока змінюється залежно від часу доби і навіть під час одного годування. Наприклад, вміст жирів у молоці збільшується в міру вивільнення груді.

До слова, на другому році лактації концентрація захисного фактора лізоциму, лактоферину, який оберігає дитину від залізодефіцитної анемії, а також імуноглобуліну А вища, ніж на першому році лактації. Тому, всупереч поширеній думці про марність годування дитини після року, дуже важливо годувати крихітку і на другому році життя! Є й інші переваги, які дає дворічній дитині грудне молоко, але про це – трохи згодом. Всесвітня організація

охорони здоров'я рекомендує годувати дітей на другому році життя і довше при бажанні мами й дитини.

Грудне молоко продовжує залишатися важливим джерелом енергії та високоякісних поживних речовин упродовж усього другого року життя дитини й пізніше.

Всесвітня організація охорони здоров'я (12)

Залежно від того, що ви їсте, молоко змінює смак і запах. Це також важливо для малюка, оскільки через ваше молоко він знайомиться з їжею, якою харчується сім'я. Це важливий етап у підготовці дитини до введення в її щоденний раціон продуктів догодовування. На відміну від грудного молока, суміш завжди має постійний смак і запах, що не сприяє розвитку і тренуванню смакових рецепторів у дитини.

Багато жінок, які годують немовлят сумішами, стикаються з такою серйозною проблемою, як алергія у дитини. Однією з причин алергії у дітей раннього віку є білок коров'ячого молока – невід'ємний компонент більшості сумішей. Якщо у когось із членів вашої сім'ї є алергічні захворювання, ризик того, що в малюка виявиться спадкова схильність до алергії, при штучному вигодовуванні, – дуже великий. Багато досліджень доводять (8), що грудне молоко захищає дітей від екземи та інших шкірних алергічних захворювань, астми, алергічного риніту. Тому, аби захистити малюка від алергії, ви просто мусите годувати його грудьми. Виключно грудне вигодовування має тривати щонайменше шість місяців, а по тому – доповнюватися продуктами догодовування.

Сам процес смоктання материнської груді має важливе значення для дитини. Річ у тім, що механізми смоктання

груді й соски або пустушки принципово відрізняються: аби захопити грудь, дитині потрібно ширше відкрити рот, по-іншому працюють язик і всі м'язи ротової порожнини, виникає інше навантаження на щелепи і носові пазухи. Отже, смоктання грудей сприяє нормальному розвитку лицевого скелета, прикусу і зубів. Доведено, що смоктання материнських грудей захищає малюка від виникнення відхилень у розвитку носових пазух, логопедичних проблем і порушень слуху.

## Ризики штучного вигодовування для дитини

У багатьох жінок на різних етапах годування грудьми виникають сумніви щодо якості материнського молока. Вони замислюються над тим, що їхнє молоко не таке жирне, бликитнувате, тому готові навіть перевести дитину на суміші. Сподіваємося, що тепер сумнівів у якості молока у вас не виникатиме. А от про якість його заміників варто замислитися. Перш ніж відправити чоловіка до аптеки за сумішшю, згадайте про ще одну небезпеку, яку має штучне вигодовування. Річ у тім, що ми ніколи достеменно не знаємо, що може виявитися в банці з молочною сумішшю. У процесі виробництва до неї можуть потрапити хімічні речовини й бактерії, які здатні спричинити не лише хворобу, а навіть смерть дитини. Історія застосування штучних заміників грудного молока знає безліч випадків, коли через чийсь помилки чи несумлінність діти втрачали здоров'я, а часом – і життя. Наприклад, скандал у Китаї 2008-го року, коли до суміші потрапив меламін – речовина, що використовується у виробництві пластмаси, клею, гербіцидів та

добрив. Майже 300 тисяч дітей опинилися в лікарнях через споживання сумішей, що містили меламін. Визнано: щонайменше шестеро малюків померли від наслідків годування цими сумішами.

У процесі виробництва молочної суміші до неї можуть потрапити хімічні речовини й бактерії, які здатні спричинити не лише хворобу, а навіть смерть дитини.

## Важливість грудного вигодовування для мами

Для мами годування грудьми також має важливе значення. Одразу після пологів часті прикладання дитини до грудей сприяють належному скороченню матки. Це допомагає уникнути таких небажаних післяпологових ускладнень, як ранні та пізні післяпологові кровотечі. Ваш організм швидше відновиться й повернеться до стану, що передував вагітності. Годування грудьми також допомагає скинути зайві кілограми, які ви набрали за час вагітності (7).

Грудне вигодовування захищає від незапланованої вагітності. Цей стан називається лактаційною аменореєю, коли у жінки, яка годує грудьми, в перші місяці після пологів відсутній місячний цикл. Адже під дією гормонів, що регулюють лактацію, в яєчниках не дозрівають яйцеклітини. Така пауза в роботі яєчників і матки дуже важлива для жіночого організму: відсутність місячних допомагає організмові відновити баланс заліза, захищаючи від залізодефіцитної анемії (див. підрозділ «Годування грудьми і планування сім'ї»).