



Лучшая еда для малышей – грудное молоко. Оно обеспечивает достаточным количеством энергии и практически всеми питательными веществами в первые шесть месяцев жизни.

Единственными исключениями являются витамины D и K, необходимые для нормального роста и развития ребенка, – в грудном молоке их недостаточно. Зато в нем большое количество веществ, которые защищают детей от заболеваний.

Состав грудного молока довольно сложный. Еда и напитки, которые употребляет женщина во время кормления грудью, во многом определяют запах и вкус грудного молока. Вредные для ребенка вещества, содержащиеся в алкоголе, табаке, лекарствах, некоторых травах, и даже кофеин из кофе и чая попадают в грудное молоко, если их употребляла мать.

Состав грудного молока: от молока до зрелого грудного молока

Грудное молоко можно разделить на три вида:

Молозиво – молоко, появляющееся в первые часы после родов. Молозиво содержит относительно большое количество веществ, защищающих ребенка от различных заболеваний. Кроме того, оно богато холестерином, альбумином, фосфолипидами, витаминами A, E и K, натрием, цинком и селеном. Молозиво содержит относительно мало воды, лактозы и жира.

- Переходное молоко – появляется с первых дней до двух недель после рождения.
- Зрелое грудное молоко – приходит примерно через две недели после рождения.

При переходе от молозива к зрелому грудному молоку концентрация в нем веществ, обеспечивающих защиту ребенка, уменьшается. Но поскольку ребенок, становясь старше, выпивает больший объем, он все равно получает достаточное их количество.

Также во время грудного вскармливания состав грудного молока постепенно изменяется. Производимое женщиной молоко может различаться по содержанию в нем жира от кормления к кормлению. Насколько высоко будет содержание жира в грудном молоке, зависит от того, как часто и в течение какого времени мать кормит. Таким образом, организм матери фактически регулирует снабжение ребенка энергией.

Различные вещества, содержащиеся в грудном молоке, способствуют развитию иммунной системы ребенка. Это позволяет организму малыша вырабатывать больше антител, что значительно повышает его устойчивость к инфекциям.

К таким веществам относятся:

лактоферрин – предотвращает размножение болезнетворных бактерий в кишечнике;

- лизоцим – повреждает клеточную стенку патогенных бактерий и тем самым убивает их;
- олигосахариды – предотвращают прикрепление бактерий к стенке кишечника;
- sIgA (секреторный иммуноглобулин А) – защищает малыша от кишечных и респираторных заболеваний;
- факторы системы комплемента – важны для неспецифической защиты от бактерий и других проникающих в организм возбудителей болезней;
- факторы роста, нуклеотиды и полиамины – стимулируют рост и созревание желудочно-кишечного тракта.

Количество питательных веществ в грудном молоке лишь незначительно зависит от того, что ест мать. Если кормящая женщина не получает достаточно питательных веществ, то полноценность состава молока достигается за счет ресурсов организма и ее здоровья. Именно поэтому во время кормления грудью женщинам необходимо обращать особое внимание на свое питание.

Больше статей о [здоровом питании](#) .

ЧЕМ ПИТАТЬСЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЕ?

● МОЖНО ● С ОСТОРОЖНОСТЬЮ ● НЕЛЬЗЯ



ДЕНЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ