**10 ПЛЮСОВ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**

****

***Факты, подтвержденные исследованиями  ученых  всего мира***

Грудное молоко - продукт, который природа создавала в течение миллионов лет эволюции и который идеально подходит малышу. Ученые всего мира бьются над секретом этого волшебного напитка, и результаты исследований, порой, ошеломляют и поражают. Оказывается, материнское молоко, полученное в младенческом возрасте, будет беречь здоровье человека долгие-долгие годы! Исследователи изучили  факторы, связанные с различными болезнями, и пришли к общему мнению, что дети и взрослые, которых кормили грудью,  менее склонны к ряду хронических заболеваний. Иногда, даже самое непродолжительное грудное вскармливание может обеспечить защиту против болезни в более поздний период жизни, но обычно, чем дольше младенца кормят грудью, тем сильнее иммунитет.

**Материнское молоко закладывает основу иммунитета.**
Американская академия наук обнародовала данные, недавно полученные канадскими учеными, изучавшими влияние грудного вскармливания на здоровье младенца. В материнском молоке они обнаружили растворимый протеин (белок) sCD14, стимулирующий образование лимфоцитов В, представляющих собой первую линию защиты от вторжения чужеродных тел, вирусов и микробов и составляющих основу нашего иммунитета. Судя по результатам анализов, этот белок присутствует в молоке матери в течение четырехсот дней после родов.

**ГВ улучшает состояние будущих зубов новорожденного.**
Об этом сообщили педиатры из Университета Милана. Как показали проведенные ими исследования, при грудном вскармливании происходит своеобразная тренировка мышц лица, которая непонятным пока образом впоследствии снижает вероятность развития дефектов зубов. Так, у детей, получавших материнское молоко, реже нарушается расположение зубов и реже появляются патологические межзубные промежутки, чем у тех, кто вскармливался искусственными заменителями.

**ГВ снижает вероятность развития ожирения у детей.**
Баварский доктор Рюдигер фон Крайс констатировал, что ожирением страдают в среднем 2,8% младенцев, вскормленных молоком матери, среди «искусственников» их уже 4,5%. Чем продолжительнее грудное вскармливание, тем меньше риск заболевания. Так, ожирение развилось только у 0,8% детей, получавших грудное молоко минимум год, у 1,7% - перешедших на искусственное вскармливание в возрасте от 6 до 12 месяцев, у 2,3% - от 3 до 5 месяцев и у 3,8%, если мама прекратила их кормить через два месяца после рождения. Немецкий педиатр уверен, что причину стоит искать в уникальности состава грудного молока.
Американские исследователи из медицинского центра при детской больнице в Цинциннати нашли в грудном молоке присутствие большого количества протеина, который влияет на процесс переработки жиров в организме. Исследователи считают, что протеин под названием адипонектин может влиять на предрасположенность человека к полноте.
Это первый шаг на пути понимания связи между грудным молоком и процессами метаболизма. Работа исследователей была представлена на ежегодном собрании Академических обществ по педиатрии в Сан-Франциско.

**ГВ оказывает существенное влияние на формирование головного мозга ребенка.** Норвежские и датские ученые установили, что дети, которых кормили женским молоком менее трех месяцев, отставали от сверстников по умственному развитию. Авторы исследования объясняют это влиянием на мозг ребенка биологически активных веществ материнского молока и тесным контактом с матерью во время кормления. Были обследованы 345 детей. Семнадцать процентов из них были на грудном вскармливании менее трех месяцев. Коэффициент интеллекта (IQ) этих детей в тринадцать месяцев и в пять лет оказался ниже, чем у детей, питавшихся женским молоком более полугода. Эти различия сохранялись и при учете таких факторов, как курение матери, ее возраст, интеллект и образование. На физическое развитие, в частности, на координацию движений, длительность грудного вскармливания не влияла. Результаты исследования были опубликованы в свежем номере журнала Archives of Disease in Children.

**Продолжительное грудное вскармливание защищает от синдрома внезапной младенческой смерти.** К такому выводу пришли ученые из Больницы имени Королевы Сильвии в Швеции, которые проанализировали данные на 244 грудных ребенка, умерших от этого синдрома в Норвегии и Швеции с 1992 по 1995 год. Для сравнения были взяты 869 здоровых детей. Было обнаружено, что дети, которые находились на грудном вскармливании менее четырех недель, подвергались в пять раз большему риску умереть без внешних причин, чем те, которых кормили грудью четыре месяца и более. Если детей кормили грудным молоком до восьми недель, риск был в четыре раза выше, чем при вскармливании в течение четырех месяцев. Один из экспертов, прокомментировавших результаты исследования, доктор Дэйвид Хорвиц, профессор из Нью-йоркского университета, подчеркнул, что результаты исследования, появившегося в июньском номере Archives of Disease in Childhood, связывают синдром внезапной младенческой смерти и искусственное вскармливание, но не доказывают причинно-следственную связь. Он также рассказал, что это очень редкое состояние. Так в Соединенных Штатах, где ежегодно рождается около четырех миллионов детей, регистрируется три тысячи случаев. Лучшее, что можно сделать для защиты ребенка - это выкладывать его спать на спину, не курить поблизости от ребенка, не допускать его перегревания и не использовать слишком мягкую кровать.

**ГВ против лейкемии.** Ученые из университета штата Калифорния сообщают, что материнское молоко снижает риск развития лейкемии как минимум на 24%. Изучив результат 14 широкомасштабных клинических исследований, проведенных в период с 1988 по 2004 годы, американские исследователи обнаружили, что у детей, находящихся на грудном вскармливании, снижается вероятность развития некоторых форм рака крови. Мамы, кормите младенцев грудью, - что здесь еще скажешь!

**Молоко против давления.**Исследование, проведенное лондонскими учеными, касалось подростков 13-16 лет, родившихся раньше срока. Оно показало, что та их часть, которая была вскормлена маминым молоком, имела нормальное для их возраста давление, а бывшие «искусственники» уже в этом нежном возрасте были гипертониками. Медики объяснили этот факт тем, что материнское молоко содержит меньше сахара и жира. А вкусы человека формируются еще в утробе и закрепляются в младенческом возрасте, программируя его мозг на выбор того или иного продукта в будущем. Как оказалось, привычка к сладенькому и жирненькому сказывается на здоровье уже к тринадцати годам. Выводы должны сделать и мамы, и производители заменителей материнского молока и детского питания.

**ГВ защищает младенцев от астмы и  аллергии.**
Канадские ученые установили, что материнское молоко защищает грудного ребенка от астмы, причем защитный эффект тем более выражен, чем дольше мать кормит грудью.
Исследование проводили доктора Териза То и Шэрон Делл из Больницы для больных детей в Торонто. Они наблюдали за двумя тысячами канадских матерей и развитием их детей. Все дети на момент исследования были в возрасте от 12 до 24 месяцев. Астма была обнаружена у шести процентов.
Была установлена значительная роль грудного вскармливания как отдельного фактора в защите от бронхиальной астмы и аллергических реакций. Как отметили ученые, риск развития наследственной аллергии – на 42% меньше для детей, кормившихся дольше 4 месяцев;  риск возникновения астмы снижается на 27% меньше для кормившихся 4-6 месяцев; на 33% - 6 и более месяцев. Но наилучшие результаты давало кормление ребенка грудью, продолжавшееся не менее 9 месяцев.
Были выявлены и другие факторы риска по заболеванию бронхиальной астмой, среди которых астма у родителей, курение родителей до или после рождения ребенка, рождение недоношенным или с низким весом. Кроме того, чаще астмой заболевали мальчики.
Результаты исследования были опубликованы в свежем номере журнала Archives of Pediatric Adolescent Medicine.

**При кормлении грудью снижается риск заболевания диабетом в юном возрасте.**
По данным финских и канадских исследователей, у грудных детей снижен риск заболевания сахарным диабетом по сравнению с детьми, питающимися коровьим молоком.
Исследование, проведенное в 1988 году в Университете штата Колорадо, показало, что дети, которые заболели сахарным диабетом, находились на грудном вскармливании более короткий срок, чем здоровые дети. Тогда исследователи предположили, что грудное вскармливание обеспечивает ребенку реальную защиту против развития у него диабета.
Финское исследование, результаты которого были опубликованы в 1991 году, показало, что дети в возрасте старше 4-х месяцев, когда их переводили на смешанное вскармливание, имели меньший риск заболеть сахарным диабетом типа 1, чем дети с более ранним назначением молочных смесей. Ученые предположили, что если существует такой пищевой «провокатор» диабета, то эффект его действия проявляется в жизни ребенка достаточно рано.
В другом исследовании норвежские ученые рассматривали взаимосвязь развития диабета и искусственного вскармливания в раннем возрасте в 12 странах. И в этом исследовании была подтверждена четкая взаимосвязь между потреблением молока животного происхождения и частотой развития сахарного диабета у детей: как только возрастало среднее потребление молока, это тут же отражалось на частоте развития сахарного диабета.
Ученые настаивают на продолжительном грудном вскармливании особенно, если матери известны случаи заболевания диабетом в ее семье!

**ГВ снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний**.
Как сообщается журнал Pediatrics, те люди, которые в детстве находились на грудном вскармливании, имеют ниже уровни общего холестерина и холестерина липопротеинов низкой плотности.
Эти показатели липидного обмена являются хорошо известными факторами риска ишемической болезни сердца. Хотя зачастую их концентрация впервые определяется уже у взрослых, получены данные о том, что воздействовавшие в детстве факторы могут влиять на особенности липидного обмена спустя несколько десятилетий жизни.
Доктор Кристофер джи Оуэн и его коллеги из Медицинской Школы Сент Джордж Носпитал (Лондон) изучили связь между типом вскармливания в раннем детстве и уровнем холестерина во взрослом состоянии у 1562 подростков. Кроме того, они проанализировали результаты 37 исследований, в которых сравнивались уровни общего холестерина и холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) у лиц с разными типами вскармливания в детстве.
Не было обнаружено данных о том, что тип вскармливания влияет на концентрации общего холестерина и холестерина ЛПНП у детей старше 1 года и подростков. У детей до года эти уровни были выше среди получавших материнское молоко, однако у взрослых зависимость была прямо противоположной.
Материнское молоко содержит больше холестерина, чем смеси для искусственного вскармливания. По-видимому, повышенное потребление холестерина приводит к уменьшению его эндогенного синтеза. Если подобное ингибирование сохраняется и у взрослых, это вполне объясняет полученные результаты.
Так или иначе, можно сделать два следующих вывода, считают британские ученые. Во-первых, грудное вскармливание обладает долгосрочным благоприятным эффектом в отношении сердечно-сосудистого здоровья. Во-вторых, не исключено, что стоит пересмотреть состав смесей для искусственного вскармливания.