

# Неделя популяризации грудного вскармливания

Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев – этот показатель не улучшился за последние два десятилетия.

Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней. Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети.

Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.

## **Польза грудного вскармливания для матери:**

1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов;
2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;

3. Снижение риска появления рака молочной железы;
4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;
5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

### **Польза для ребенка:**

1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний.
2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта.
3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника.
4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса.
5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний.
6. Улучшение когнитивного и речевого развития.
7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка.
8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.

