

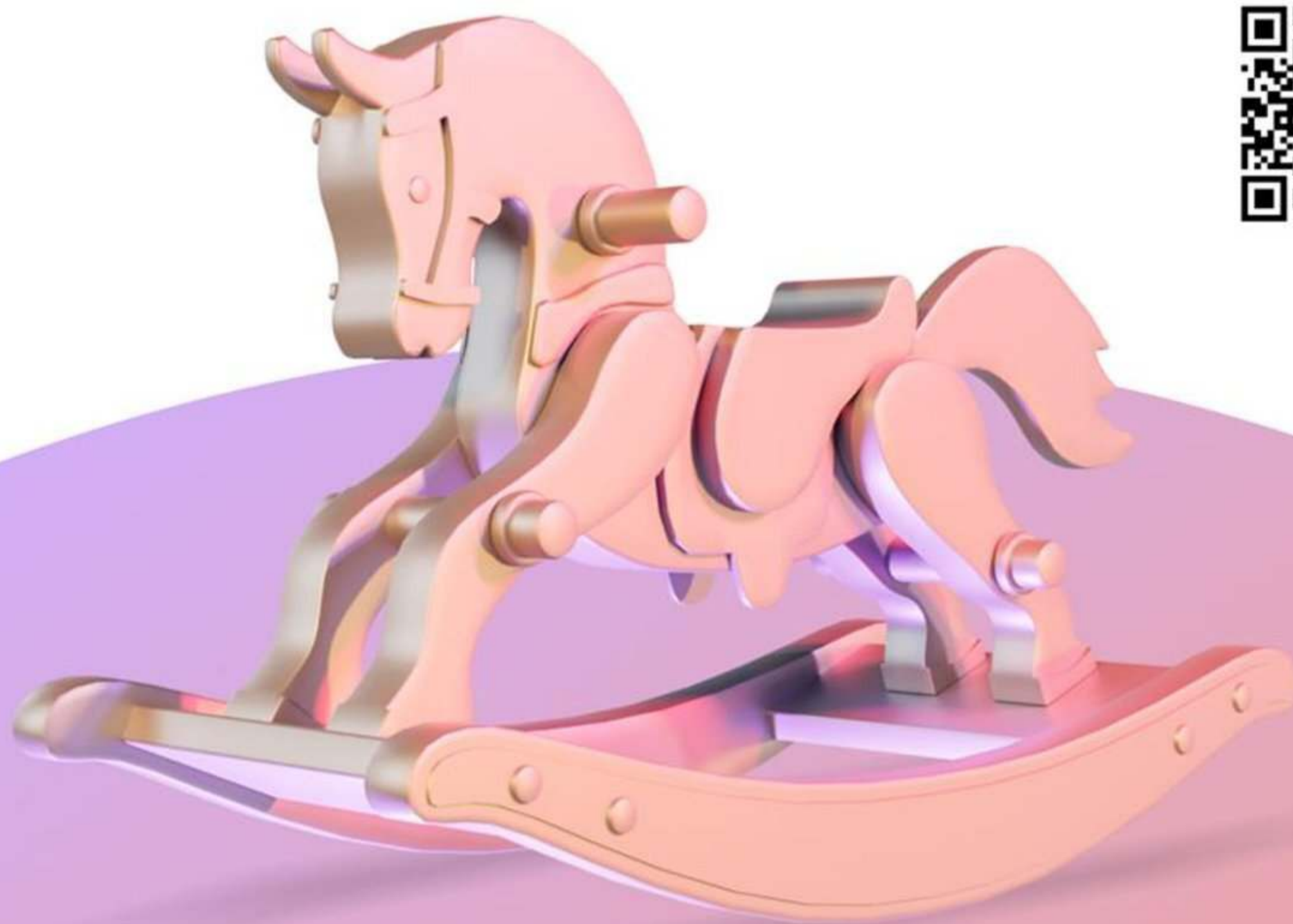


**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



@ZDOROVOE_POKOLE
NEE



Преимущества грудного вскармливания для ребенка

Включайся в проект - поделись с тем,
кому это важно

проект с заботой 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.



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