

Dojčenie a jeho výhody pre dieťa i matku

Materské mlieko



je najideálnejšou najprirodzenejšou stravou v prvom polroku života bábätka. Svojimi vlastnosťami presne zodpovedá potrebám novorodencov a dojčiat.



Je skvelým prostriedkom **proti bolesti.**

Znižuje výskyt ALERGIÍ a chráni pred rozvojom leukémie a CIVILIZAČNÝCH CHORÔB.



Je prevenciou a zároveň liečbou hnačky.

Dojčenie znižuje riziko syndrómu náhleho úmrtia dojčiat.



Je PREVENCIU pred vznikom obezity a detskej cukrovky.

Je „elixírom múdrosti“, keďže podporuje **rozvoj mozgu** dieťaťa.

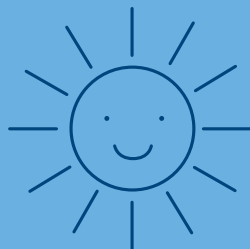


Dojčenie a blízky kontakt s matkou poskytuje bábätku pocit lásky, bezpečia a pokoja. Vytvára pevnú citovú väzbu.

Menší výskyt rakoviny prsníka a vaječníkov.

Dojčenie je prevenciou výskytu **depresií.**

Má pozitívne účinky na **krvný tlak**, nízku hladinu glukózy a **cholesterolu.**



Počas dojčenia sa v tele matky uvoľňujú hormóny naplňujúce ženu pocitom radosti a pokoja.

Laktácia znižuje vznik **cukrovky.**

Rýchlejšie **zotavenie po pôrode** vďaka oxytocínu, ktorý napomáha k rýchlejšiemu zvinovaniu maternice a znižuje popôrodné krvácanie.



Znižuje výskyt cievnych a srdcových ochorení, znižuje riziko vzniku **osteoporózy.**

Stále málo argumentov?

Materské mlieko **je zadarmo**, vždy ho máme po ruke a nemusí sa ohrievať.

Materské mlieko je ľahko stráviteľné a obsahuje **množstvo živín.**

100 ml materského mlieka obsahuje:
1,5 g bielkovín,
4 g tukov,
7 g laktózy.

Dojčením spálime **cca 500** kalórií denne.