



ГРУДНОЕ МОЛОКО — ОСНОВА КОРМЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Атажанова Насибахон Нуъманджановна
Андижанский техникум общественного
здравоохранения имени Абу Али Ибн Сины,

Аннотация:

Грудное молоко является идеальным источником питания для новорожденных и детей раннего возраста. Оно обеспечивает все необходимые питательные вещества, защищает от инфекций и способствует гармоничному развитию ребенка. В статье рассматриваются состав грудного молока, его роль в иммунной защите, влияние на здоровье матери и ребенка, а также современные рекомендации по грудному вскармливанию.

Ключевые слова: грудное молоко, грудное вскармливание, новорожденный, здоровье ребенка, иммунитет, питание.

Грудное вскармливание — это естественный и наилучший способ питания младенца. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ЮНИСЕФ рекомендуют исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни с последующим введением прикорма и продолжением грудного вскармливания до двух лет и более.

Грудное молоко содержит:

- Белки (альбумин, лактоальбумин, иммуноглобулины)
- Углеводы (преимущественно лактоза)
- Жиры (включая незаменимые жирные кислоты)
- Витамины (А, D, E, K, группы В)
- Минералы (кальций, железо, фосфор)
- Биологически активные вещества, ферменты и антитела

Для ребенка:

- Укрепляет иммунную систему
- Снижает риск инфекционных заболеваний (ОРВИ, диарея)
- Способствует правильному развитию ЖКТ и нервной системы



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

Для матери:

- Быстрейшее восстановление после родов
- Снижение риска рака груди и яичников
- Экономичность и простота

Некоторые матери сталкиваются с трудностями — нехватка молока, трещины сосков, стресс. В таких случаях важна помощь медицинских работников, консультантов по лактации, психологическая поддержка.

Кормление грудью - самый ранний и полезный тип питания для новорожденного. В грудном молоке и молозиве содержатся все необходимые вещества для роста и развития младенца. Ни один заменитель не обладает таким набором витаминов, гормонов, антител к разным заболеваниям и других полезных компонентов, как материнское молоко. Кормление грудью – это естественный процесс. Уже на этапе беременности грудные железы, протоки, гормоны готовят организм женщины к лактации. Однако наладить кормление малыша и достичь выработки грудного молока в достаточном количестве не просто для молодой мамы. Процесс лактации зависит от многих физиологических причин, от внешних факторов и от желания женщины кормить ребенка грудью.

Матери малыша необходимо знать, что материнское молоко – лучшее питание для Об этом говорит ряд важных фактов:

- в грудном молоке самое большое разнообразие полезных компонентов: витамины, минеральные вещества, железо, кальций и фосфор находятся здесь в правильном соотношении и легкоусвояемой форме; ферменты и гормоны облегчают усвоение всех питательных компонентов;
- антитела матери передаются малышу через молоко, формируя иммунитет;
- естественное питание грудным молоком фактически не вызывает аллергии, риски проявлений дерматитов и экзем снижаются в разы;
- гормоны, имеющиеся в составе молока, полезны для эндокринной системы младенца;
- дети, которые получали материнское молоко, имеют более низкий показатель холестерина, отмечено его благотворное влияние на сосуды и сердце;



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

- при грудном кормлении хорошо работают и развиваются мышцы челюсти и лица у ребенка, что важно для развития речи в дальнейшем;
- эмоциональный, зрительный контакт с матерью в процессе кормления благотворно влияет на нервную систему и будущие когнитивные навыки ребенка;
- связь родитель-ребенок укрепляется при частом тактильном общении.

Уже с первых дней материнства женщина сталкивается с новыми непредвиденными ситуациями, такими как раздражение сосков при кормлении, нехватка молока и многими другими проблемами, которые нужно решать в срочном порядке. Неопытные мамы могут при возникновении первых трудностей испугаться и совсем отказаться от естественного кормления младенца. Залогом успеха в данном вопросе является знание основных правил и важных условий для кормления грудью:

- в первые минуты после рождения важно приложить младенца к груди, а в первые несколько суток дать ему удовлетворить сосательный рефлекс, прикладывая к груди чаще;
- совместное пребывание матери и ребенка, прикладывания к груди по требованию, ночные кормления стимулируют гормональную систему женщины к лактации;
- важно помочь крохе правильно захватить грудь при кормлении; должна быть вовлечена вся ареола, а не только сосок; кормление можно проводить и сидя, и лежа;
- обязательно проводить профилактику образования трещин на сосках; гигиена груди должна стать ежедневным ритуалом - необходимо ополаскивать грудь утром и вечером, смазывать кремом или маслом, при необходимости использовать силиконовые накладки;
- питание матери при лактации должно быть полноценным и разнообразным;
- важно помнить, что на количество молока влияет полноценный сон и прогулки на свежем воздухе.

Грудное молоко — это не просто пища, а живой биологический продукт, поддерживающий здоровье и развитие ребенка. Общественная поддержка,



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

информированность матерей и профессиональная помощь — залог успешного и продолжительного грудного вскармливания.

Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения. Руководство по грудному вскармливанию. — Женева, 2020.
2. Буюнова С.Н. Основы педиатрии. — М.: МЕДпресс-информ, 2019.
3. Григорьева И.В. Грудное вскармливание: практическое руководство. — СПб.: Питер, 2021.
4. Kramer M.S., Kakuma R. Optimal duration of exclusive breastfeeding. Cochrane Database, 2012.
5. UNICEF. The State of the World's Children. Nutrition. — New York, 2021.