**«Грудное молоко: что нужно знать»**



Материнское грудное молоко – идеальный старт для младенца. Оно содержит все питательные вещества в нужном количестве и буквально напичкано антителами для борьбы с болезнями. Молоко бесплатно, не нуждается в подготовке и доступно везде, где находится мама, и в любой момент, когда бы ребенку ни потребовалась еда.

**Важнейшие свойства женского грудного молока**

* Стерильность;
* Оптимальная для усвоения температура молока;
* Оптимальный сбалансированный уровень пищевых ингредиентов, не создающий нагрузки на пищеварительный тракт младенца;
* Высокая усвояемость молока, связанная с наличием ферментов;
* Комплекс бифидогенных факторов, оказывающих благоприятное воздействие на микрофлору кишечника ребенка;
* Широкий спектр биологически активных веществ и защитных факторов;
* И самое главное свойство – эмоциональный и физический контакт матери и ребенка, обусловливающее в дальнейшем его социальное поведение и психологическое развитие.

ВОЗ рекомендует продолжать грудное вскармливание до 2 лет и более — по взаимному желанию мамы и ребенка. В возрасте до полугода ваш малыш получает все необходимые питательные элементы из маминого молока — поэтому не рекомендуется докармливать малыша смесями (если к тому нет медицинских предписаний).

*Информация подготовлена по материалам открытых интернет-источников*

*Отдел общественных и коммуникационных проектов*

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской*

*профилактики города Старого Оскола», инструктор*

*по гигиеническому воспитанию Гусейнова Н.Л.*