



Всех кормящих мам волнует вопрос: может ли грудное молоко дать крохе весь необходимый арсенал витаминов или же детке необходимы дополнительные витаминные добавки?

Помните те времена, когда малышам чуть ли не с первого месяца жизни предлагали яблочный сок, а спустя пару недель — творожок, яичный желток... Тогда считалось, что грудное молоко недостаточно витаминизировано, поэтому малышовому рациону крайне нужны добавки, чтобы ребенок не ощущал дефицита в микроэлементах. Сегодня эта практика суперраннего прикорма устарела. Но почему? Неужели за последние десять лет состав маминого молочка изменился в лучшую сторону?

Попробуем выяснить, какие «полезности» получает наше чадо, прикладываясь к маминой груди. А заодно узнаем, как можно изменить качество молочка в лучшую сторону.

Витаминные бонусы

Во-первых, определимся, какие витамины обитают в грудном молоке. Дело в том, что количество этих гарантов здоровья малютки иногда может зависеть от самочувствия мамы и малыша во время его рождения, и в таких случаях состав грудного молока можно и нужно полезно обогатить. Ну обо всех целебных обитателях по порядку. Начнем, с жирорастворимых витаминов.

Витамина А в мамином целебном нектаре достаточно, поэтому в большинстве случаев груднички не страдают от его дефицита. Более того, в печени новорожденного имеется депо этого витамина. Но, если крошка родился раньше срока или гипотрофиком (то есть с малым весом), а также в случае кишечных проблем у детки, концентрацию витамина А в мамином молоке придется увеличить за счет коррекции ее питания, то есть больше налегать на продукты животного происхождения (печень, сливочное масло, яичный желток, морковь, петрушку).

Кстати, если вы кормите кроху уже больше года, то, скорее всего, с витамином А у

него по-прежнему все окей!

Согласно норме, **витамина D** в мамином молоке немного, наверное, именно поэтому долгое время считалось, что для полноценного развития малышу непременно нужны дополнительные витаминные «вливания». Последние же исследования показали: в переднем молоке (в том, что вытекает из груди первым и имеет голубоватый оттенок) водорастворимого витамина D вырабатывается ровно столько, сколько необходимо для нормального развития ребенка.

Если же вы все-таки волнуетесь, что ребенку витамина D не хватает (детка родился поздней осенью или зимой), профилактикой могут стать прогулки в солнечные дни. Да, да! Чтобы в организме крохи образовывалось нужное количество витамина D, достаточно недолго бывать на солнце — малышу хватит и 30-минутного променада с открытыми личиком и ручками (даже в зимнее время). Причем солнышко поможет коже ребенка произвести и накопить, что называется, натуральный витамин D, и его передозировка в этом случае исключена. Учитывайте, что если мама страдает от недостатка витамина D (например, плохо питается или придерживается строгого вегетарианства, носит полностью закрывающую кожные покровы одежду или проживает в холодных климатических условиях, где мало солнечного света), то его количество в молоке, соответственно, может уменьшаться. Что необходимо? Откорректировать питание и стараться больше быть днем на воздухе! Плюс ко всему, обязательно проконсультироваться с педиатром.

Самая высокая концентрация **витамина E** содержится в мамином молозиве. Малыш, угощаясь им в первые дни жизни, как бы запасается на будущее. И хотя в зрелом молоке содержание витамина E снижается, ребенку в течение первого полугодия жизни его вполне достаточно.

То, что в мамином молоке малое количество **витамина K**, абсолютно ничем малышу не угрожает. Ведь в первые 2 недели, когда младенец питается исключительно молозивом и переходным молочком, происходит естественное вызревание кишечной флоры, которая в последствии будет поставлять этот витамин в нужном количестве.

К водорастворимым витаминам относятся: аскорбиновая кислота, никотиновая кислота, рибофлавин, тиамин, пиридоксин, фолиевая кислота, витамины B6, B12 и другие. Их концентрация в молоке напрямую зависит от маминого питания. То есть наличие в ее рационе разнообразных и качественных натуральных продуктов (исключая, конечно, аллергенные) обеспечивает должное содержание витаминов и в молоке. Однако, стоит отметить особо: если мама — строгая вегетарианка, у нее может

возникнуть необходимость в добавках витамина В12. При этом нельзя забывать, что увлечение биодобавками может повлечь сначала резкое увеличение концентрации витаминов, а затем их снижение до опасно низкого уровня. Выходить из этого «турбулентного» состояния мама может долго, а значит — будет страдать и качество ее молочка. Имеет смысл подумать о целесообразности применения витаминных комплексов в период беременности и лактации, но перед этим обязательно проконсультироваться с врачом.

Ищем минералы

Без них маминому молоку также не достичь совершенства полезности.

Железа в грудном молоке мало, но, как ни странно, детки, питающиеся исключительно маминым нектаром, практически не страдают от железодефицита. Объяснить это просто — у здорового доношенного малыша есть необходимый запас железа в печени, сделанный еще в утробе мамы, и расходуется он в течение всего первого года жизни. Таким образом, получая часть железа из молока, а часть — из собственных запасов, малыш удовлетворяет необходимую в нем потребность.

Интересный факт: железо оптимально усваивается именно из грудного молока — приблизительно на 50-70%, а вот из детской смеси — всего на 10%. Кстати, поставки железа из грудного молока опасно ограничиваются, если малышу введен прикорм раньше первых 6-ти месяцев.

И еще один «железный» аргумент. Нередко мамы беспокоятся о том, что у крохи, судя по анализам, низкий гемоглобин. Однако, следует иметь в виду, что у ребенка в течение первых месяцев жизни возможно физиологическое падение гемоглобина в крови и перераспределение его по местам накопления (до 6-ти месяцев допустимый для крохи уровень гемоглобина — 95 г/л). Естественно, что искусственные добавки железа исключаются, поскольку они могут спровоцировать рост болезнетворных организмов. Кроме того, избыток этого минерала приводит к снижению усвоения цинка или меди. Любопытно, но концентрация железа в молоке не зависит от того, сколько его в мамином организме. Более того, низкий уровень гемоглобина или анемия у кормящей мамы не являются противопоказанием для грудного вскармливания.

Введение дополнительного железа может быть целесообразно только сильно недоношенным деткам или малышам с серьезной кровопотерей при рождении. Коррекция питания матери в таком случае в сторону повышения содержания железа в молоке, к сожалению, не принесет никаких результатов.

Цинк тоже не чемпион по количеству «присутствия» в грудном молоке, однако он очень хорошо усваивается организмом малыша. К тому же, чем старше грудничок, тем меньшее количество цинка ему необходимо. Самый же высокий уровень этого минерала содержится в молозиве — вот почему так важно приложить кроху к груди в первые минуты жизни.

И имейте в виду, что ранние прикормы в виде смеси или жидкости значительно ухудшают усвоение минерала! Также стоит помнить, что снижение веса или недостаточная его прибавка, а также и проявления дерматита могут быть связаны именно с дефицитом цинка (например, из-за нарушений его обмена). В таком случае — срочно обращайтесь к врачу!

Кальций — при незначительном количестве очень хорошо усваивается в кишечнике малыша (на 70%). К слову, из коровьего молока — всего на 25%. Важно знать, что достаточный уровень кальция невозможен, если организму крохи хватает витамина D. То есть, маме и детке вдвойне полезно бывать на солнце.

А вот специальные добавки кальция (при этом — растворимые в женском молоке) могут прописываться врачом (!) только маловесным и недоношенным деткам.

Большая сила микроэлементов

В большинстве случаев грудничок, питающийся маминым молоком, не испытывает недостатка в микроэлементах. Так, например, меди (гаранта нормального состава крови), кобальта (борца с анемией) и селена (ответственного за иммунную и сердечно-сосудистую систему) в грудном молоке больше, нежели в коровьем. Важно также знать, что в грудном молоке может накапливаться такой микроэлемент, как йод. Учитывая его сильное влияние на щитовидную железу крохи, молочной маме нельзя смазывать йодовым раствором раны, применять раствор люголя, использовать йодированную соль.

Возьмите на вооружение наши советы — и пусть ваш кроха будет здоров и весел!

Ксения Соловей, Наталья Полижак, консультанты по лактации

По материалам журнала «Мой ребенок»;

Источник www.roditeli.com.ua

{jcomments on}