**Какво прави кърмата за бебето?**

- Защитава детето от инфекции на дихателната система (пневмонии, бронхиолити и др.), отити, тежки остри диарии, менингити, алергии и ракови заболявания. Кърмените деца за изложени на по-малък риск от  е по- тези при изкуствено хранените.

**Характеристика на бебето, което е кърмено**

-Контакт на новороденото с майката се отразява положително  върху психомоторното развитие на бебето.

-кърмените деца са с по-здрави кости в зряла възраст.

-намалява  риска от прехранване и затлъстяване и свързания с него късен риск от сърдечно-съдови заболявания и инсулинозависим диабет, както и от някои хранително-недоимъчни състояния - рахит, анемии, йоддефицитни състояния, хиповитаминози и др.

-кърмата стимулира и поддържа развитието на бифидус бактерии в червата.

**Защо кърменето е важно за майката?**

-Кърменето спомага за бързото възстановяване на матката, по-малки загуби на кръв и намалява риска от инфекции.

-По-редки заплахи от рак на гърдите и яЙчниците.

-Майките изпитват удоволствие, докато кърмят,кърменето действа успокоително и на бебето.

-Теглото на майката след раждането се възвръща по-бързо независимо от храненето, защото гори повече калории.

- Кърменето има контрацептивно въздействие- предпазва майката от ранна нежелана бременност.

- Снижава риска от остеопороза.