



Τα οφέλη του μητρικού

γάλακτος για τον παιδικό οργανισμό είναι ανεκτίμητα. Γιατί δεν τρέφει μόνο το παιδί, αλλά το κρατάει και γερό!

Η «μαγική δύναμη» του μητρικού γάλακτος δεν οφείλεται μόνο στα θρεπτικά του συστατικά, όπως είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη, τα λευκώματα, τα ιχνοστοιχεία και οι βιταμίνες. Αυτό που πραγματικά κάνει το γάλα σας «φάρμακο» για το μωρό σας είναι και κάποια άλλα ευεργετικά συστατικά της σύνθεσής του, τα οποία δεν υπάρχει η δυνατότητα να κατασκευαστούν εργαστηριακά. Πρόκειται για συστατικά που θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού: είναι τα αντισώματα που έχει δημιουργήσει ο οργανισμός σας για όλες τις λοιμώξεις που έχετε περάσει. Αυτά κάνουν κάθε γουλιά μητρικού γάλακτος να μοιάζει με ένα είδος «εμβολίου» που προστατεύει το παιδί από λοιμώξεις, ιούς και

βακτήρια. Αμέσως μόλις ξεκινήσει να θηλάζει το μωρό, αρχίζει να θωρακίζεται ο οργανισμός του ενάντια στις ασθένειες και να ενισχύεται το ανοσοποιητικό του σύστημα. Ας δούμε, όμως, πώς γίνεται αυτό: Το έντερο, χάρη στη μεγάλη του επιφάνεια, λειτουργεί κατά κάποιον τρόπο σαν μια τεράστια παγίδα για τους ιούς και τα μικρόβια. Για να προστατευτεί, λοιπόν, το έντερο κάθε ενήλικα, διαθέτει ένα δικό του ιδιότυπο «τοπικό ανοσοποιητικό σύστημα». Τέτοιου είδους προστασία είναι ανύπαρκτη στα νεογέννητα, αφού ο βλεννογόνος του εντέρου τους είναι ακόμη πολύ ευαίσθητος και όχι πλήρως σχηματισμένος. Έτσι, λοιπόν, διάφορα βακτηρίδια περνούν μέσω του εντέρου στο σώμα του μωρού, προκαλούν διάρροιες και ανοίγουν το δρόμο σε αλλεργίες. Ο θηλασμός είναι ανεκτίμητος, γιατί:

- Οι πολύτιμες πρωτεΐνες του μητρικού γάλακτος περνούν τα τοιχώματα του εντέρου, συγκεντρώνονται στο σώμα και αναπτύσσουν εκεί τις ανοσοποιητικές τους ιδιότητες.
- Τα αντισώματα του μητρικού γάλακτος ενισχύουν το βλεννογόνο του εντέρου. Συγκεκριμένα, τα αντισώματα του τύπου sIgA μπλοκάρουν διάφορα αλλεργιογόνα (όπως είναι, π.χ., οι πρωτεΐνες του αγελαδινού γάλακτος), ενώ αυτά του τύπου IgG εξολοθρεύουν τους ιούς που προκαλούν μολύνσεις στο έντερο.
- Το μητρικό γάλα καθυστερεί το σχηματισμό της αλλεργιογόνου ανοσοσφαιρίνης IgE.

Όσο περισσότερο, τόσο καλύτερα

Η τρίμηνη διατροφή αποκλειστικά με μητρικό γάλα μειώνει στο μισό τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων φλεγμονών του εντέρου.

Όταν το παιδί θηλάζει για διάστημα μεγαλύτερο των δεκατριών εβδομάδων, μειώνονται σε συχνότητα οι διάρροιες.

Ο τρίμηνος-τετράμηνος θηλασμός προστατεύει το παιδί μέχρι τα έξι του χρόνια από τις λοιμώξεις του ουροποιητικού, αφού μειώνει έως και 40% τη συχνότητα εμφάνισής τους. Αυτό οφείλεται, μεταξύ άλλων, στο ότι το μητρικό γάλα σταθεροποιεί τη χλωρίδα του εντέρου και έτσι τα επιβλαβή βακτηρίδια δεν φτάνουν στο ουροποιητικό σύστημα.

Ο θηλασμός και μετά τον τρίτο μήνα μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο να υποφέρει το παιδί από διαταραχές της πέψης.

Τα παιδιά που τρέφονταν τους πρώτους έξι μήνες της ζωής τους μόνο με μητρικό γάλα έχουν μόνο 50% πιθανότητες να πάθουν νευροδερματίτιδα (δερματοπάθεια

που οφείλεται σε ψυχολογικά αίτια) και άσθμα.

Μερικά οφέλη ακόμα

Εκτός από όλα αυτά τα οφέλη του θηλασμού στο ανοσοποιητικό σύστημα του μωρού, η διατροφή με μητρικό γάλα μπλοκάρει και «μηχανικά» τους διάφορους ιούς. Έτσι:

- Τα παιδιά που έχουν θηλάσει σπανίως «κρυολογούν», παθαίνουν βρογχίτιδα ή πνευμονία (λοιμώξεις που μεταδίδονται με τα μολυσμένα σταγονίδια του αέρα). Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι κάθε γουλιά του μητρικού γάλακτος ασκεί προστατευτική δράση πάνω στους βλεννογόνους της μύτης και του φάρυγγα, η οποία κρατά μακριά τους ιούς.

- Ο θηλασμός μειώνει τις ωτίτιδες. Τα μωρά που θηλάζουν κάνουν πιο έντονες κινήσεις από αυτά που τρέφονται με γάλα από το μπιμπερό, γι' αυτό και έχουν πιο δυνατούς μυς στο σαγόι, οι οποίοι με κάθε γουλιά που κατεβάζει το μωράκι ανοίγουν πλατιά την ευσταχιανή σάλπιγγα του αυτιού (που ενώνει το αυτί με το πίσω μέρος του φάρυγγα). Έτσι το μέσο αυτί αερίζεται, και αυτό αποτρέπει τις φλεγμονές.

Με τη συνεργασία του Δημήτρη Αναγνωστάκη (παιδίατρος, αναπληρωτής καθηγητής παιδιατρικής και νεογνολογίας Παν/μίου Αθηνών).

Από: Μαρίνα Τασούλη

Πηγή: imommy.gr