**Грудное молоко** — это идеальное питание для новорождённого. Оно содержит все необходимые питательные вещества, витамины и минералы, которые нужны ребёнку для роста и развития. Кроме того, в нём есть антитела, помогающие малышу бороться с инфекциями и укрепляющие его иммунитет.

**Преимущества грудного вскармливания для ребёнка:**

* **Крепкий иммунитет.**  
  Грудное молоко содержит антитела, которые защищают малыша от инфекций и болезней.
* **Правильное развитие.**  
  Грудное вскармливание обеспечивает правильное развитие зубов, костей и мышц ребёнка.
* **Эмоциональная связь.**  
  Кормление грудью помогает установить тесную эмоциональную связь между мамой и малышом.
* **Снижение риска развития аллергии.**  
  Дети, находящиеся на грудном вскармливании, менее подвержены развитию аллергических реакций.
* **Развитие мозга.**  
  Исследования показывают, что дети, находившиеся на грудном вскармливании, имеют более высокие показатели IQ.

**Польза грудного вскармливания для мамы:**

* **Быстрое восстановление.**  
  Грудное вскармливание помогает матке сокращаться и возвращаться к своему нормальному размеру.
* **Снижение риска заболеваний.**  
  Кормление грудью снижает риск развития рака молочной железы и яичников, диабета 2 типа.
* **Контроль веса.**  
  Грудное вскармливание сжигает калории и помогает маме вернуться к своему весу до беременности.
* **Психологическое здоровье.**  
  Кормление грудью способствует выработке окситоцина, который называют гормоном счастья. Он помогает мамам чувствовать себя более спокойными и счастливыми.

**Подпись законного представителя ребенка**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**