

# Преимущества грудного вскармливания вашего ребенка

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):  
исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев  
(только грудное молоко, без иной пищи и воды);  
при сохранении грудного вскармливания после введения прикорма до возраста 2 лет.

для мам

50% 28%

на 50 % выше защита от ревматоидного артрита

на 28 % ниже риск возникновения рака молочной железы

Грудное вскармливание в течение 12–23 месяцев:

19% 11%

на 19 % меньше риск высокого холестерина

на 11 % меньше вероятность повышения артериального давления

10% 26%

на 10 % меньше вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний

на 26 % меньше вероятность развития диабета

Способствует естественному интервалу между рождением детей: вероятность забеременеть во время грудного вскармливания всегда меньше.

Сжигание калорий во время лактации способствует скорейшему возвращению к весу до беременности

для младенцев

220 000

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



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

Если ребенок находится исключительно на ГВ больше, чем первые 4 месяца жизни:

для него на 72% ниже риск возникновения заболеваний дыхательных путей в первый год жизни

36%

на 36 % ниже риск синдрома внезапной детской смерти

23%

на 23 % ниже риск заболеваний среднего уха

15%

от 15 до 30 % ниже риск ожирения во взрослом и подростковом возрасте

30%

снижение на 30 % заболеваемости сахарным диабетом 1 степени

23%

на 20 % ниже риск развития лимфолейкоза



## РАЗВЕИВАНИЕ ПОПУЛЯРНЫХ МИФОВ О ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

**Миф:** современные смеси практически идентичны грудному молоку.

**Факт:** грудное молоко превосходит любую смесь по оптимальному количеству питательных веществ для растущих малышей. Смеси не содержат живых клеток, гормонов, и в целом уровни полезных веществ в них различны.

**Миф:** в первые 3–4 дня у мамы не хватает молока, чтобы накормить ребенка.

**Факт:** в первые дни у мамы вырабатывается «молозиво» — идеально подходящее малышу особое молоко для защиты от болезней и инфекций, которое видоизменяется по мере роста ребенка.

**Миф:** ребенку на грудном вскармливании дополнительно нужна питьевая вода.

**Факт:** грудное молоко закрывает потребность ребенка в воде независимо от температуры снаружи. ВОЗ не рекомендует добавление воды в рацион малыша до 6 месяцев.

**Миф:** количества вырабатываемого материнского молока недостаточно или оно плохого качества.

**Факт:** качество молока является подходящим для питания ребенка.