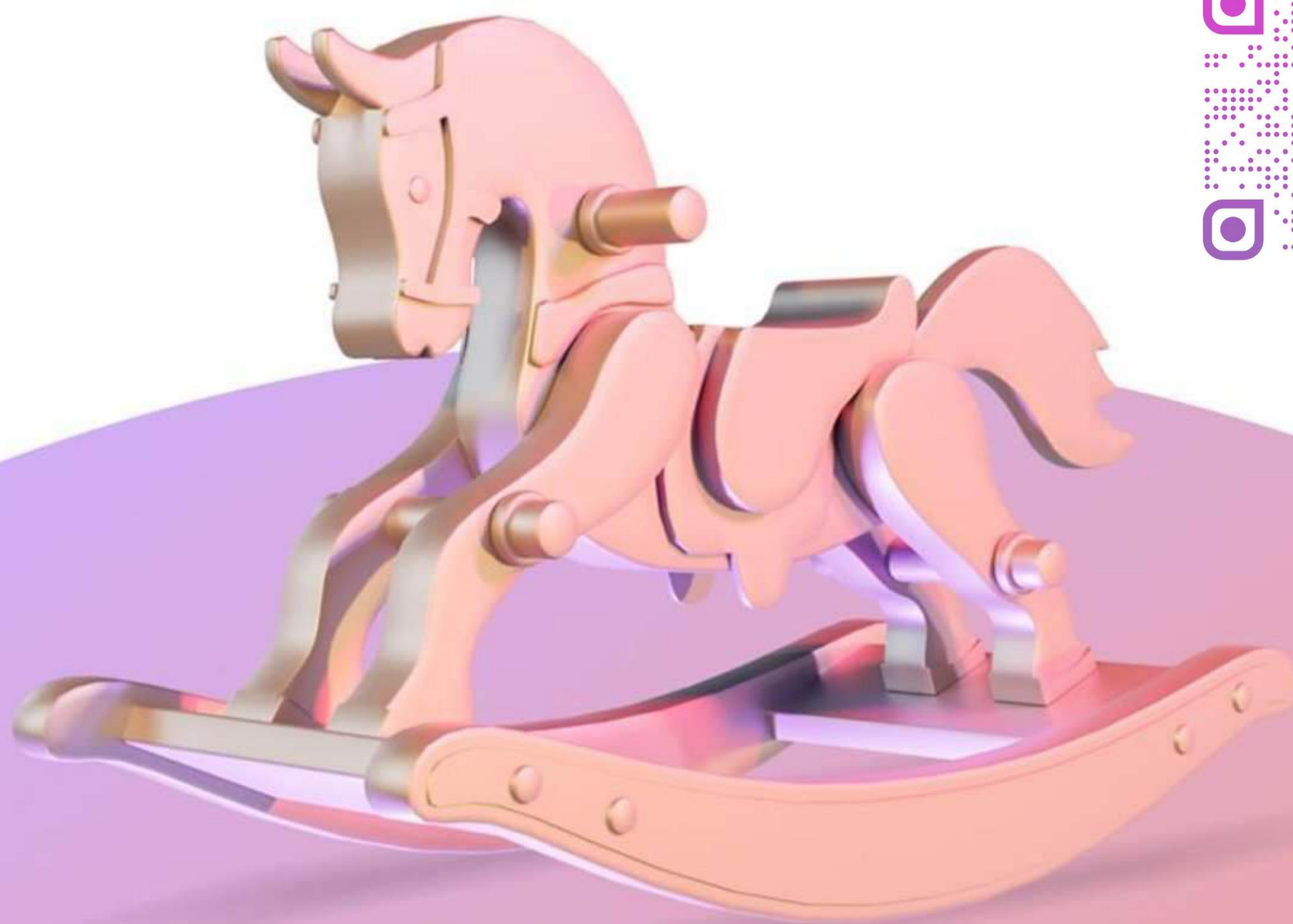
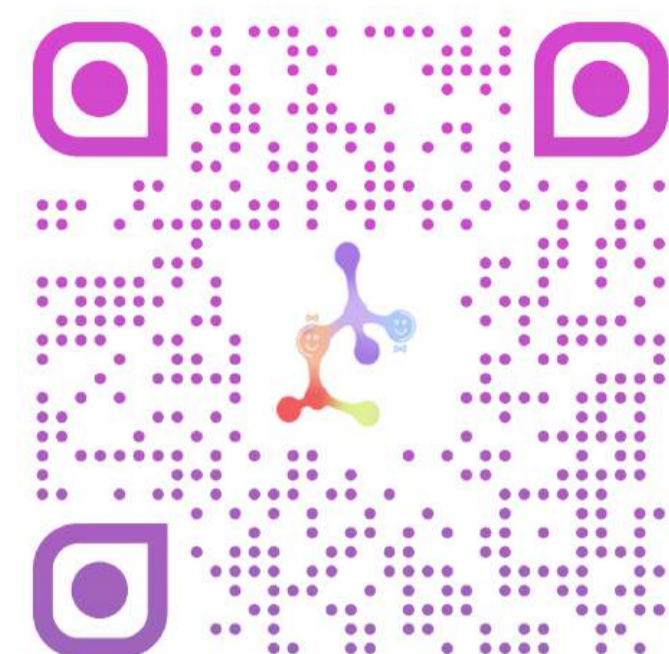
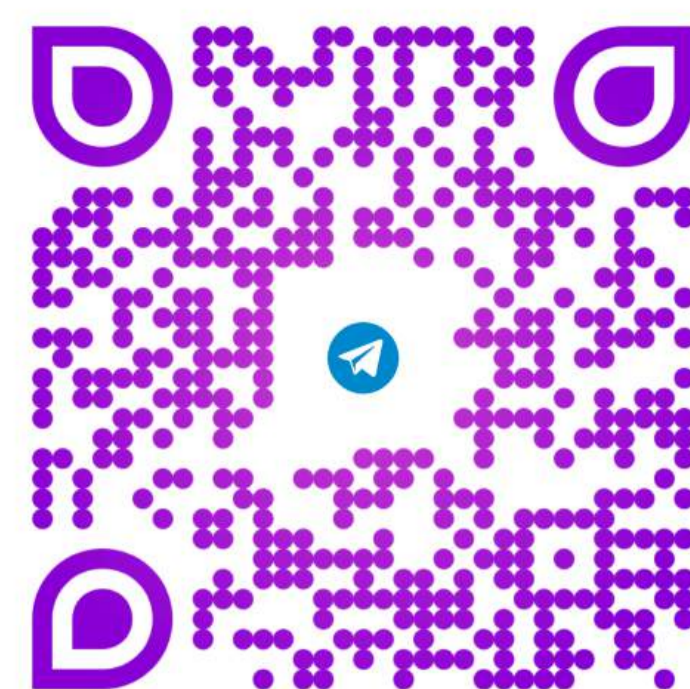




**Здоровое  
поколение**

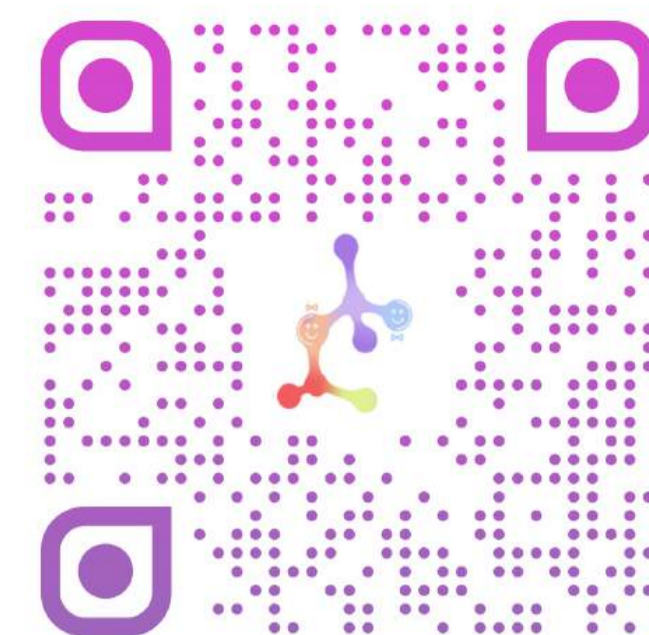
Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



# Преимущества грудного вскармливания для ребенка

Включайся в проект - поделись с тем,  
кому это важно

проект с заботой <sup>о</sup>обо мне



## Преимущества грудного вскармливания для ребенка

Роль грудного молока не ограничивается только поступлением питательных веществ и калорий, оно помогает развивать, защищать ребенка и закладывает основы близких отношений с матерью.

### 1. Всегда доступно

Женское молоко полностью готово к употреблению, имеет оптимальную температуру, вырабатывается в необходимом объеме и тем составом, который идеально подходит Вашему ребенку. Это доступный, бесплатный и очень удобный способ накормить ребенка в любом месте и в любое время.

### 2. Идеальное питание для ребенка

Грудное молоко условно можно разделить на переднюю и заднюю порции, которые имеют разный состав, объем и плотность. Это нужно для того, чтобы ребенок мог как утолить жажду (за счет передней порции, которая содержит больше воды), так и насытиться (за счет задней порции, в которой больше жиров).

### 3. Способствует развитию мозга и интеллекта

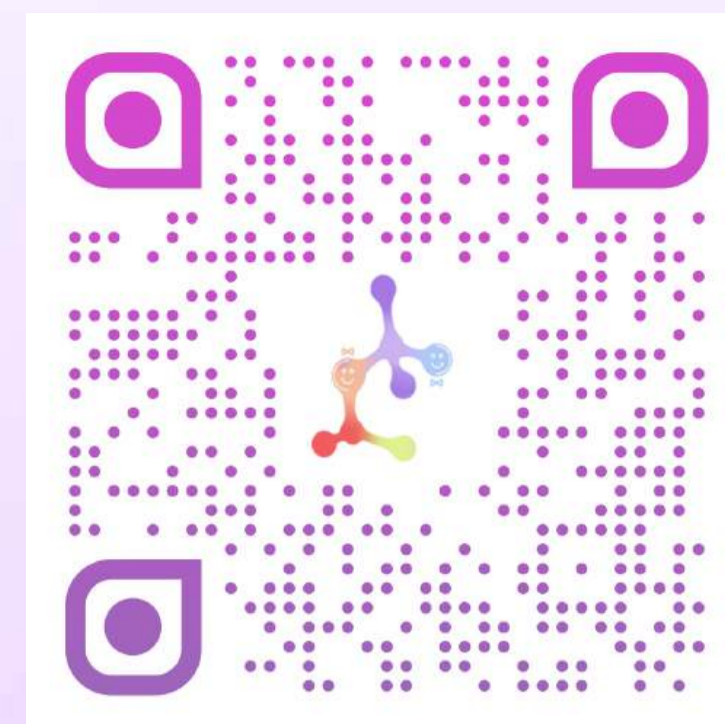
Одним из основных компонентов грудного молока являются жиры – это структурный материал для растущего организма, важный источник энергии, жирорастворимых витаминов и полиненасыщенных жирных кислот, в том числе, омега-3, омега-6. Данные кислоты отвечают за развитие головного мозга, остроту зрения, когнитивные способности (память, внимание, речь), психомоторное развитие ребенка. Омега-3 и омега-6 относятся к незаменимым пищевым веществам, поступающим из грудного молока. Уникальность грудного молока заключается еще и в том, что оно содержит не только жиры, но и фермент для их расщепления (липаза, стимулируемая желчными кислотами), что позволяет полностью усваиваться жирам грудного молока.

Углеводы грудного молока представлены лактозой (молочный сахар) и олигосахаридами. Лактоза расщепляется в кишечнике под действием фермента лактазы на 2 молекулы: глюкозу (главный источник энергии) и галактозу (развитие головного мозга и органа зрения). Лактоза способствует усвоению кальция и цинка из грудного молока.



**Здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



#### **4. Легко усваивается**

При рождении желудочно-кишечный тракт ребенка еще слабый, не все ферменты работают «в полную силу», поэтому в молоке преобладает сывороточная фракция белка, которая легче переваривается и усваивается организмом ребенка. Казеиновой фракции белка меньше, так как она труднее усваивается и дольше задерживается в желудке. С ростом ребенка содержание казеина в молоке повышается, что способствует увеличению интервалов между приемами пищи и сокращению количества кормлений грудью.

#### **5. Естественная защита ребенка от инфекций**

После родов ребенок адаптируется к окружающей среде, где много разнообразных микробов, и, чтобы защититься от них, необходимо иметь хороший иммунитет. Помогают в этом белки грудного молока (иммуноглобулины), клетки макрофаги («клетки-пожиратели», способные к захвату и перевариванию бактерий, чужеродных и токсичных веществ), а также клетки лимфоциты (главные клетки иммунной системы). Защитных факторов больше всего содержится в молозиве (молоко, вырабатываемое в первые 2-3 дня после родов), поэтому его называют первой вакциной для ребенка. Кроме молока того, молозиво обладает послабляющим эффектом, помогая опорожнить кишечник от первородного кала (меконий). Защитную и иммунную функции выполняют также олигосахариды грудного молока, которые являются питательной средой для полезных бактерий кишечника.

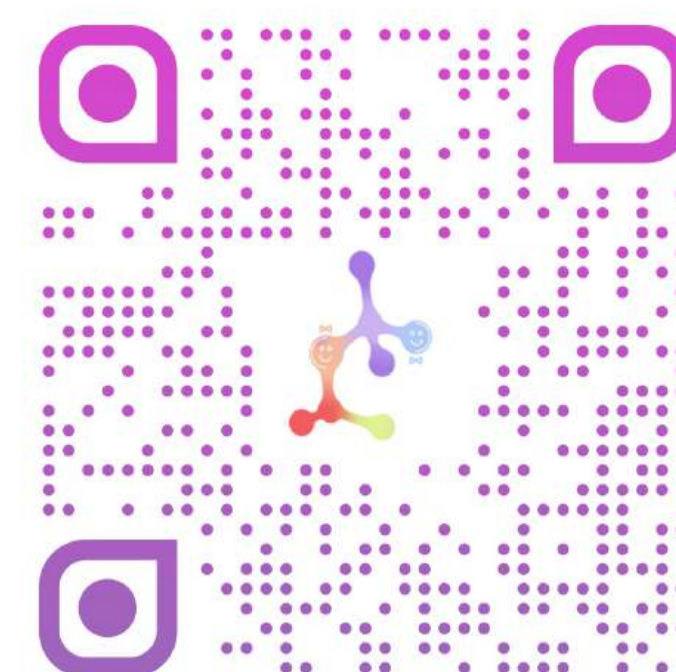
#### **6. Противораковая защита ребенка**

Сывороточный белок грудного молока (альфа-лактальбумин) совместно с олеиновой кислотой образует комплекс HAMLET (Human Alpha-Lactalbumin Made Lethal to Tumor Cells), который вызывает гибель опухолевых клеток, не причиняя вреда нормальным клеткам.

#### **Союз педиатров России рекомендует:**

- Прикладывать ребенка к груди в течение первого часа после родов
- Исключительно грудное вскармливание первые 6 месяцев
- Продолжать грудное вскармливание до 1.5-2 лет при своевременном введении прикорма

проект с заботой обо мне



## Преимущества грудного вскармливания для здоровья матери

### 1. Быстрое восстановление после родов

Раннее начало грудного вскармливания (сразу после рождения ребенка) способствует более быстрому восстановлению сил матери после родов, ускоряет сокращение матки за счет выделения гормона окситоцина и уменьшает риск развития послеродовых кровотечений.

### 2. «Отдых» репродуктивной системы

Кормление грудью предотвращает наступление овуляции и менструации и, соответственно, является физиологическим методом предохранения от беременности (лактационная аменорея). Эффективность метода высока, если мать кормит ребенка исключительно грудным молоком по его требованию и днем, и ночью (не менее 10-12 раз в течение суток) и не менее 6 месяцев.

### 3. Восстановление веса после родов

У кормящих матерей, как правило, быстрее снижается масса тела, возвращаясь к показателям, которые были до беременности. Это происходит потому, что в период беременности организм матери «делает запасы», которые он потом расходует на образование грудного молока для последующего вскармливания малыша.

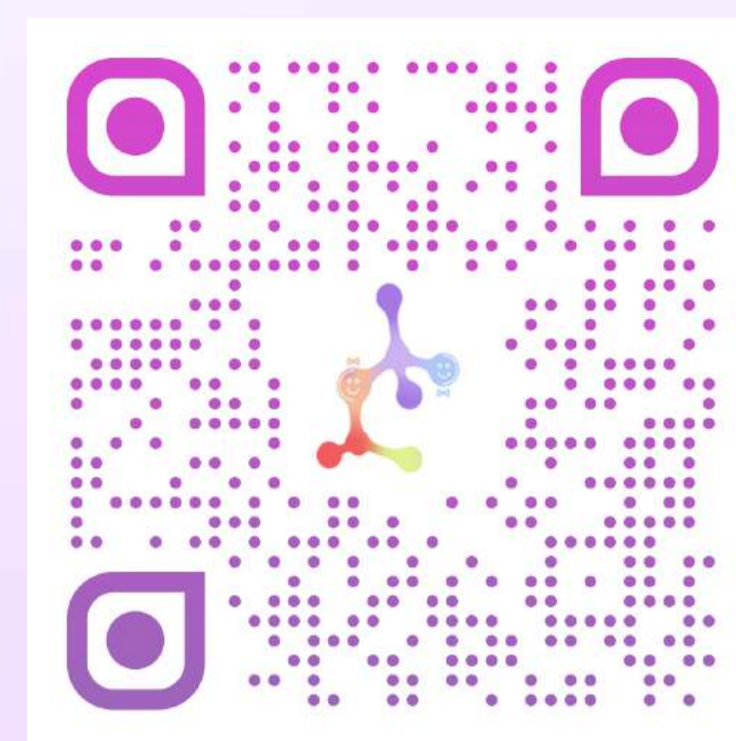
### 4. Профилактика онкологических заболеваний

Грудное вскармливание снижает риск развития рака не только молочной железы, но и тела матки и яичников. Гормоны - эстрогены помогают расти раковым клеткам. Пролактин - гормон, содержащийся в грудном молоке, подавляет выработку эстрогенов и замедляет рост раковых клеток. Доказано, что кормление грудью в течение 12 месяцев уменьшает вероятность появления рака молочной железы на 4,3%. Длительность кормления снижает риск развития рака яичников: на 15% - при кормлении до 6 месяцев, на 27% - от 6 до 12 месяцев, на 36% - более 12 месяцев. У кормивших грудью на 11% меньше риск развития рака тела матки.



**Здоровое  
поколение**

Всероссийский  
благотворительный  
социальный проект



## **5. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

При длительном грудном вскармливании (12 месяцев и более) снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 28% (гипертоническая болезнь, атеросклероз).

## **6. Профилактика остеопороза**

Гормональная перестройка во время беременности и лактации помогает полноценно усваивать кальций, что улучшает минерализацию костей и снижает риск заболевания остеопорозом в пожилом возрасте (болезнь, вызванная вымыванием солей кальция из костей) на 25% с каждым Выкормленным грудью младенцем.

## **7. Повышение стрессоустойчивости**

Такой эффект результат работы двух гормонов: - пролактина, который является сильным транквилизатором (посылает нервам сигнал к успокоению), и окситоцина, который помогает мамочке выделять только нужды малыша, не переживая из-за разных житейских поводов.

## **8. Экономия бюджета семьи**

Стоимость питания кормящей матери меньше, чем стоимость смеси.

## **9. Эмоциональная связь между мамой и ребенком**

Грудное вскармливание и связанные с ним забота и уход за младенцем способствуют улучшению психоэмоционального состояния матери, формированию привязанности между матерью и ребенком, установлению гармоничных отношений в семье. Маме, научившейся с первых месяцев хорошо понимать своего малыша, легче сохранить с ним контакт в периоды возрастных кризисов. Выросший ребенок по-прежнему ощущает, что он любим, и это придает ему уверенности в жизни.

проект с заботой обо мне