



После рождения крохи каждая мама должна твердо решить для себя, готова ли она кормить грудью или нет? Ни для кого не секрет, что грудное вскармливание будет идеальным для вашего малыша. Никакие смеси не заменят такой ценный продукт, как молоко матери.

Дети, которые находятся на грудном вскармливании, имеют более стойкий иммунитет и по статистике болеют гораздо реже в первый год жизни, чем те, кто находится на искусственном вскармливании. Также грудное молоко помогает избежать таких болезней как: гастроэнтерит, экзема, инфекции мочевыводящих путей и других. Следует отметить, что грудное молоко благоприятно влияет не только на малыша, ну и на маму. Кормление грудным молоком защищает женщину от рака молочных желез, яичников. Разберем, чем же оно так полезно и почему оно бесценно.

Итак, грудное молоко – полноценное питание вашей крохи, так как в его составе содержится около 400 питательных веществ, микро- и макроэлементов, иммунных клеток, гормонов, витаминов, которых нет ни в одной, даже самой дорогой смеси. Немаловажно и то, что его состав как бы подстраивается под рост младенца на каждом этапе его развития. Так почему же оно бесценно? Разберем его состав.

1. Жиры. Находятся они в «заднем молоке». То есть на начальном этапе кормления ребенок утоляет жажду, в «переднем молоке» содержится небольшое количество жиров, и лишь добравшись до заднего, ребенок насыщается и перестает сосать.

2. Белки. Являются всей основой роста детского организма. В грудном молоке они особенные и предназначены именно для активного роста крохи первого года жизни. Белок в грудном молоке гораздо «легче» белка (коровьего молока), входящего в состав почти всех смесей. А легче он тем, что переваривается он гораздо быстрее того, что в смеси, не нанося удара по пищеварению.

3. Железо. Более 50% железа, находящегося в грудном молоке, поступает ребенку, тогда как со смеси его попадает только 5%. Достаточное количество железа в организме – это хороший гемоглобин в крови.

4. Сахар. Молочный сахар называют лактозой. Лактоза следит за усвоением кальция в организме, а также за ростом полезных бактерий в кишечнике. Это основной углевод, который придает энергии.

5. Защитные вещества (микро- и макроэлементы). Формируют защитную реакцию организма (иммунитет).

6. Вода. Полностью удовлетворяет растущий организм в потребляемой жидкости.

7. Кальций и фосфор. Необходимые компоненты грудного молока, которые необходимы для роста костей.

## **О грудном молоке**

Автор: Грибалева Вера  
23.11.2014 20:38

---

Вывод напрашивается один, что никакая смесь не заменит грудного молока, поэтому маме следует приложить массу усилий, чтобы обеспечить грудное вскармливание как минимум до полугода.