

## Что полезного в грудном молоке?

Часто молодые мамы оправдывают кормление ребенка смесью тем, что в ней много витаминов и полезных добавок. А что же полезного в грудном молоке?

Состав грудного молока уникален и меняется от потребности ребенка.

Молоко на 87 % состоит из воды, остальные 13 % составляют белки (1 %), жиры (4 %), углеводы (7 %) и витамины с микроэлементами (около 1 %).

- Белки - основа для роста. Из белков, синтезируются гормоны, вырабатываются антитела и иммунитет;
- Жиры необходимы в формировании нервной системы и для развития мозга, участвуют в синтезе гормонов и витамина D. Наибольшее количество жира содержится в «заднем» молоке, поэтому важно чтобы малыш полностью опорожнял грудь;
- Углеводы обеспечивают энергией мозг младенца;
- Нуклеотиды - основа для строительства ДНК;
- Гормоны - регулируют рост и развитие малыша.
- Витамины и минералы.
- Иммунные факторы защищают ребенка от инфекций;

Грудное молоко делится на три вида:

Молозиво - богато витаминами, иммуноглобулинами и иммунопротекторами, которые заселят стерильный кишечник малыша и обеспечивают защиту пока не выработается собственный иммунитет.

«Переходное» молоко начинает появляться на 4 – 5-й день. В нем больше жира и углеводов, а белков меньше.

«Зрелое» молоко появляется к концу 2-й недели. В его составе меньше всего белка.

Если вы хотите дать лучшее своему ребенку – дайте ему свое молоко.

