

*Інтерв'ю з головним міським неонатологом*

***Шелевицькою Вікторією Анатоліївною***

- В пологових відділеннях нашого міста 95% породіль годують своїх дітей

грудьми. На жаль, не всім вдається зберегти грудне вигодовування на рік і більше, як радять зараз спеціалісти. Чому це так важливо?

Переваг *грудного вигодовування* більше, ніж переваг просто вигодовування

дитини грудним молоком. Грудне вигодовування зберігає здоров'я матері і допомагає всій родині емоційно та економічно.

Переваги *грудного молока*, отриманого дитиною:

· Молоко містить поживні речовини, необхідні дитині;

- Воно легко засвоюється і ефективно використовується дитячим організмом;
- Воно захищає дитину від інфекції.

Всі інші види молока розрізняються за складом і вони не такі корисні для дитини.

Переваги *грудного вигодовування*:

- Воно дешевше, ніж штучні суміші;
- допомагає матері і дитині «поєднатися» - тобто, розвиває тісні взаємовідносини любові;
- допомагає розвитку дитини;
- запобігає наступній вагітності;
- охороняє здоров'я матері: допомагає матці повернутися до нормального розміру. Це сприяє зменшенню кровотечі і попереджає анемію. Грудне вигодовування знижує ризик виникнення раку яєчника і молочної залози у матері.

- ***Чим відрізняються поживні речовини грудного молока від таких у молоці тварин?***

- Всі види молока містять жир, який дає необхідну енергію як для дитячого

організму, так і новонародженим тваринам; в них міститься білок, необхідний для росту і спеціальний молочний цукор – лактоза, що постачає енергію для організму.

- ***Чи є різниця між кількістю білку в жіночому молоці та молоці тварин?***

- Молоко тварини містить більше білку, ніж жіноче молоко. Білок – це важливий

поживний елемент, і ви вважаєте, що чим його більше, тим краще? Однак, тварини ростуть швидше, ніж люди, тому їм потрібне молоко з більшою концентрацією білку. Недорозвиненим ниркам дитини важко виводити підвищену кількість продуктів розкладу білку молока тварин.

Штучна суміш відрізняється за складом від грудного молока за умови однакової кількості та обсягу. Штучне молоко виготовляється з різних продуктів, включно з молоком тварин, соєвими бобами та рослинними оліями. Штучна молочна суміш - продукт далеко не ідеальний для дітей.

Молочний цукор – це основний вуглеводень молока. Жоден вид молока не містить крохмалю. Крохмаль є дуже важливою поживною речовиною для старших дітей та дорослих. Це головна поживна речовина основної їжі та багатьох додаткових харчувань. Але маленькі діти важко перетравлюють крохмаль, і тому не можна давати крохмальну їжу дітям в перші декілька місяців життя. В грудному молоці міститься більше лактози, ніж у інших видах молока.

Білок в різних видах молока відрізняється за якісним та кількісним складом.

Білком коров'ячого молока є казеїн, який сприяє формуванню щільного згустку, який важко перетравлюється в шлунку дитини. В жіночому молоці казеїну менше і це сприяє формуванню більш м'якого згустку, який значно легше перетравлюється.

Розчинні або білки сироватки також різні. У жіночому молоці білок сироватки складається з *антиінфекційного* білку, котрий захищає дитину від інфекцій. В молоці тварин такого захисного для дітей білку немає.

- **Чому важливе грудне вигодовування?**

- Штучно годовані діти можуть *не переносити* білок молока тварини. Коли в їхній

їжі містяться різні за складом білки, у них з'являються часті рідкі випорожнення, біль у животі, висипи та інші симптоми. Діарея може стати стійкою і сприяти порушенню харчування.

Діти, які отримують молоко тварини або дитяче харчування, більше, ніж діти, яких годують грудьми, схильні до *алергії*, яка є причиною екземи та, можливо, астми.

У дитини може розвинути непереносимість штучного харчування або алергія одразу ж після декількох разів штучного вигодовування в перші дні життя.

· Білок сироватки за своїм якісним складом різний в різних видах молока. Жіноче молоко містить альфа-лактальбумін, а коров'яче – бета-лактальбумін.

· Білки молока тварин і дитячого харчування містять різний баланс амінокислот грудного молока, котрий може бути не ідеальним для дитини. В молоці тварини і дитячому харчуванні може бути відсутнім цистеїн, а в дитячому харчуванні – таурін,

необхідні новонародженому для розвитку головного мозку. Антиінфекційні білки жіночого молока складаються з лактоферину (зв'язує залізо і попереджає ріст бактерій, яким необхідне залізо) і лізоциму (вбиває бактерії), а також з антитіл (імуноглобуліну, головним чином I gA).

· Другим важливим антиінфекційним фактором є біфідус-фактор, котрий сприяє росту біфідум-бактерій. Останні стримують ріст патогенних бактерій і надають випорожненням немовлят кислий запах. Грудне молоко містить також антивірусні та антипаразитарні фактори.

- ***Чи є різниця в якісному складі жиру різних видів молока?***

- Існують істотні відмінності у якісному складі жиру різних видів молока.

В жіночому молоці містяться жирні кислоти, яких немає у коров'ячому молоці або сумішах. Ці кислоти необхідні для розвитку головного мозку і очей дитини і для нормального розвитку кровоносних судин.

В жіночому молоці міститься фермент ліпаза, який сприяє засвоєнню жиру. Цього ферменту немає ані в молоці тварини, ані в дитячому харчуванні. Саме завдяки цьому ферментові жир грудного молока повністю засвоюється організмом дитини, на відміну від жиру коров'ячого молока або дитячого харчування.

При народженні дитячий кишечник ще не виробляє всіх необхідних для засвоєння молока ферментів. Ліпаза грудного молока сприяє ферментації жиру в кишечнику.

- ***Чи потрібно дитині перших місяців життя давати вітаміни?***
  
- В жіночому молоці міститься більше необхідних вітамінів, ніж у коров'ячому.

В коров'ячому молоці міститься багато вітамінів групи В, але в ньому немає такої кількості вітаміну А і вітаміну С, як у жіночому. Медичні працівники часто рекомендують давати дітям фруктовий сік з раннього віку для того, щоб забезпечити організм вітаміном С. Це, можливо, необхідно для дітей, яких вигодовують штучно, але не для тих, кого годують грудьми.

Якщо мати харчується їжею, багатою на вітамін А, в її грудному молоці міститься багато вітаміну А. Грудне молоко може забезпечити дитину великою кількістю вітаміну А навіть на другому році життя.

Вагітній жінці не можна приймати вітаміни без поради лікаря. Прийом, наприклад, високої дози вітаміну А в ранній термін вагітності може пошкодити плід.

- ***Козине молоко вважають дуже корисним для дітей. Чи достатньо в ньому вітамінів?***

В козиному молоці відсутня фолієва кислота і це може спричинити виникнення анемії у дитини.

- ***Чи впливає грудне вигодовування на попередження анемії у дітей?***

- Для попередження анемії необхідне залізо. В різних видах молока міститься

однаково мала кількість заліза (50-70 мкг/100 мл, тобто 0,5-0,7 мг/л). Але при цьому існують суттєві відмінності. Тільки 10% заліза абсорбується з коров'ячого молока, а з грудного – 50%. Діти, які отримують коров

яче молоко, недоотримують заліза і стають анемічними. Діти на грудному вигодовуванні отримують достатньо заліза, вони захищені від залізодефіцитної анемії, принаймні, до 6-місячного віку, а часто і старшого.

- ***Але ж до складу деяких видів дитячого харчування додають залізо?..***

- Однак ці добавки заліза недостатньо добре абсорбуються. Аби дитина

отримувала достатню кількість заліза і була захищеною від анемії, необхідна більша кількість добавок. Додавання заліза може сприяти росту деяких видів бактерій, котрі збільшують вірогідність захворювання деякими видами інфекцій, наприклад, менінгітом і сепсисом.



- **Що робити, якщо мати-годувальниця захворіла. Чи слід припиняти грудне вигодовування ?**

- Грудне молоко – це не просто їжа для дитини. Ця життєдайна рідина захищає

дитину від інфекцій.

В перший рік життя і деякий час згодом імунна система дитини ще недорозвинена і не може боротися з інфекцією настільки ж ефективно, як імунна система дітей більш старшого віку або дорослих. Таким чином, дитина потребує материнського захисту.

Грудне молоко містить у собі лейкоцити та низку антиінфекційних факторів, які захищають дитину від інфекцій: антитіла проти збудників захворювань, перенесених матір'ю у минулому.

Тільки-но мати захворіє, її лейкоцити активуються і, аби захистити її, виробляють антитіла проти інфекції.

Деякі з цих лейкоцитів досягають молочних залоз матері і виробляють там антитіла, які потрапляють у її грудне молоко, захищаючи тим дитину. Таким чином, дитину не можна

відлучати від матері під час її інфікування через те, що грудне молоко захищає її від інфекції

- ***Розкажіть, будь ласка, як самі жінки і їхні діти сприймають грудне вигодовування.***

- Грудне вигодовування має важливі психологічні переваги для матері і дитини.

Воно сприяє формуванню між матір'ю і дитиною тисних, ніжних взаємовідносин, від яких мати емоційно отримує глибоке задоволення. Тісний контакт з дитиною одразу після пологів сприяє налагодженню цих взаємовідносин.

*Діти* менше плачуть і швидше розвиваються, якщо вони залишаються зі своїми матерями і вигодовуються грудьми одразу після пологів.

*Матері*, які годують грудьми, ласкаво реагують на своїх дітей. Дитина потребує до себе менше уваги і годувань вночі. Матері значно рідше відмовляються від своїх дітей або сварять їх.

Грудне вигодовування сприяє інтелектуальному розвитку дитини. Діти з низькою масою тіла при народженні, які отримували грудне вигодовування в перші тижні життя, показали кращі підсумки інтелектуального тестування в старшому віці, ніж ті, яких

вигодовували штучно.

- ***Можливо існують якісь статистичні дані про вплив грудного вигодовування на здоров'я дітей?***

- Діти на штучному вигодовуванні у 17 разів частіше хворіють на діареї ні

захворювання, ніж діти, яких годують грудьми. У штучному харчуванні відсутні антиінфекційні фактори і воно частіше інфікується шкідливими бактеріями. Грудне молоко абсолютно незаражене.

Навіть у добрих гігієнічних умовах, діти на штучному вигодовуванні частіше вражаються інфекційними захворюваннями, ніж діти на грудному вигодовування.

Грудне вигодовування також вберігає дітей від респіраторних інфекцій. Діти на штучному вигодовуванні в 3-4 рази частіше помирають від пневмонії, ніж діти, яких годували виключно грудьми. Грудне вигодовування також запобігає іншим інфекціям, наприклад отіту та менінгіту.

- ***Останнім часом все більше криворізьких жінок розуміє важливість грудного вигодовування і намагається зберегти його і на другому році життя дитини. Це дійсно так корисно?***

- Дитина, яку годують грудьми на протязі 6 місяців, отримує всі необхідні для

неї поживні речовини і воду. З 6-ти місяців грудне молоко вже не може задовольнити всі потреби дитини. Всі діти з 6-місячного віку окрім грудного молока мають отримувати також інше харчування, так званий прикорм. І лише невелика кількість дітей 4-6 місяців потребує прикорму.

Догодовувати дитину потрібно з чашки або з чашки з ложкою але не з пляшечки.

Однак грудне молоко залишається для дитини важливим джерелом енергії і високоякісних поживних речовин на протязі другого року життя і старше.

- ***Яку частину добової потреби поживних речовинах дитина другого року життя може отримувати через грудне молоко?***

- Грудне молоко задовольняє потреби дитини другого року життя в білку та

енергії приблизно на третину, у вітаміні А - на 45 % і тим запобігає погіршенню зору. В тому випадку, коли мати не відчуває дефіциту вітаміну С, грудне молоко повністю задовольняє потреби дитини в цьому вітаміні.

Отже, дитина, яку годують грудьми, отримує достатню кількість енергії та високоякісних поживних речовин принаймні на протязі другого року життя. Поживні речовини із загальносімейного раціону ще недостатньо прийнятні для малюка. Зберігаючи грудне вигодовування на другому році життя ви, тим самим, попереджуєте недостатність харчування, особливо у дітей з групи ризику.

- ***Вигодовування штучними сумішами або молоком тварин. В чому його небезпека?***

- Штучне вигодовування перешкоджає налагодженню тісного зв'язку між

дитиною і матір'ю. Мати і дитя не можуть встановити тісні, ніжні стосунки.

Дитина на штучному вигодовуванні має більший ризик діарейних та респіраторних захворювань, отіту та інших інфекційних захворювань.

Дитина може вживати небагато молока, що призводить до її схуднення, через те, що їй не вистачає їжі або вона дуже розбавлена. У такої дитини збільшується ймовірність розвитку дефіциту вітаміну А.

Діти на штучному вигодовуванні частіше помирають від інфекцій та від недостатнього харчування, ніж діти, яких годують грудьми.

Такі діти мають більший ризик розвитку екземи та астми.

У дитини може розвинути непереносимість до молока тварин з проявом розладів кишечника, висипів та інших симптомів.

У такої дитини збільшується ризик виникнення хронічних захворювань, наприклад, діабету.

Дитина може отримувати забагато коров'ячого молока, це може викликати ожиріння.

У неї затримується розумовий розвиток і може значно знизитися показник

інтелектуального тестування.

У матері, яка не годує грудьми, швидше поновлюється фертильність а отже і шанси завагітніти знову.

Таким чином, штучне вигодовування шкідливе як для дітей, так і для матерів. Грудне вигодовування – фундамент здоров'я і життя дитини і воно також є важливим для здоров'я жінок.

### **Поради з вигодовування немовлят і маленьких дітей**

- Немовлят необхідно починати годувати грудьми в перші півгодини-годину після народження. Їм не потрібно давати іншої їжі або напоїв до початку годування грудьми.
- Немовлят потрібно годувати виключно грудьми на протязі перших чотирьох місяців життя.
- Прикорм можна починати давати з 4-6 місяців. Більшість дітей не потребують прикорму до 6-місячного віку.

- Всі діти старші 6 місяців повинні отримувати прикорм.
- Необхідно продовжувати грудне вигодовування до 2-річного і більш старшого віку.