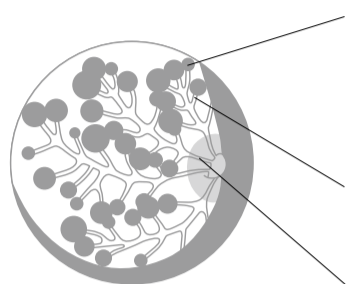


Что делает грудное молоко настолько полезным?

Вы будете удивлены! Грудь — это тоже орган!

Грудь также называется молочной железой и вырабатывает грудное молоко. Каждая часть молочной железы играет свою роль в производстве и транспортировке грудного молока.



- 1 Альвеолы**
Отвечают за выработку и хранение грудного молока. Альвеолы представляют собой небольшие мешочки, которые, как ягоды винограда, собраны в гроздь в Вашей груди. Они окружены мелкими мышцами, которые давят на них, выжимая молоко во вторичные ветви молочных протоков. Во время беременности альвеолы активно развиваются. ¹
- 2 Вторичные ветви молочных протоков**
Это сложная сеть небольших трубок, по которой молоко поступает от альвеол к главным молочным протокам. ¹
- 3 Главные молочные протоки**
Это трубки, по которым молоко поступает Вашему ребенку. В среднем в соске содержится около 9 главных молочных протоков. ¹

Грудное молоко — это живая субстанция

Грудное молоко — это живая субстанция, которая изменяется, чтобы соответствовать потребностям растущего и развивающегося ребенка.



Сила молозива

Драгоценные молозиво и молоко, которые Ваша грудь вырабатывает в первые недели, отличаются от зрелого молока. Может показаться, что объем молозива невелик, однако оно содержит множество полезных веществ, а количество белков в нем вдвое больше, чем в молоке, вырабатываемом на более поздних стадиях грудного вскармливания. ² Эти белки с самого рождения защищают ребенка от болезней. ³

Вот это да! Клетки могут меняться!

В грудном молоке содержатся живые клетки, например, стволовые. Стволовые клетки могут участвовать в формировании других клеток тела — костных, жировых, клеток печени и мозга, а могут выполнять функции «внутренней восстановительной системы». ⁴ Разве это не удивительно?

Ваше грудное молоко — это то, что Вы едите

Грудное молоко обладает вкусом. Точно как продукты, которые Вы едите во время беременности, придают вкус амниотической жидкости, продукты, которые Вы едите во время грудного вскармливания, меняют вкус молока. Они могут повлиять на будущие вкусовые предпочтения Вашего ребенка. ⁵



Беременность



Грудное вскармливание



После прекращения грудного вскармливания

Грудное молоко — самая естественная защита

Грудное молоко — это первое средство для формирования иммунитета новорожденного; оно помогает малышу противостоять инфекциям и болезням.



Тысячи ингредиентов

Грудное молоко незаменимо. Оно содержит тысячи различных ингредиентов, таких как белки, жиры, лактоза, витамины, железо, минералы, вода и ферменты. Подавляющее большинство этих веществ невозможно воссоздать искусственным путем. ³

Жиры, необходимые малышу

Грудное молоко предназначено специально для детей. В Вашем молоке содержится около 4 % жиров, в то время как в молоке морских котиков и китов — до 50 %! Жиры, содержащиеся в Вашем молоке, очень важны для роста и развития малыша. Кроме того, они оказывают антибактериальное воздействие. ³

Более 200 пребиотиков

Грудное молоко содержит пребиотики, более 200 сложных сахаров (олигосахаридов), которые защищают кишечник от различных видов микробов. ⁶ Состав грудного молока уникален: такое количество специальных сахаров встречается только у слонов! ⁷

Более 1000 белков

Многие белки, содержащиеся в грудном молоке, активны и выполняют особые функции! Одни помогают справляться с бактериями, другие — определить наличие патогенных микроорганизмов. Эти иммунные белки — защита от микробов. ^{3,8}

Грудное молоко способствует развитию головного мозга

Мозг — это орган, в котором содержится больше всего жиров! В первые 6 месяцев жизни малыша его мозг увеличивается почти вдвое и к 2 годам достигает приблизительно 80 % от размера мозга взрослого человека. В грудном молоке содержатся важные элементы для оптимального развития мозга. ⁹



Мозг при рождении
0,38 кг



Мозг в 6 месяцев
0,64 кг



Мозг в 1 год
0,97 кг



Мозг взрослого человека
1,45 кг

Грудное молоко — полноценная еда, в которой содержатся все важные вещества



Ваш организм обладает удивительной способностью производить нужные питательные вещества в правильном количестве и вырабатывать нужный объем молока, который всегда соответствует потребностям Вашего малыша.

Литература

- Hassiotou F et al. Clin Anat. 2013;26:29-48.
- Mollinari CE et al. J Proteome Res. 2012;11:1696-1714.
- Jensen RG, editor. Handbook of milk composition. San Diego: Academic Press; 1995. 919 p.
- Hassiotou F et al. Stem Cells. 2012;30:2164-2174.
- Mennella JA et al. Pediatrics. 2001;107:E88.
- Moukartzel S et al. Clin Perinatol. 2017;44:193-207.
- Kunz C et al. Br J Nutr. 1999;82:391-399.
- Beck KL et al. J Proteome Res. 2015;14:2143-2157.
- Dekaban AS. Ann Neurol. 1978;4:345-356.