

## Поддержка грудного вскармливания

Грудное вскармливание это полноценное питание для правильного развития. Специалисты по грудному вскармливанию уточняют, что особенно важно кормление грудным молоком до 6 месяцев, так как малыш в этом возрасте получает от мамы все питательные вещества и защиту иммунитета.

У грудного вскармливания есть целый ряд своих преимуществ. И теперь ученые обнаружили еще одно. Грудное молоко улучшает пищеварение малыша и насыщает кишечник хорошими бактериями. Население полезными бактериями жизненно важно для здорового пищеварения и развития иммунной системы.

Состав женского молока в период лактации меняется в зависимости от периода лактации, времени суток и даже от начала к концу каждого кормления. Содержание некоторых компонентов, например, водорастворимых витаминов (аскорбиновой, никотиновой кислот, тиамина, рибофлавина, пиридоксина) до определённой степени зависит от режима питания матери. Содержание других компонентов, например, железа, не зависит от диеты матери

### Вода в грудном молоке

Удивительно, но около 87% грудного молока составляет вода. Она биологически активна и легко усваивается, поэтому малыша не нужно специально допаивать.

### Углеводы в грудном молоке

В грудном молоке углеводы представлены лактозой, или молочным сахаром. Под ее воздействием усваиваются железо и кальций, формируется центральная нервная система. Лактаза способствует росту бифидум- и лактобактерий.

### Жиры в грудном молоке

Это строительный материал, способствующий формированию мембран всех клеток, сетчатки глаза. Чтобы незрелый организм малыша легче усваивал жиры, в грудном молоке вырабатывается специальный фермент – липаза. Наибольшая концентрация жиров присутствует в том молоке, которое ребенок высасывает под конец кормления. Поэтому так важно не отнимать малыша от груди раньше времени.

## Белки в молоке

Удивительно, но белковый компонент грудного молока составляет всего 1%. И чем молоко мамы более зрелое, тем меньше там белка. Будь его больше, он бы перегружал почки и мог нарушить процесс пищеварения.

## Витамины и микроэлементы в грудном молоке

Несмотря на небольшое количество, все питательные вещества грудного молока легко усваиваются организмом малыша. Так, например, железа всасывается до 70%! Поэтому дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже страдают анемией. Помимо железа, в молоке мамы в достаточном количестве имеются кальций, калий, натрий, цинк, фосфор, магний. Также в состав грудного молока входят такие удивительные компоненты, как гормоны, и вещества, помогающие бороться с инфекциями и несущие уникальную информацию о материнском опыте.