

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И ОБЩЕСТВЕННОГО СКОПЕНИЯ



РЦОЗМП

О ПОЛЬЗЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



Разработано с использованием материалов
Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Грудное вскармливание –

это один из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья ребенка. Тем не менее, по статистике, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных первых шести месяцев жизни.



Грудное молоко является **идеальной пищей** для младенцев. Оно безопасно, безвредно, а также содержит антитела, которые помогают защитить малыша от многих распространенных детских инфекционных болезней.

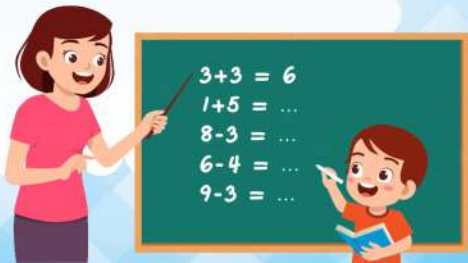


Грудное молоко в первые месяцы жизни ребенка обеспечивает его всеми необходимыми питательными веществами, а во второй половине первого года оно продолжает восполнять до половины и более потребностей ребенка в питании.





Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом и ожирением и менее склонны к диабету в более старшем возрасте.



Польза грудного вскармливания для матери:

- повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления после родов;
- повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;
- более выраженная потеря веса после беременности.





Польза грудного вскармливания для матери:

- снижение риска появления рака молочной железы и яичников;
- снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;
- снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.



Польза для ребенка:

- снижение частоты возникновения ОРЗ и других инфекционных заболеваний;
- стимуляция моторики и созревания желудочно-кишечного тракта (формирование здоровой микрофлоры кишечника).



Польза для ребенка:

- снижение вероятности формирования неправильного прикуса;
- улучшение умственного и речевого развития;
- улучшение эмоциональной близости матери и малыша.

