

# Преимущества грудного вскармливания для ребенка

**Каждая женщина должна знать, что грудное молоко является единственной и наиболее полноценной пищей для её ребенка в первые 6 месяцев жизни.**

- Грудное молоко содержит все необходимые питательные вещества, витамины, микроэлементы и полностью обеспечивает потребности детского организма в пищевых компонентах в первые 6 месяцев жизни.
- К числу важнейших достоинств женского молока относятся: оптимальный и сбалансированный уровень пищевых веществ; высокая усвояемость организмом ребенка; наличие в молоке широкого спектра биологически активных веществ и защитных факторов (ферментов, гормонов, иммуноглобулинов и др.); благоприятное влияние на микрофлору кишечника; оптимальная температура и др. Состав грудного молока не постоянен, он изменяется во время кормления, в зависимости от времени суток, а также в процессе лактации.
- Грудное молоко характеризуется сбалансированностью белкового и жирового компонентов. Зрелое женское молоко обладает самым низким содержанием белка по сравнению с молоком всех других млекопитающих. Тем не менее эти низкие уровни содержания белка в молоке более чем достаточны для оптимального роста детей и не оказывают большую нагрузку на неокрепшие почки ребенка.
- Содержание жиров в зрелом женском молоке идеально подходит ребенку и удовлетворяет его физиологические потребности. Наблюдаются суточные колебания жиров в грудном молоке с максимумом, регистрируемым обычно поздним утром и непосредственно после полудня. Концентрация жиров в молоке изменяется и в течение одного кормления: в конце кормления она в 4-5 раз выше, чем в начале. Считается, что содержание жиров к концу кормления действует как регулятор насыщения, поэтому время любого кормления не должно произвольно ограничиваться. Грудное молоко содержит некоторые незаменимые жирные кислоты, такие, как эссенциальные полиненасыщенные, которые необходимы для нормального развития ребенка.
- Углеводы в женском молоке представлены до 90% лактозой и являются основным источником энергии. Лактоза преобразуется в ходе обмена веществ в глюкозу (источник энергии) и галактозу, необходимых для развития центральной нервной системы.
- В состав женского молока входит липаза, облегчающая переваривание жиров.
- Чрезвычайно важно, что женское молоко содержит иммунологические и биологические активные вещества, антитела, которые защищают ребенка от различных микробных, вирусных инфекций и аллергических реакций.
- Грудное вскармливание обеспечивает гармоничное развитие ребенка: улучшаются показатели его физического, психологического и умственного развития.
- Получающий грудное молоко ребенок меньше подвержен инфекционным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, респираторным инфекциям, менингитам, отитам и пневмониям, развитию пищевой аллергии.
- В первые 3 года жизни (особенно в первый год) ребенок крайне нуждается в прямом контакте с матерью: в ласке, прикосновении, поглаживании, укачивании, ношении на руках, речевом и зрительном контакте. Исследования показали, что кормление материнским молоком способствует эмоциональному и психическому здоровью ребенка, улучшает его память и интеллект, снимает стресс.
- Характер вскармливания на первом году жизни в значительной степени определяет состояние здоровья ребенка не только в раннем возрасте, но и в последующие периоды его жизни.
- Обменные нарушения, возникающие при нерациональном вскармливании младенцев, являются фактором риска развития, в будущем: ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности гипертонической болезни, сахарного диабета, бронхиальной астмы, онкологических и других заболеваний.

**Это важно  
для здоровья  
ребенка!**

## Дополнительные преимущества

Грудное вскармливание существенно экономит семейный бюджет, сокращая затраты на закупку молочных смесей и необходимых для искусственного вскармливания аксессуаров. Грудное вскармливание практично: мамин молоко всегда под рукой, оптимальной температуры, гигиенично. Не надо тратить время и силы на приготовление смеси, стерилизацию бутылок, сосок.



# 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 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 (метод лактационной аменореи). 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» для последующего вскармливания малыша. У матери должно быть «про запас» много калорий для того, чтобы вырабатывать молоко в первый год жизни малыша. Природой предусмотрен только один метод восстановления добеременного веса - продолжительное грудное вскармливание.

## 4. Профилактика рака груди и яичников.

Гормоны - эстрогены помогают расти раковым клеткам. Пролактин - гормон, содержащийся в грудном молоке, подавляет выработку эстрогенов и замедляет рост раковых клеток. Вскармливание хотя бы одного малыша на протяжении трех месяцев снижает риск заболеваемости раком груди на 50%, раком эпителия яичников - на 25%.

Это важно  
для здоровья  
женщины!



## Центр поддержки грудного и рационального вскармливания

г.Томск, ул. Красноармейская, 68; тел.: (3822) 46-85-00, 46-85-01; skype: centr\_breast\_milk, сайт: profilaktika.tomsk.ru  
«Горячая линия» по вопросам грудного вскармливания тел.: 8-800-234-75-15 (с 9.00 до 21.00)

## 5. Профилактика остеопороза (болезнь, вызванная вымыванием солей кальция из костей).

Усвоение кальция происходит лучше во время беременности, кормления грудью и ещё полгода после прекращения лактации! Эти выводы сделали учёные, проведя ряд исследований. Рождение малыша запускает целую серию гормональных перестроек: беременность - роды - установление лактации - зрелая лактация - уменьшение лактации - завершение грудного вскармливания и возвращение организма женщины к состоянию как до беременности. Работа гормонов помогает полноценно усваивать кальций. У женщин, кормивших грудью, улучшается минерализация костей и снижается риск переломов в пожилом возрасте.

## 6. Эмоциональная связь между мамой и ребёнком.

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. Грудное вскармливание способствует установлению прочной духовной связи между матерью и ребенком, остающейся на всю жизнь. В дальнейшем маме, научившейся с первых месяцев хорошо понимать своего малыша, легче сохранить с ним контакт в периоды возвратных кризисов, и когда ее ребенок станет подростком. Выросший ребенок по-прежнему ощущает, что он любим, и это придает ему уверенности в жизни. А мама, выкормившая одного или нескольких малышей, чувствует себя состоявшейся: чего бы ни достигла она в жизни, самую главную свою задачу она выполнила.

## 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.

