

## 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 невлловимий 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 впевненішою 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 післяпологової 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