

Грудное молоко и грудное вскармливание

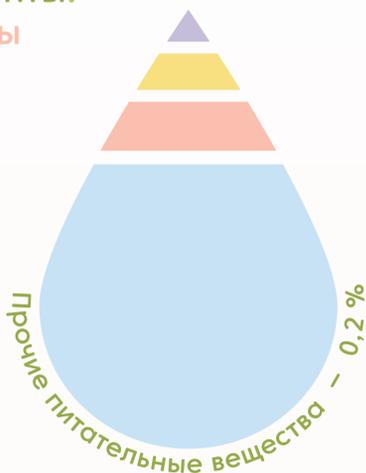
Состав грудного молока*

Питательные компоненты:

Белки, Жиры, Углеводы

Биологически активные вещества:

пробиотики, пребиотики, в том числе 2'-FL олигосахариды, ДНА и АРА полиненасыщенные жирные кислоты



Защитные факторы:

иммуноглобулины, лизоцим, лактоферрин

А также витамины:

А, D3, С, Е, В1, В2, В6, В12, биотин, фолиевая кислота, ниацин

Малышам до 6 мес. рекомендуется исключительно грудное вскармливание



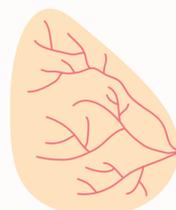
Как вырабатывается грудное молоко?



эстроген



прогестерон



Молоко вырабатывается клетками альвеол



Внешний вид и размер груди НЕ влияют на выработку количества молока

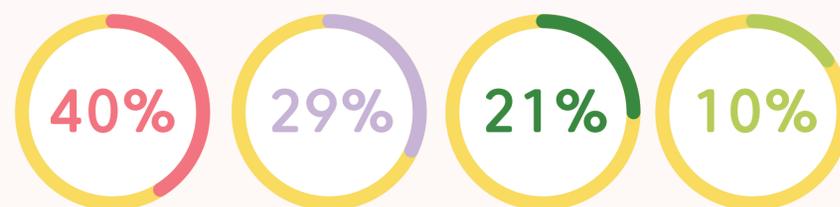
L

M

S



Статистика по грудному вскармливанию



6–8 недель

после 6 месяцев

после года

после 2 лет



Статистика по грудному вскармливанию в первые 6 месяцев**

Юго-Восточная Азия

43 %

Россия

40 %

Африка

34 %

Латинская Америка

32 %

Европейский регион

13 %

Питательная функция грудного молока

100 мл = 70 ккал

Энергетическая ценность



* Golan Y., Assaraf G.Y. Genetic and Physiological Factors Affecting Human Milk Production and Composition, Review, Nutrients, 2020
** <https://news.un.org/ru/story/2020/08/1383062> Новости ООН. доступ 04.02.2022.

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка и продолжение грудного вскармливания после введения примерно до возраста 2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Материал носит информационный характер и не может заменить консультацию специалиста здравоохранения.