

Влияние вида вскармливания на здоровье детей.

Грудное вскармливание детей является важным способом профилактики избыточной массы тела и ожирения, как в детском возрасте, так и в будущем.

Известно, что к развитию ожирения у детей приводят разные факторы – это и образ жизни семьи, качество окружающей среды, заболевания ребенка и набор генов, данный ему при рождении. Но определяющую роль в формировании здоровья ребенка все же играет питание ребенка с младенчества.

Польза естественного вскармливания для детей уже давно доказана. Только мамино молоко на 100% удовлетворяет потребности малыша. Оно формирует и укрепляет иммунитет, участвует в развитии внутренних органов, тканей и костей, налаживает пищеварение. Грудное вскармливание дает все витамины, минералы и питательные вещества, необходимые для детского организма.

Специалистами в области питания среди преимуществ грудного вскармливания сегодня особо выделяют:

- возможность новорожденного самостоятельно регулировать объем пищи во время каждого кормления, за счет того, что грудное молоко матери содержит гормоны, контролирующие аппетит, в том количестве, которое необходимо каждому ребенку в текущий момент. Следовательно, между матерью и ребенком возникает двусторонняя связь, в результате которой варьируется необходимая ребенку доза гормона, минимизируется риск перекорма.

- дозависимый характер естественного вскармливания и грудного молока, то есть чем дольше младенец находится на грудном вскармливании, тем выше будут защитные свойства этого молока, причем польза от многих из них сохранится на всю жизнь. Уникальное свойство грудного молока заключается в способности видоизменяться при каждом кормлении так, чтобы удовлетворить все потребности ребенка и вводить в его организм строго необходимое количество требуемых гормонов.

Наравне с этим исследования материнского здоровья показали прямую связь между излишним весом у беременных женщин и кормящих матерей с быстрым набором массы тела у детей. Доказано, что наличие избыточного веса у женщины приводит к ускоренному росту плода еще в период внутриутробного развития. А после рождения ребенка быстрый набор веса связан не только с искусственным вскармливанием, но и с особым составом грудного молока, для которого характерен высокий уровень гормонов, влияющих на развитие избыточной массы тела. Следовательно, чтобы избежать проблем, связанных со здоровьем ребенка в последующем, каждая женщина, планирующая беременность, должна задуматься о нормализации своего веса еще до зачатия ребенка.

Когда ребенок подрастает, важно, чтобы он видел, что семья ведет здоровый образ жизни и правильно питается, этим родители дают своему ребёнку важные инструменты для здоровой жизни в будущем.

Выбирая здоровую пищу и закуски для всех членов семьи, например, фрукты, сырые овощи, салаты, нарезки, родители прививают детям привычку «здоровых перекусов». Включая в рацион большое количество белков, продукты с низким содержанием жира, злаки, все члены семьи получают необходимые питательные вещества, микроэлементы и витамины, которые поддерживают биохимические процессы, а, значит, и нормальное функционирование организма.

Важно быть последовательными в намерении по внедрению здорового питания. Дети не всегда сразу принимают новый рацион, возможны капризы и отказы, но нужно проявить терпение. Если продолжать предлагать здоровые блюда, вероятность того, что у ребенка и остальных членов семьи разовьются здоровые привычки питания, максимально высока.

Специалист по медицинской профилактике
БУЗОО «ОЦОЗМП»

Конарева Е.Г.

Информация взята сайтов:

- Безрукова Д.А., Джумагазиев А.А., Отто Н.Ю., Безрукова Д.Д. статья «Влияние избыточного веса и ожирения матери во время беременности на развитие ожирения у детей». // Современные проблемы науки и образования. – 2024. – № 1 по ссылке: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=33276>

- «Medaboutme. Медицина обо мне» по ссылке: https://medaboutme.ru/articles/ozhirenie_u_detey_rol_pitaniya_materi_i_semi/

- «ВМС Public Health», публикация «Связь между грудным вскармливанием и детским ожирением: метаанализ» по ссылке: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.1712be0c-6686416a-5a9533b7-74722d776562/https/bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-1267

- Статья врача-эндокринолога ГБУЗ «Городская детская поликлиника» / Е. Ахмедовой «Грудное вскармливание – лучшая профилактика избыточного веса и ожирения у детей», по ссылке: https://pnzgdg.ru/news/-/asset_publisher/aaWzSkq4dOMe/content/%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B0%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B8%D0%B7%D0%B1

- Ежедневная общественно-политическая и деловая газета «Известия», статья «Ученые нашли связь между ожирением у матери и лишним весом ребенка» по ссылке: <https://iz.ru/700370/valeriia-nodelman/uchenye-nashli-sviaz-mezhdu-ozhireniem-u-materi-i-lishnim-vesom-rebenka#:~:text=%E2%80%94%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%B3%D0%B4%D0%B0%20%D1%81%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%8C%2C%20%D1%87%D1%82%D0%BE%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B5.%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D0%BC%D0%B8%2C%20E2%80%94%D0%BE%D1%82%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%95%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9F%D1%8B%D1%80%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B0>