**Грудное вскармливание** — первая ступень к здоровью малыша. Материнское молоко обеспечивает малыша важными питательными веществами и иммунными факторами, а также дарит ему ощущение благополучия и близости с матерью.

**Каков состав грудного молока?**

 В первые 2-3 дня после родов у матери вырабатывается так называемое *молозиво,* отличающееся очень высоким содержанием *белка* (в среднем около 4 %) и малым - *жира* (в среднем 1,7 %).

Молозиво отличается высоким содержанием минеральных веществ и, главное, *секреторного иммуноглобулина А*, который защищает кишечник ребенка от инфекций. Затем количество белка и минеральных веществ уменьшается, но повышается содержание жира. Одновременно растет и количество вырабатываемого молока.

Зрелое молоко в среднем содержит 1,2 % белка, 3,5 % жира и 6,5 % углеводов.

**Из чего состоит грудное молоко?**

В состав грудного молока входят жиры, белки, углеводы, витамины, различные минеральные вещества и более ста уникальных соединений, которые отсутствуют в коровьем молоке и искусственных смесях.

**1. Жиры**

Количество жиров в молоке постоянно меняется и в течение дня, и в процессе одного кормления. В начале кормления выделяется молоко, бедное жирами. Если ребенок голоден и сосет долго, в качестве награды в конце кормления ему достаются *сливки* – порция, где содержится больше всего жиров, которые дают малышу чувство сытости и покоя.

Поэтому очень важно позволять ребенку сосать столько, сколько он хочет, иначе он будет получать только снятое молоко и не насытится.

В молоке также содержится фермент *липаза,* который помогает переваривать жиры: с его помощью они усваиваются почти на 100 процентов. А вот жиры, содержащиеся в искусственных смесях, усваиваются далеко не полностью. Поэтому «искусственники» склонны к запорам.

**2. Холестерин**

 У детей холестерин играет важнейшую роль: способствует формированию мозга, участвует в выработке витамина D и некоторых гормонов. Доказано, что интеллект детей, получающих грудное молоко, выше, чем у их собратьев – «искусственников». Скорее это связано с наличием в грудном молоке гормонов и некоторых жиров, полностью отсутствующих в молочных смесях.

**3. Незаменимые белки**

В состав молока входят два белка – *казеин и сывороточный белок.* В грудном молоке преобладает сывороточный белок, легко усваиваемый ребенком. А в смесях казеин, который переваривается хуже.

До 6 месяцев кишечник еще не зрелый, поэтому дети на искусственном питании чаще страдают диатезом и запором.

Кроме того, грудное молоко содержит целую *группу уникальных белков*, которые улучшают развитие мозга и нервной системы, подавляют рост вредных бактерий в кишечнике и поддерживают нормальную микрофлору в нем.

**4. Лактоза.**

Грудное молоко для ребенка – самая вкусная вещь на свете: оно содержит *лактозу*, которая придает молоку неповторимый вкус. Лактоза необходима для нормального развития мозга и для правильного формирования костей. Без нее полезные бактерии кишечника размножаются с трудом.

**5. Витамины и минеральные вещества**

Грудное молоко содержит эти необходимые компоненты именно в таком виде, в каком они легко усваиваются кишечником: 50-70% железа попадает в кровь ребенка из грудного молока, а из смесей - 4%.

В грудном молоке содержится и достаточное количество воды: до шести месяцев дополнительная вода детям не нужна.

**6. Иммунные факторы.**

В грудном молоке содержатся *лейкоциты* – клетки-защитники, которые разрушают вредные бактерии в кишечнике ребенка. В процессе кормления вы также передаете ребенку *иммуноглобулины* – белки, уничтожающие инфекцию.

**Преимущества грудного вскармливания**

**Преимущества для малыша**

 **1.** Молоко матери содержит все, что необходимо малышу до 6 месяцев жизни. Это белки, жиры, витамины, лактозу, ферменты, антитела и иммунные клетки, которые оберегают малыша от аллергии, инфекций и хронических заболеваний.

 **2.** Грудное молоко легко переваривается. Дети на грудном вскармливании реже страдают от запоров, поносов и других проблем с пищеварением.

**3.** Вскармливание грудным молоком улучшает умственное развитие, понижает вероятность аллергических реакций, снижает вероятность заболевания диабетом, гипертонией, ожирением в более старшем возрасте.

**Преимущества для мамы**

 • Кормление грудью сближает мать и дитя и дарит обоим драгоценные минуты покоя и умиротворения. Это время, когда малыш и мама могут лучше узнать друг друга.

• При кормлении женщина быстрее восстановит форму после родов, потому что жир, накопленный в организме во время беременности, переработается в энергию, необходимую для производства грудного молока.

• Установлено, что у женщин, кормивших грудью, снижается вероятность развития рака груди, рака яичников и остеопороза в более поздние периоды жизни.

 • Материнское молоко очень удобно — оно стерильно, всегда готово к употреблению и имеет нужную температуру, даже среди ночи.

• И конечно, оно бесплатно. Во время кормления грудью выделяется гормон окситоцин, который оказывает расслабляющий эффект и на маму, и на малыша

**ГРУДНОЕ МОЛОКО 100% натурально 100% бесплатно 100% здоровья 100% любви**

**Неделя популяризации грудного вскармливания**

