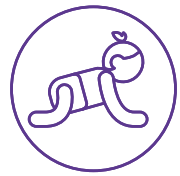


# ВАЖНОСТЬ ПЕРВЫХ 1000 ДНЕЙ ЖИЗНИ



## 1 Что следует знать о первых 1000 днях жизни

первые **1.000**

дней жизни:  
период от зачатия  
до 2 лет жизни



**3** года необходимы микробиоте кишечника для развития, приобретения разнообразия и стабилизации.

минимум **80%**

иммунных клеток  
расположены в  
кишечнике

важность **двунаправленного взаимодействия**



микрофлора кишечника помогает развиваться иммунной системе



иммунная система помогает созреть микрофлоре кишечника

## 2 Развитие кишечного иммунитета



беременность  
дни 1-269

рождение  
день 270

6 месяцев  
день 453

12 месяцев  
день 635

2 года  
день 1000

### 2.a. Развитие микробиоты кишечника

Бактериальная колонизация начинается после рождения



комменсальные бактерии

### 2.b. Созревание иммунной системы

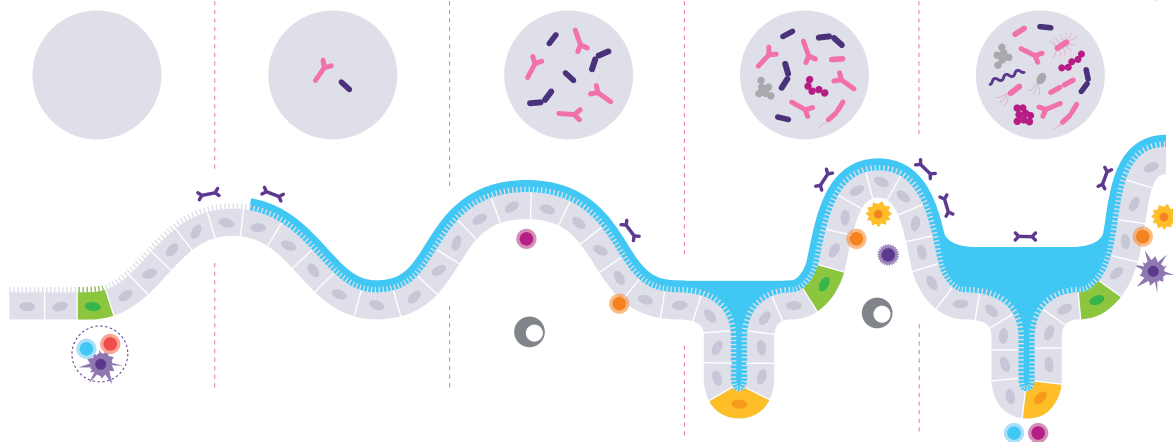
Развитие иммунных структур кишечника



иммунные клетки



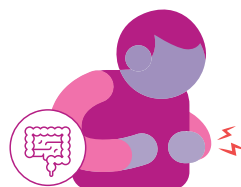
антитела



## 3 Факторы, определяющие состав микробиоты и развитие иммунной системы

<p>лекарственные препараты</p>		<p>антибиотики антацидные препараты (ингибиторы протонной помпы)</p>
<p>способ родоразрешения</p>	<p>вагинальный</p>	<p>кесарево сечение</p>
<p>гестационный возраст</p>		<p>недоношенные дети (22-36 недель)</p>
<p>питание</p>	<p>грудное вскармливание, введение твердой пищи в рацион, диета, богатая клетчаткой</p>	<p>молочная смесь высокое содержание жиров в диете матери</p>
<p>окружающая среда</p>	<p>домашние животные, факторы окружающей среды, проживание в сельской местности</p>	

## 4 Любой дисбаланс микробиоты кишечника (дисбиоз) может негативно влиять на здоровье в будущем



**заболевания пищеварительной системы**  
воспалительные заболевания кишечника, колоректальный рак...



**метаболические заболевания**  
ожирение, сахарный диабет...



**аллергические заболевания**  
бронхиальная астма,  
аллергический ринит,  
атопический дерматит...



**неврологические заболевания**  
расстройства аутистического спектра



**хронические воспалительные заболевания**  
ревматоидный артрит,  
целиакия...