

# Польза грудного вскармливания

Ежегодно с 1 по 7 августа проводится Всемирная неделя поощрения и поддержки грудного вскармливания в целях пропаганды этой практики и улучшения здоровья детей в мире.

Эта неделя проводится в ознаменование Инночентийской декларации, подписанной в августе 1990 г. государственными деятелями, ВОЗ, ЮНИСЕФ и другими организациями для защиты, стимулирования и поддержки грудного вскармливания.

## Польза грудного вскармливания



**Иммунная система**  
Вместе с материнским молоком ребенок получает концентрированные антитела для защиты от болезней. Защищенный организм малыша лучше реагирует на прививки.

**Эндокринная система**  
Снижение риска сахарного диабета.

**Пищеварительная система**  
Реже встречаются желудочно-кишечные инфекции и диарея у младенцев, находящихся на грудном вскармливании. Шесть месяцев исключительно грудного вскармливания снижает риск развития пищевой аллергии.

**Дыхательная система**  
У детей, вскормленных грудью, реже возникают и протекают в менее тяжелой форме инфекции верхних дыхательных путей. Они реже болеют гриппом и воспалением легких.

**Сердце и кровеносная система**  
Дети на грудном вскармливании имеют более низкий уровень холестерина, что благотворно влияет на работу сердца и кровеносной системы.

**Психологическое состояние**  
Грудное вскармливание дает ребенку ощущение материнского тела и чувство защищенности, что особенно важно в чрезвычайных и стрессовых ситуациях.

**Более высокий IQ**  
По результатам исследований дети, которых в младенчестве вскармливали грудным молоком, во взрослом возрасте демонстрируют более высокие результаты тестов на IQ и большие успехи на профессиональном поприще.

**ДЕТЯМ**

Естественным и самым физиологичным питанием для ребенка с первых дней жизни является грудное молоко (ГМ), состав которого является после рождения самым важным фактором программирования здоровья малыша. Грудное вскармливание незаменимо для оптимального развития ребенка. Показано, что ГМ, влияя на экспрессию генов, может менять фенотип и заболеваемость, даже если имеется генетическая предрасположенность к той или иной патологии. Возможности грудного молока обеспечивать защиту ребенка связаны не только с его составом, но и со способностью адаптироваться под постоянно меняющиеся потребности малыша первого года жизни. Изменения в составе грудного молока происходят в процессе лактации, а также на протяжении суток и даже одного кормления. Грудное молоко помогает формировать адекватные циркадные ритмы сна и бодрствования, которые еще не установлены у ребенка первых трех месяцев жизни. Подтверждена роль грудного молока в профилактике острых и хронических инфекций у детей. Грудное вскармливание снижает риск развития в последующие годы таких заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь,

сахарный диабет, ожирение, лейкозы и др. У детей на грудном вскармливании реже регистрируются случаи внезапной смерти.

### ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

ДЛЯ РЕБЕНКА:	ДЛЯ МАМЫ:
<ul style="list-style-type: none"><li>■ МЕНЬШЕ РИСК СИНДРОМА ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТНОСТИ</li><li>■ ЗАЩИТА ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ</li><li>■ БОЛЕЕ КРЕПКИЕ КОСТИ В БУДУЩЕМ</li><li>■ ЛУЧШЕ ПСИХОМОТОРНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА</li><li>■ СНИЖАЕТСЯ РИСК АСТМЫ</li><li>■ ЛУЧШЕ МЕНТАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</li><li>■ ЛУЧШЕ РЕАКЦИЯ НА ВАКЦИНАЦИЮ</li><li>■ ЗАЩИТА ОТ УШНЫХ ИНФЕКЦИЙ</li><li>■ ВЫШЕ УРОВЕНЬ IQ В БУДУЩЕМ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ СНИЖЕНИЕ РИСКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ РАКОМ ГРУДИ</li><li>■ МЕНЬШЕ РИСКА КРОВОТЕЧЕНИЙ ПОСЛЕ РОДОВ</li><li>■ МЕНЬШЕ РИСК ОСТЕОПОРОЗА У ЖЕНЩИН</li><li>■ МЕНЬШЕ РИСК РАКА ЯИЧНИКОВ</li></ul>

Раннее прикладывание к груди и кормление «по требованию» способствуют становлению тесного психоэмоционального контакта между матерью и ребенком. В первые недели жизни новорожденного целесообразно придерживаться свободного вскармливания, с кормлением в ночные часы. В ночное время в крови у женщины повышается концентрация гормона пролактина, который способствует синтезу грудного молока, что важно в период становления лактации. В дальнейшем мать и ребенок могут выбирать комфортное для них «расписание» кормлений.

ВОЗ и ЮНИСЕФ рекомендуют продолжать грудное вскармливание у детей старше одного года жизни, а также поддерживать этот процесс до двух лет и более. Но оптимальную продолжительность грудного вскармливания каждая пара мать-ребенок определяет для себя самостоятельно.