



Польза для матери

- Грудное вскармливание повышает выработку окситоцина, что ускоряет восстановление организма после родов;
- Повышает устойчивость мамы к стрессам, снижает вероятность послеродовой депрессии;
- Способствует более выраженной потере веса после беременности.





Польза для матери

- Снижает риск рака молочной железы, яичников;
- Снижает риск развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;
- Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета;





Польза для ребёнка

- Грудное молоко обеспечивает защиту от инфекционных заболеваний (например, острого отита);
- Стимулирует моторику и созревание функции желудочно-кишечного тракта;
- Формирует здоровую микрофлору кишечника у детей.





Польза для ребёнка

- Снижает вероятность формирования неправильного прикуса у ребенка;
- Снижает частоту острых респираторных заболеваний,
- Улучшает когнитивное и речевое развитие;
- Снижает вероятность поведенческих нарушений в раннем детском возрасте;
- Улучшает эмоциональный контакт матери и ребёнка;
- Снижает частоту инфекций мочевыводящих путей.



Польза для ребёнка в будущем

Снижает вероятность:

- Ожирения;
- Онкологических заболеваний;
- Ишемической болезни сердца;
- Сахарного диабета;
- Заболеваний желудочно-кишечного тракта.



Состав грудного молока

Грудное молоко обладает уникальным составом:

- Вода, белки, жиры, углеводы;
- Минералы, нуклеотиды, лактоза;
- Противовоспалительные вещества;
- Ферменты, иммуноглобулины IgA и IgG;
- «Полезные» микробы видов *Bifidobacteria* и *Lactobacillus*;
- Витамины и микроэлементы.



Уникальность молока

Состав грудного молока меняется в зависимости от некоторых факторов:

- От самочувствия матери и ребёнка;

Если ребёнок приболел, то молоко выделяет больше тех компонентов, которые нужны ребёнку для выздоровления. Если мама заболела, оно выделяет антитела, чтобы ребёнок не заболел.

- От возраста ребенка;
- От времени суток — ночью молоко более жирное;
- От погоды — в жаркое время года в молоке больше воды.



Польза для недоношенных детей

- Грудное молоко снижает частоту сепсиса;
- Улучшает когнитивные функции, в том числе у детей с экстремально низкой массой тела при рождении;
- Ускоряет развитие функции слуха и зрения;
- Уменьшает кишечную проницаемость в раннем возрасте у недоношенных детей;
- Повышает активность лактазы в кишечнике у недоношенных детей.