

Начальные изменения в стенках артерий в форме жировых (липидных) отложений выявляются уже на *первых месяцах жизни* у 16% детей. После *трех лет* они обнаруживаются практически в 100%. С течением времени эти изменения исчезают, в т.ч. и благодаря грудному вскармливанию. Однако, если создаются благоприятные условия, на месте липидных пятен начинают формироваться атеросклеротические бляшки. Атеросклероз сосудов – это главная причина развития инфарктов и инсультов. У детей атеросклероз никак себя не проявляет. Симптомы могут возникнуть, когда они станут взрослыми, и тогда без медицинского вмешательства уже не обойтись.

Вскармливание грудным молоком снижает уровень **артериального давления** в будущем. И неудивительно – в женском молоке натрия, способного повышать давление, меньше, чем в любом заменителе грудного молока.

Грудное вскармливание – хорошая профилактика набора **лишнего веса** и развития **ожирения**, вероятность которого снижается почти на 13 процентов.

По данным ряда исследований потребление материнского молока защищает детей **от последствий стресса**, они лучше адаптируются к новым ситуациям. И все это благодаря уникальному набору полиненасыщенных жирных кислот материнского молока.

**В 16-летнем возрасте 60% юношей и 40% девушек имеют факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний**



#### Факторы риска:

- Неправильное питание
- Низкая двигательная активность
- Вредные привычки – курение, употребление алкоголя

400081 Волгоград  
ул. Политрука Тимофеева, дом 5  
Телефон/факс: (8442) 36-26-20  
Адрес электронной почты:  
vostpr@vomiac.ru



*Хотим быть здоровыми – будем мы!*

ГКУЗ "Волгоградский  
областной центр  
медицинской  
профилактики",  
Волгоград



**Кормим грудью!**

**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

Как вы думаете, когда и в каком возрасте следует начинать думать о повышенном артериальном давлении, уровне глюкозы и холестерина в крови?

Совершенно верно – с момента зачатия будущего ребенка. От того, каков образ жизни, характер питания, режим двигательной активности будущих родителей, зависит то, как будут формироваться обменные процессы вашего ребенка. Избыток жиров, потребляемых родителями, ведет к изменению жирового обмена, раннему развитию гиперхолестеринемии, к развитию метаболического синдрома. И развивающийся в таких условиях плод копирует именно такой тип обмена.

Следующий период жизни – после рождения. Здесь появляется прекрасная возможность помочь ребенку в нормализации всех обменных процессов. Это и «теплая» прививка в виде полученного молозива, это грудное молоко, получаемое ребенком по потребности, это исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев жизни, это продолжающееся грудное вскармливание до 2 лет и более.

По данным ВОЗ грудное вскармливание, особенно исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев жизни, снижает в десятки раз развитие атеросклероза и связанных с ним тяжелых и фатальных осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы.



Многовековые эволюционные процессы сформировали такой состав женского молока, который обеспечивает самый оптимальный тип обмена веществ. Грудное молоко обеспечивает организм ребенка *холестерином и липопротеидами высокой плотности* в тех количествах, которые необходимы для построения *клеточных мембран и гормонов*.

При этом формируется матрица нормального обмена и на последующие периоды жизни. Вы ведь не увидите «грудничков» толстых, рыхлых. Эти дети не переедают. Грамотно введенный прикорм в дальнейшем будет способствовать приверженности здоровому питанию, предупреждает развитие избыточного веса, ожирения. Они подвижные, с хорошим мышечным тонусом, активные, часто с опережающим нервно - психическим развитием. Выраженная потребность в двигательной активности закрепляется и на дальнейшую жизнь. Кроме того, грудное молоко изменяет свой вкус в зависимости от продуктов, которые ест мама. И, если женщина питается разнообразно, больше шансов, что ребенок после введения прикорма будет благосклонно принимать полезные продукты.

Гораздо проще уговорить ребенка методом «делай, как делаю я», а не «делай, как я говорю».

Придерживайтесь сами здорового питания. Это пойдет на пользу и вам, и ребенку.

*Забота о своем здоровье – это первый подарок родителей своему ребенку*