

ГРУДНОЕ МОЛОКО: ЕГО СОСТАВ, ПОЛЬЗА И ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Муртазаева Зилола Фахриддиновна

Преподаватель кафедры клинических наук Азиатского международного университета.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14975682>

Введение

Грудное вскармливание занимает особое место в жизни матери и ребенка. Оно не только обеспечивает малыша всеми необходимыми питательными веществами, но и играет важную роль в формировании иммунитета, развитии психоэмоциональной связи с матерью и профилактике различных заболеваний. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев жизни ребенка, с последующим введением прикорма при продолжении кормления грудью до 2 лет и дольше.

Ключевые слова: грудное молоко, грудное вскармливание, иммунитет, состав молока, польза грудного молока, здоровье ребенка, микрофлора кишечника, развитие мозга.

BREAST MILK: ITS COMPOSITION, BENEFITS AND IMPORTANCE FOR THE HEALTH OF THE CHILD

Introduction

Breastfeeding occupies a special place in the life of the mother and child. It not only provides the baby with all the necessary nutrients, but also plays an important role in the formation of immunity, the development of a psycho-emotional connection with the mother and the prevention of various diseases. The World Health Organization (WHO) recommends exclusive breastfeeding for the first 6 months of a child's life, followed by the introduction of complementary foods while continuing breastfeeding for up to 2 years and longer.

Keywords: breast milk, breastfeeding, immunity, milk composition, benefits of breast milk, child health, intestinal microflora, brain development.

Состав грудного молока

Грудное молоко — это уникальная биологическая жидкость, состав которой адаптируется к возрастным потребностям ребенка. Основные компоненты грудного молока включают:

Белки: 0,9-1,2 г/100 мл — легкоусвояемые, с иммунными функциями.

Жиры: 3,5-4,5 г/100 мл — важны для энергии и развития мозга.

Углеводы: Лактоза — 7 г/100 мл, источник энергии и стимул для микрофлоры.

Витамины и микроэлементы: все необходимые вещества, зависят от питания матери.

Иммунные факторы: иммуноглобулины, лактоферрин, лизоцим — защита от инфекций.

Польза грудного молока

Оптимальное питание: полностью соответствует потребностям ребенка.

Иммунная защита: антитела защищают от инфекций.

Развитие нервной системы: жирные кислоты способствуют развитию мозга.

Формирование микробиоты: грудное вскармливание поддерживает здоровую флору.

Психосоциальное развитие: контакт с матерью формирует чувство безопасности.

Роль грудного вскармливания для матери

ускоряет восстановление после родов;

снижает риск послеродового кровотечения;

уменьшает вероятность рака груди, яичников;

способствует снижению веса;

укрепляет связь с ребенком.

Современные рекомендации по грудному вскармливанию

ВОЗ и ЮНИСЕФ рекомендуют:

- начинать кормление в первые 30-60 минут после родов;
- исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев;
- продолжать грудное вскармливание до 2 лет и более.

Заключение

Грудное молоко — это не только питание, но и универсальный фактор защиты, развития и адаптации ребенка к внешней среде. Оно обладает уникальным составом, который меняется в соответствии с потребностями ребенка, обеспечивая его гармоничное физическое, умственное и психосоциальное развитие. Поддержка грудного вскармливания является важнейшей задачей системы здравоохранения и общества в целом.

REFERENCES

1. Всемирная организация здравоохранения. Грудное вскармливание: Краткий справочник ВОЗ. Женева, 2023.

2. Громова О.А., Дмитриева Ю.А. Грудное вскармливание: от науки к практике. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022.
3. Еремина И.В., Новикова В.П. Питание младенцев и детей раннего возраста. Национальное руководство. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
4. Савельева Г.М., Аникина Н.М. Современные аспекты грудного вскармливания. Вопросы практической педиатрии, 2022; 17(5): 12-19.
5. Breastfeeding and the Use of Human Milk. American Academy of Pediatrics Policy Statement. Pediatrics, 2022; 150(6): e2022067886.
6. Lawrence R.A., Lawrence R.M. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession. – 9th ed. – Elsevier, 2023.