

## Лактация

Лактация — процесс образования молока в молочных железах с возможностью регулярного его выведения. Начинается он под действием определенных гормонов после рождения ребёнка.

Длительность процесса нормальной лактации у женщины находится во временном диапазоне от 5 до 24 месяцев. Количество молока, выделяемого за сутки, может колебаться, в среднем, от 0,6 до 1,3 литров. Пик его выработки наблюдается на первой и второй неделе после родов, затем идет период стабильного выделения, в соответствии с потребностью в нем конкретного ребёнка. Если женщина, в силу каких-либо причин, не прикладывает малыша к груди после родов, то лактация может прекратиться самостоятельно в течение нескольких недель.

Доказано многочисленными научными исследованиями, что материнское молоко самым положительным способом сказывается на развитии ребенка.

Основные преимущества естественного вскармливания:

Выступает полноценным источником питания. Грудное молоко является кладезем белков, жиров, витаминов и других, необходимых растущему организму, полезных макро- и микроэлементов. Содержание полезных в нем веществ может колебаться в зависимости от питания, времени года и общего самочувствия матери. Поэтому крайне важно соблюдать сбалансированное питание, которое будет удовлетворять потребности обоих организмов.

Служит дополнительной естественной защитой от заболеваний. Следует отметить, что все вирусы и бактерии, поражающие материнский организм, ведут к выработке иммуноглобулинов, в полной мере присутствующих в молоке. Таким образом ребёнок получает сильную иммунную защиту. Более того, грудное вскармливание способствует развитию собственной системы иммунитета, защищающей организм от различных инфекций.

Является профилактикой аллергических заболеваний. Научно доказано, что продолжительное (более года) грудное вскармливание, в сочетании со сбалансированным питанием матери, является действенной профилактикой пищевой аллергии у детей.

Способствует правильному формированию прикуса и развитию речевого аппарата. Правильное развитие мышц мягкого неба, которые задействованы в процессе сосания молока, способствуют более легкому воспроизведению звуков, что облегчает становление речи у ребёнка.

Способствует нормальному физическому развитию ребёнка. Грудное вскармливание помогает обеспечить правильное соотношение жира и мышц в детском организме. Также оно отвечает за соответствие нормам длины и массы тела ребёнка. Дети на полноценном естественном вскармливании обычно не выходят за допустимые границы показателей, определенных для их возраста.

Обеспечивает эмоциональный комфорт ребёнку. Тесная психологическая связь между матерью и ребёнком, сформированная во время грудного кормления, сохраняется на протяжении всей жизни. Отмечено, что такие дети обычно более спокойны, а впоследствии лучше адаптируются в коллективе и во взрослой жизни.