Преимущества грудного вскармливания

Для мамы и малыша

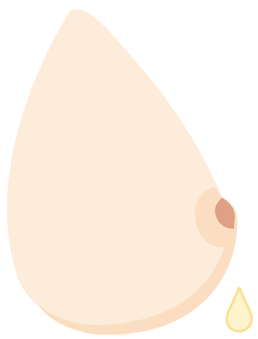


Грудное вскармливание способ-
ствует укреплению эмоциональной
связи между мамой и малышом,
даря ребенку чувство близости,
заботы и безопасности.

mamako®

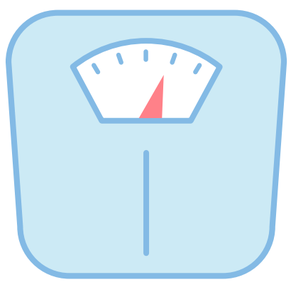
Польза для мамы[1]

Быстрое восстановление



Кормление грудью стимулирует выработку окситоцина, что помогает матке быстрее сократиться и снижает риск кровотечений

Снижение веса



На выработку молока организм тратит около 500 ккал в сутки, что способствует восстановлению прежнего веса

Психологический комфорт



Контакт «кожа к коже» укрепляет связь с малышом и снижает риск послеродовой депрессии

Время для отдыха



В процесс кормления встроены регулярные паузы, когда мама может прилечь и отдохнуть

Удобство кормления

Еда оптимальной температуры доступна ребенку в любое время

mamako®

Снижение рисков серьезных заболеваний у женщин[2]



на 28 %
ниже риск
рака молочной
железы

Грудное вскармливание общей продолжительностью от 12 до 23 месяцев защищает здоровье мамы в будущем, снижая риски

на 19 %
ниже риск
высокого уровня
холестерина

на 11 %
меньше вероятность
повышения артериального
давления
(гипертонии)

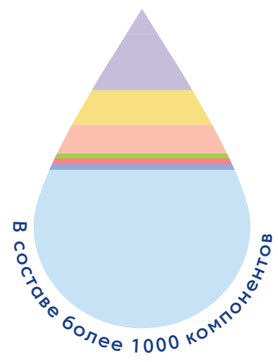
на 10 %
меньше вероятность
развития сердечно-
сосудистых заболеваний

на 26 %
меньше вероятность
развития сахарного
диабета II типа

mamako®

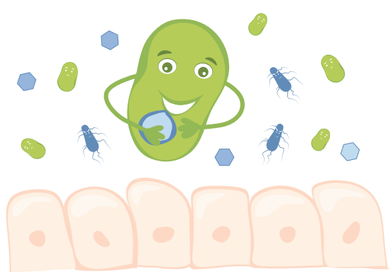
Польза для ребенка[1]

Легкое пищеварение



Грудное молоко имеет уникальный состав и легко усваивается

Крепкий иммунитет



Грудное вскармливание формирует здоровую микробиоту и защищает малыша от инфекций

Комфорт



Контакт с мамой снижает стресс, помогая малышу быть спокойнее

Развитие интеллекта



Жирные кислоты молока стимулируют созревание головного мозга

Защита в будущем



Грудное вскармливание снижает риски развития аллергии и ожирения

mamako®

Снижение рисков серьезных заболеваний у младенцев[2]



Исключительно грудное вскармливание на протяжении первых 4 месяцев жизни и далее существенно снижает риски для здоровья младенца*

на 50 %
ниже риск
острых отитов

на 72 %
ниже риск инфекций
дыхательных путей
и госпитализации
из-за них в первый
год жизни

на 64 %
меньше вероятность
тяжелых кишечных
инфекций

мамако®

* По сравнению с искусственным вскармливанием.

Рекомендации ВОЗ[3]



Прикладывание к груди в течение первого часа после родов



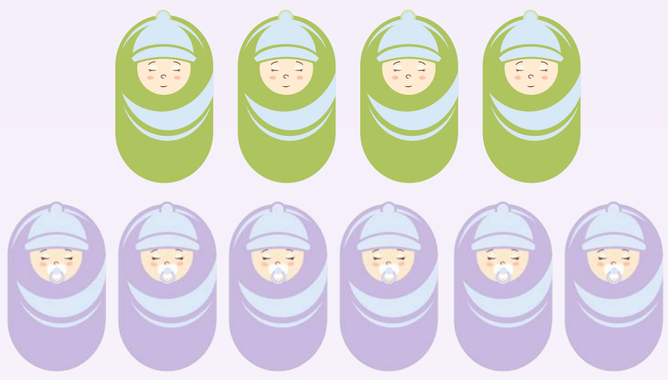
Исключительно грудное вскармливание первые 6 месяцев**



Продолжение грудного вскармливания после введения прикорма

220 000

младенцев могли бы быть спасены каждый год, если бы их приложили к груди в течение первого часа жизни



В мире менее 40 % детей до 6 месяцев находятся на грудном вскармливании



Материал подготовила
Е. С. Киселева, к. м. н., врач высшей категории,
научный советник MAMAKO®

** ВОЗ и Союз педиатров России рекомендуют исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев. Введение прикорма в РФ определяется в коридоре 4—6 месяцев по индивидуальным медицинским показаниям

Развеиваем мифы о грудном вскармливании[1]

Миф 1

В первые дни у мамы мало молока, ребенок голодает

Факт. Выделяющееся в первые дни молозиво — иммунный концентрат. Нескольких капель ребенку полностью хватает для насыщения.

Миф 2

Малыша на грудном вскармливании нужно допаивать водой

Факт. Грудное молоко на 88 % состоит из воды. До момента введения прикорма (6 месяцев) ребенок не нуждается в допаивании даже в жару. Вода в рационе ребенка имитирует сытость и снижает лактацию.

Миф 3

Грудное молоко практически идентично детской смеси

Факт. Смесь — только питание. Грудное молоко — живая ткань. Оно содержит антитела, гормоны и живые бактерии, которые невозможно воссоздать.

mamako®

Миф 4

Материнское молоко недостаточно питательное для малыша

Факт. Грудное молоко имеет уникальный состав, который идеально адаптируется под потребности ребенка по мере его роста.

Многие мамы переживают, что ребенок не наедается. Однако беспокойное поведение малыша редко связано с качеством или нехваткой молока.

Какие признаки действительно могут говорить о недостатке питания, а какие означают совсем другое, разбираем в статье.

Алла Анатольевна Щербакова

к. м. н., врач-педиатр, гастроэнтеролог

«Ребенок не наедается грудным молоком: как это определить и что делать»

Читать статью

Материалы памятки разработаны по данным:

[1] Позиция экспертов Союза педиатров России по необходимости обеспечения приверженности родителей грудному вскармливанию детей. URL: https://www.pediatr-russia.ru/pozitsiya-spr/ПОЗИЦИЯ%20СПР%20по%20грудному%20вскармливанию.pdf (дата обращения: 29.06.2026).

[2] Lucas A. Scientific evidence for breastfeeding. URL: https://www.nestlenutrition-institute.org/publication-series/scientific-evidence-breastfeeding (дата обращения: 29.06.2026).

[3] WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. World Health Organization. Health and the Millennium Development Goals. URL: file:///C:/Users/Admin-/Downloads/az1140%20(1).pdf (дата обращения: 19.01.2026).

Материал носит информационный характер и не может заменить консультацию специалиста. Обновлено: август 2026

МАМАКО® — бережное детское
питание на козьем молоке
с рождения до 3 лет

Детские смеси



- Комфорт пищеварения
- Развитие мозга и зрения
- Поддержка иммунитета
- На основе цельного козьего молока

Адаптированные детские молочные смеси
сертифицированы «Халяль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ

Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста
и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку
радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13 вкусных и полезных каш

2 нежно-сливочных овощных супа

6 фруктовых пюре с козьим творожком



* Сертификат № IH-400/1.6/O/3 (Испания)

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 прикорма до возраста 2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес. Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru