**САНБЮЛЛЕТЕНЬ**

**«Принципы рационального вскармливания новорожденного».**

**Грудное вскармливание-наивысшее искусство материнства!**

Грудное молоко матери вырабатывается для удовлетворения потребностей именно её ребенка. Оно обладает и биологической специфичностью, то есть состав молока каждого вида млекопитающих предназначен для потомства этого вида. Пищевые ингредиенты грудного молока соответствуют ферментативным системам ребенка.

**Грудное вскармливание**

необходимо **начинать в течение первого часа** после рождения и продолжать до 1 года, а при возможности до 2-х лет.

**Преимущества** грудного вскармливания матери:

1.имеют меньший риск заболеть злокачественными болезнями

2. профилактика кровотечений

3. кормление грудью создает эмоциональную связь между мамой и ребенком.

**Основные принципы рационального вскармливания:**

1. Ребенок получает **достаточное количество пищи**.
2. Учитываются возможные потребности ребенка в белках, жирах, углеводах (БЖУ), калориях, витаминах и микроэлементов.
3. **Соблюдается режим питания**, что способствует лучшему усвоению пищи.

Особого внимания требует организация питания детей первого года жизни.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**