

## О важности грудного вскармливания (памятка для населения)



Пользу грудного молока для ребенка переоценить невозможно. Природа создала этот уникальный продукт для

того, чтобы малыш после рождения, в первые месяцы своей жизни, получал идеальное питание, которое покрывает все его потребности в пище и жидкости. Но только пищевой ценностью роль грудного молока не ограничивается. Помимо удовлетворения потребностей ребенка в питании и питье, процесс кормления грудью развивает, защищает от проблем со здоровьем и закладывает основы близких отношений с матерью.

Выделяют целый ряд преимуществ, которые грудное вскармливание дает для новорожденного и его матери. Это доступный, бесплатный и очень удобный способ накормить ребенка в любом месте и в любое время. Грудное молоко стерильно, полностью готово к употреблению, оно вырабатывается в необходимом объеме и с тем составом, который идеально подходит ребенку в каждый момент времени.

Семь преимуществ кормления грудью для младенца:

### 1. Поддержка иммунной системы

Молоко, вырабатываемое в первые дни после родов, молозиво, содержит максимальную порцию иммунных компонентов — антител, тем самым защищая малыша.

### 2. Стимуляция пищеварения

Употребление исключительно грудного молока помогает в развитии и созревании пищеварительного тракта ребенка. Первые порции молозива обладают послабляющим эффектом, помогая опорожнить кишечник от первородного кала (или мекония).

### 3. Разнообразный уникальный состав

Молоко мамы в своем составе содержит множество полезных соединений — белков, углеводов и разных типов жиров. Они позитивно влияют на развитие всех систем и органов малыша. В каждый прием пищи кроха получает полный набор необходимых питательных компонентов.

### 4. Развитие мышц и дыхательной системы

При сосании груди задействуются мышцы языка, челюстей, щек и губ. Это помогает в полноценном развитии челюстно-лицевой области и формировании правильного прикуса. При сосании стимулируется правильное развитие дыхательной системы, особенно легких.

### 5. Состав материнского молока

Состав материнского молока изменяется по мере роста малыша. Оно содержит белки, жиры и углеводы, которые необходимы для построения новых клеток в теле малыша, весь набор витаминов и микроэлементов, важнейшие соединения, необходимые для развития мозга, становления микробиоты кишечника.

### 6. Помощь в защите от болезней

При кормлении младенцев грудным молоком снижается риск развития патологий пищеварительной системы и органов дыхания, внезапной детской смерти, инфекционных заболеваний. Грудное вскармливание снижает риск формирования диабета 2-го типа и атеросклеротического поражения сосудов во взрослом возрасте.

### 7. Формирование тесной связи и чувства близости

При кормлении малыш ощущает тепло тела, запах матери, ее сердцебиение и дыхание. Это позволяет сформировать ощущение близости, защиты и надежности, снимает эмоциональное напряжение, позволяет ребенку быть спокойнее.

## Польза грудного вскармливания для матери

- Сокращение времени восстановления после родов. Выделение дополнительных порций окситоцина за счет раздражения сосков помогает ускорить инволюцию матки. Это уменьшает риск развития послеродовых кровотечений.
- Длительная лактация снижает риск развития рака груди, яичников. Особенно четко это прослеживается для женщин, кормящих грудью более года. У них снижен риск гипертонии, диабета.
- Кормление грудью уменьшает вероятность формирования послеродовой депрессии. Общение с малышом и забота о нем улучшают настроение, повышают эмоциональный статус, помогает справиться с депрессивными настроениями.
- Коррекция питания и устранение из рациона потенциально вредных продуктов помогают постепенно перейти на принципы ЗОЖ. Лактация расходует дополнительные калории, позволяя женщине быстрее сбросить вес после родов.

