**Лактация**

Грудное вскармливание — это удивительный процесс, который обеспечивает питание ребенка и дарит возможность маме и малышу ощутить особую эмоциональную связь. Кормление грудью предусмотрено природой как стандартное физиологическое явление.

**Польза для малыша:**

* Сосание груди ускоряет развитие головного мозга и мышц челюстно-лицевой области.
* Грудное вскармливание способствует переносу нормальной микрофлоры матери к малышу, что защищает его от инфекций и аллергий.
* Благодаря грудному вскармливанию между матерью и ребенком устанавливается прочная психоэмоциональная связь.
* Грудное молоко уникально по своему составу, который меняется в зависимости от потребностей малыша. На состав грудного молока влияет возраст, время суток и даже то, насколько зрелым или недоношенным родился ребенок.
* У детей, находящихся на грудном вскармливании в течение первого года жизни, снижается вероятность развития сахарного диабета.
* Грудное вскармливание учит детей контролировать аппетит благодаря уникальным компонентам: лептину и грелину. К тому же жирность материнского молока увеличивается постепенно в процессе сосания, что способствует плавному насыщению ребенка и самостоятельному завершению кормления. Риск развития ожирения у детей на грудном вскармливании ниже.
* Дети, которые кормятся грудью, имеют возможность ощутить различные оттенки вкусов через молоко своей матери, что в будущем облегчает введение прикорма.
* При грудном вскармливании вместе с полноценным питанием малыш получает материнские антитела и другие иммунные факторы, что облегчает борьбу с микроорганизмами и ускоряет выздоровление.

**Польза для мамы:**

* Кормление грудью способствует выработке окситоцина, что помогает молодым матерям быстрее восстановиться после родов. Данный гормон влияет на сокращение матки и уменьшает кровопотерю.
* Грудное вскармливание снижает риск возникновения послеродовой депрессии.
* Чем дольше женщина кормит грудью, тем меньше у нее вероятность развития рака груди, матки и яичников, а также сахарного диабета 2-го типа в будущем.
* У кормящих мам снижается риск развития остеопороза.
* Грудное вскармливание помогает женщинам быстрее сбросить лишний вес, который они набрали во время беременности.
* Кормление грудью — это удобно. Молоко всегда под рукой, всегда нужной температуры. Это делает женщину более мобильной и упрощает ее жизнь.