



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ

Грудное вскармливание

Полезьа для мамы

-  **Усиление эмоциональной связи с малышом**
-  **Быстрое восстановление после родов, сокращение матки**
-  **Снижение вероятности развития рака груди, яичников, матки**
-  **Снижение уровня стресса и улучшение настроения**
-  **Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета второго типа**
-  **Снижение избыточного веса**
-  **Профилактика остеопороза**

Полезьа для малыша

-  **Психологический комфорт при контакте с матерью**
-  **Правильное развитие органов пищеварения, эндокринной системы**
-  **Идеальный питательный состав для роста малыша**
-  **Успокаивает нервную систему ребенка**
-  **Укрепляет иммунитет, защищает от инфекций**
-  **Повышает умственное развитие**
-  **Молоко меняется вместе с тем, как растет ребенок, приспособливаясь к его потребностям**

Принципы успешного грудного вскармливания:

-  **Раннее прикладывание** – первый час после родов
-  **Правильное прикладывание к груди** – ребенок захватывает ареолы соска слегка вывернутыми губами
-  **Кормление по требованию.** Не отнимать грудь, не допаивать ребенка водой
-  **Кормление только грудным молоком** до 6 месяцев
-  **Продолжение грудного вскармливания** до 1-2 лет, с учетом прикорма по возрасту
-  **Заменители груди** (соски, бутылочки) исключить из арсенала малыша

