Неделя популяризации грудного

вскармливания (в

честь Международной недели 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;

1. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;
2. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников;
3. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;
4. 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;

* 1. Формирование здоровой микрофлоры кишечника;
	2. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса;
	3. Снижение частоты острых респираторных заболеваний;
	4. Улучшение когнитивного и речевого развития;
	5. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка;

Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей