

Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания



Свыше, чем в 170 странах в первую неделю августа, в период с 1 по 7 число, ежегодно проходит Всемирная неделя грудного вскармливания. Она призвана стимулировать грудное вскармливание, ведь многие мамы все чаще отказываются от кормления грудью и переходят на искусственное кормление.

Как грудное вскармливание помогает здоровью малыша и восстановлению фигуры мамы?

Грудное вскармливание, несомненно, — лучший вариант питания для ребенка. Материнское молоко содержит антитела, защищающие малыша от инфекции и аллергии. По сравнению с искусственными смесями оно легче переваривается, поэтому кроха меньше страдает от газообразования, диареи и запора. А еще кормление грудью помогает вернуть форму фигуре.

Специфика грудного вскармливания

ВОЗ и Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания популяризируют натуральное кормление грудью и обращает внимание, что это крайне важно для здоровья, полноценного развития и роста детей. Такое питание положительно сказывается на здоровье ребенка, особенно это важно для новорожденного.

Грудное вскармливание выполняет следующие полезные свойства и функции для ребенка:

Насыщает организм ребенка необходимыми витаминами, минералами, кислотами и веществами;

Повышает иммунитет и держит организм в тонусе;

Придает бодрости и сил, устраняет усталость и предотвращает быструю утомляемость;

Стимулирует деятельность пищеварения, налаживает работу желудка и стул;

Развивает мышцы, способствует росту и развитию маленького ребенка;

Укрепляет зубы, кости и ногти;

Благотворно влияет на функционирование сосудов и сердца, на состояние нервных клеток;

Участвует в формировании новых тканей и клеток;

Ускоряет выздоровление, помогает при нарушении стула и различных заболеваниях;

Благотворно влияет на психологическое развитие и эмоциональное состояние;

Успокаивает и налаживает сон;

Формирует правильный прикус;

Ускоряет и облегчает период адаптации к новым условиям.

Грудное молоко считается уникальным питанием, которое на 100% удовлетворяет потребности новорожденного. Оно включает свыше пятисот питательных элементов, легко усваивается и переваривается. Кроме прочего, грудное вскармливание налаживает телесный и психологический контакт между малышом и мамой.

Успешная лактация оказывает благотворное влияние и на женщину. Она помогает скорее восстановиться после родов и наладить взаимосвязь с ребенком, поддерживает здоровье мамочки и стабилизирует гормональный фон, положительно влияет на психологически и эмоциональное состояние. Кроме того, ГВ очень удобно. Ведь молоко не требуется специально готовить, греть.

Рекомендации ВОЗ

Всемирная организация здоровья и Всемирная неделя грудного вскармливания призваны привлечь внимание к проблеме того, что

современные женщины часто отказываются от кормления грудью. Они напоминают о естественной природе и необходимости данного процесса.

Во всем мире проходят различные акции, лекции и мероприятия, где рассказывают необходимую информацию об организации и полезных свойствах грудного вскармливания. Здесь можно получить консультацию, как наладить лактацию. Неделя также поддерживает и продвигает программу ЮНИСЕФ “Глобальная стратегия по кормлению детей грудного возраста”. Она призвана показать прямую зависимость здоровья ребенка от постоянного и правильного грудного вскармливания. Также она направлена на поддержку жизнедеятельности и сокращение смертности среди грудных детей в развивающихся странах.



Главный опорный документ - “Десять принципов грудного вскармливания” по версии ВОЗ. Данные рекомендации разработаны для кормящих мам, медицинских учреждений, консультантов и экспертов по ГВ. Они формируют единый подход и общие правила по кормлению младенцев с первых дней жизни и до двух лет.

Десять принципов естественного кормления по ВОЗ

1. Соблюдение разработанных и принятых правил и норм грудного вскармливания в родительных домах и прочих подобных учреждениях. Популяризация знаний и ценности кормления грудью;

2. Обучение технике кормления грудью персонала родильных домов и других соответствующих медицинских учреждений. Именно они должны

показать и научить женщину правилам кормления сразу после рождения крохи;

3. Подача информации беременным женщинам и новоиспеченным мамочкам о преимуществах кормления грудью. Важно, чтобы женщина уже до родов приняла решение о способе кормления. При отсутствии противопоказаний важно помочь правильно расставить приоритеты. Решение должно быть взвешенным и продуманным;

4. Первое прикладывание к груди совершают в первые полчаса после рождения крохи, а не в течение суток, как рекомендовали еще лет десять назад. Исследования экспертов показали, что раннее прикладывание запускают выработку молока, помогает сформировать наладить лактацию. Оно помогает женщине скорее восстановиться после родов и предотвращает послеродовое кровотечение за счет ускорения сокращения матки;

5. Помощь кормящим мамам в сохранении и поддержании лактации, особенно в первые недели после родов. Когда женщина и малыш лежат в разных палатах, не следует торопиться переходить на искусственное кормление. В данном случае поможет сцеживание грудного молока;

6. Не вводить докорм, питье и искусственные смеси в рацион новорожденного. Все необходимые элементы дает грудное молоко. Поэтому допаивание даже обычной водой здесь неуместно. В обратном случае у ребенка усиливаются колики, появляются боли в животе, развивается дисбактериоз. Молоко же наладит микрофлору кишечника. Кроме того, вода и напитки вымывают молозиво со стенок желудка. Специализированное питание и молочные смеси могут быть рекомендованы врачами при недоношенности, малом весе и врожденных заболеваниях крохи либо при отсутствии грудного молока, при противопоказаниях грудного кормления и прочим подобным причинам;

7. Мама и ребенок должны круглосуточно находиться рядом в одной палате, если нет оснований для разделения. Это поможет оперативному и правильному становлению лактации;

8. Кормить детей по требованию, а не по режиму. Молоко в организме крохи усваивается за короткий срок, поэтому он требует грудь часто. Кроме прочего, кормление грудью нужно не только, чтобы утолить голод. Данный процесс обеспечивает для ребенка психологический комфорт и безопасность;

9. Не использовать соски и пустышки - важное правило при соблюдении и

поддержании лактации. Сосать с использованием данных приспособлений гораздо легче и проще. Кроха за короткий срок привыкает к комфорту и в результате отказывается от грудного молока;

10. Поощрение групп поддержки грудного вскармливания и консультантов по ГВ. Организаторами таких групп и консультаций становятся опытные мамы, психологи, врачи. Здесь можно не только проконсультироваться по технике и организации кормления, но и получить психологическую и эмоциональную поддержку.

Принять решение о методе кормления желательно еще до родов, взвесив плюсы и минусы каждого способа. Наиболее подходящим и полезным станет именно кормление грудью. Причем продолжительность этого процесса не должна быть ограничена. Многие кормят малышей грудью до двух-трех лет.

Прикорм грудничку, по советам экспертов, нужно вводить только после шести месяцев.

Десять принципов успешного грудного вскармливания

- **1. Строго придерживаться установленных правил грудного вскармливания и регулярно доводить до сведения медицинского персонала и рожениц.**
- **2. Обучать медицинский персонал навыкам для осуществления практики грудного вскармливания.**
- **3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания.**
- **4. Помогать матерям начинать грудное вскармливание в течение первого часа после родов.**
- **5. Показывать матерям, как кормить грудью и как сохранить лактацию, даже если они временно отделены от своих детей.**
- **6. Не давать новорожденным никакой другой пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев по медицинским показаниям.**
- **7. Практиковать круглосуточное нахождение матери и новорожденного в одной палате.**
- **8. Кормить грудью по первому требованию ребенка, а не по расписанию.**
- **8. Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств, имитирующих грудь.**
- **10. Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из родильного дома.**

Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания

ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни, причем оно должно начаться уже в течение часа после

рождения и быть «по требованию» ребёнка, а не по каким-либо выдуманным системам. Бутылок или пустышек следует избегать.

Грудное молоко - идеальное питание для новорожденных и младенцев. Оно дает младенцам все питательные вещества, необходимые для здорового развития, безопасно и содержит необходимые антитела, которые помогают защитить младенцев от распространенных детских болезней, таких как диарея и пневмония (две основные причины детской смертности во всем мире).

Грудное вскармливание также приносит пользу и матерям, так как связано с естественным методом контроля над рождаемостью (98% защиты от нежелательной беременности в первые шесть месяцев после рождения). Оно снижает риск рака молочной железы и яичников, диабета II типа и послеродовой депрессии. Грудное вскармливание способствует здоровью и мамы и малыша.



Ежегодная летняя акция «Неделя поддержки грудного вскармливания» во всем мире проводится начиная с 1 -го августа. Дата проведения «Недели поддержки грудного вскармливания» выбрана неслучайно, в этот день в 1990 году была принята Декларация о защите, поощрении и поддержке грудного вскармливания. Эту Декларацию подписали 32 страны и 10 агентств ЮНИСЕФ.

Проходит эта акция под эгидой WABA - Международного Союза, объединяющего организации и частных лиц, которые верят в право матери на кормление ребенка грудью и право ребенка питаться материнским молоком. Эта организация посвящает свою работу защите, просвещению и поддержке этих прав. WABA работает в тесном сотрудничестве с ЮНИСЕФ.

Всемирная акция «Недели поддержки грудного вскармливания» была задумана как один из стратегических методов популяризации и поддержки естественного вскармливания детей, для оживления и возобновления, в условиях нашей современности утерянной традиции - кормить деток грудью.

Разные организации, поддерживающие традиционное естественное грудное вскармливание проводят различные мероприятия для привлечения внимания широкой общественности к данной проблеме. Проводятся разъяснительные лекции для беременных женщин, кормящих матерей, для персонала роддомов и др. При участии средств массовой информации появляются репортажи, заметки о пользе и необходимости естественного вскармливания

Лучшее начало жизни. Грудное вскармливание для профилактики неинфекционных заболеваний и достижения Целей в области устойчивого развития в Европейском регионе ВОЗ (2020)

Правильное питание матерей, исключительно грудное вскармливание и оптимальный режим питания у детей грудного и раннего возраста являются ключевыми факторами, от которых зависят снижение риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ) как у матерей, так и у их детей, а также полноценный рост и развитие детей.

Европейский регион находится в числе отстающих по таким параметрам, как грудное вскармливание, и несмотря на понимание эффективных подходов, здесь существует постоянный разрыв между знаниями и практикой. В то же время имеются все основания для значительного оптимизма - несколько государств-членов Европейского региона являются мировыми лидерами по уровню грудного вскармливания, а еще ряду стран за последнее время удалось значительно повысить эти показатели за счет принятия соответствующих стратегических мер.

Европейский регион ВОЗ должен еще раз подтвердить свою приверженность задаче поощрения, охраны, поддержки и укрепления здорового питания матерей, грудного вскармливания и надлежащего кормления детей грудного и раннего возраста. В документе представлен комплекс приоритетных мер, нацеленных на выполнение этой задачи.



Основные правила успешного грудного вскармливания

Полный отказ от сосок и бутылочного кормления. При необходимости введения докорма его следует давать только из чашки, из ложки или из пипетки.

Не следует переключать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую грудь.

Исключение мытья сосков до и после кормления. Частое мытье груди приводит к удалению защитного слоя жиров ареолы и соска, что приводит к образованию трещин. Грудь следует мыть не чаще 1 раза в день во время гигиенического душа.

Отказ от частых контрольных взвешиваний ребенка. Эта процедура не дает объективной информации о полноценности питания младенца.

Исключение дополнительного сцеживания молока. При правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку.

Ребенок до 6 месяцев находится на исключительно грудном вскармливании и не нуждается в дополнительном питании и введении прикормов. По отдельным исследованиям на грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья он может находиться вплоть до исполнения 1 года.

Общение с женщинами, имеющими положительный опыт грудного вскармливания, помогает молодой матери обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью.

10 правил успешного грудного вскармливания по ВОЗ

1. Кормим грудью по первому требованию
2. Учимся правильно прикладывать ребенка к груди
3. Кормим грудью в разных положениях
4. Не используем «пустышку» и бутылку
5. Кормим ребенка ночью
6. Не проводим контрольное взвешивание
7. Не допаиваем ребенка водичкой
8. Не сцеживаемся
9. Применяем «золотой стандарт»
10. Не стесняемся просить помощи



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УСПЕШНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ (Рекомендации ВОЗ/ЮНИСЕФ)

- 1. РАННЕЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ** в течение первого часа после рождения.
- 2. НЕ ДОКАРМЛИВАТЬ НОВОРОЖДЕННОГО ИЗ БУТЫЛКИ** или другим способом до того, как мать приложит его к груди, чтобы у ребенка сформировалась установка на ГРУДНОЕ кормление.
- 3. СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ МАТЕРИ И РЕБЕНКА** после рождения.
- 4. ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА У ГРУДИ** необходимо для эффективного сосания груди и комфорта матери. Консультант по грудному вскармливанию может научить этому быстро и профессионально.
- 5. КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ.** Прикладывайте малыша к груди по любому поводу, ему НАДО сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокоен. Малыш может прикладываться к груди до 4 раз в час. Если ребенок много спит, редко и вяло сосет, то мама может предлагать ему грудь чаще по своему требованию.
- 6. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОРМЛЕНИЯ РЕГУЛИРУЕТ РЕБЕНОК:** кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок.
- 7. ОЧЕНЬ ВАЖНЫ НОЧНЫЕ КОРМЛЕНИЯ ИЗ ГРУДИ** для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны.
- 8. МАЛЫША НА ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ НЕ НАДО ДОПАИВАТЬ.** Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди. В молоке 87-90% воды.
- 9. СОСКИ, БУТЫЛОЧКИ, ПУСТЫШКИ.** Эти предметы замещают мамину грудь и могут вызвать проблемы: мало молока, травмы сосков и беспокойство под грудью. Если докорм нужен, то его следует давать только из чашки, ложки, стаканчика или пипетки.
- 10. ПОЛНОЦЕННЫЕ КОРМЛЕНИЯ** длятся 20 минут и дольше. Так ребенок получает достаточно жиров, чтобы хорошо прибавлять в весе. Это также гарантия полноценной работы кишечника.

ВОЗ рассказала о грудном вскармливании во время эпидемии COVID-19

Вирус COVID-19 не был обнаружен в грудном молоке, однако кормящим матерям необходимо помнить о рисках, связанных с пандемией, и соблюдать определенные правила при кормлении грудью, - сообщили в Европейском офисе ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними.

"Грудное молоко является лучшим источником питания для младенцев, в том числе младенцев, чьи матери подтвердили или подозревали коронавирусную инфекцию. Пока зараженная мать принимает надлежащие меры предосторожности, она может кормить грудью своего ребенка", - говорится в документе.

В ВОЗ напоминают, что грудное молоко содержит антитела и другие иммунологические преимущества, которые могут помочь защитить новорожденного от респираторных заболеваний. Важно сохранение грудного вскармливания и для роста, развития и здоровья ребенка, а также для того, чтобы помочь ему избежать ожирения и неинфекционных заболеваний в дальнейшей жизни.

"На сегодняшний день вирус, вызывающий COVID -19, не был обнаружен в грудном молоке. Однако, поскольку болезнь является новой, это утверждение

основано на ограниченных исследованиях", - говорится в документе.

В недавнем исследовании, проведенном в Ухане, исследователи собрали и протестировали образцы грудного молока (при первой лактации) от шести женщин, которые перенесли COVID-19 во время беременности - все образцы дали отрицательный результат на вирус.

Однако для подтверждения этих результатов необходимы дополнительные исследования, - подчеркивается в сообщении ВОЗ.

По-видимому, основной риск передачи исходит из дыхательных путей инфицированной матери. Важно, что опыт, полученный до сих пор, показывает, что течение болезни COVID-19 обычно не тяжелое у младенцев и детей младшего возраста.

ВОЗ всегда традиционно рекомендовала тесный контакт с матерью и раннее, исключительно грудное вскармливание - по крайней мере, в течение первых шести месяцев жизни новорожденного. В том случае, если у матери есть COVID-19, ей, по сообщению ВОЗ, "рекомендуется прикасаться к ребенку и держать его, безопасно кормить грудью с соблюдением правил гигиены дыхания, держать ребенка на коже и делить комнату с ребенком".

Что касается младенцев старше шести месяцев, по рекомендации ВОЗ "матери должны кормить грудью и давать ребенку питательную и полезную пищу в возрасте до двух лет и даже позже".

