**Польза грудного вскармливания**

Казалось бы, польза грудного вскармливания не вызывает сомнений, может ли быть что-то лучше для ребенка, чем молоко родной матери. Однако мало кто знает о всех плюсах кормления грудью, тем более что ученые открывают все новые и новые.

В грудном молоке содержится идеальное сочетание белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов, необходимых для роста и развития ребенка. По мере взросления малыша состав грудного молока меняется, приспосабливаясь к потребностям крохи.

Помимо питательных веществ молоко матери содержит ферменты, которые помогают переваривать его. Когда ребенок начинает есть прикорм, грудное молоко помогает переваривать твердую пищу.

Колонизация кишечника «правильной» микрофлорой считается очень значимым факторов в формировании иммунитета малыша. С первых капель молозива кишечник ребенка начинает заселяться полезными бактериями и дальнейшее кормление грудью способствует росту этих бактерий.

Многолетние исследования показали, что дети на грудном вскармливании менее подвержены таким серьезным заболеваниям как менингит, инфекции нижних дыхательных путей, мочевой системы, ушей, а также кишечные инфекции. Грудное молоко стерильное и идеальной температуры. Кормление грудью способствует правильному развитию челюсти и зубов ребенка.

Грудное вскармливание несет значительную пользу не только для здоровья ребенка, но и для здоровья матери, а также имеет другие преимущества (финансовые, экологические). Польза от грудного вскармливания продолжается и после его окончания. Кормите грудью на здоровье!

и. о. заведующего отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»

Белова Н.В.