

# Всемирная неделя поддержки и поощрения грудного вскармливания 1–7 августа 2023 года

По инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно с 1 по 7 августа во всем мире проводится «Неделя поддержки и поощрения грудного вскармливания». Выбор даты не случаен, 1 августа в 1990 года была принята Декларация о защите, поощрении и поддержке грудного вскармливания.



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 посвящают свою работу защите, просвещению и поддержке этих прав.

Всемирная неделя поддержки и поощрения грудного вскармливания – один из способов возобновления ныне утерянной традиции кормить детей грудью, привлечь внимание общества к этой проблеме. Эта акция призвана защитить право ребенка питаться материнским молоком, а также разъяснить беременным женщинам и молодым мамам необходимость грудного вскармливания. Ничто не может заменить новорожденному ребенку грудное молоко. Естественное грудное вскармливание – путь к формированию здоровья ребенка.

Тема Всемирной недели поддержки и поощрения грудного вскармливания 2023 года – Работающие женщины имеют право на поддержку грудного вскармливания.

Всемирная неделя грудного вскармливания 2023 будет посвящена грудному вскармливанию и занятости (работе). Ее цель – продемонстрировать влияние оплачиваемого отпуска, поддержки на рабочем месте и новых родительских норм на грудное вскармливание через призму самих родителей. Совмещать работу и грудное вскармливание не только возможно, но и необходимо как для матери, так и для ребенка!

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) напоминает, что грудное вскармливание является наилучшим способом питания младенцев, что грудное молоко является оптимальной пищей для новорожденных – содержит питательные элементы, необходимые для здорового развития детей, и антитела, помогающие защитить малышей от распространенных детских болезней, таких как диарея и пневмония (две основные причины детской смертности во всем мире).

ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 1000 дней, 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 вскармливание – это естественное продолжение физиологических процессов, таких как зачатие, беременность и роды. В грудном молоке содержится более 500 полезных веществ, необходимых для нормального развития ребенка.

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.

**ВОЗ предлагают оптимальную схему кормления ребёнка в первые 24 месяца жизни:**

- Первое кормление нужно произвести в первый час после появления ребёнка на свет;
- В первые полгода нужно кормить ребёнка только грудным молоком, без применения заменителей материнского молока;
- После шести месяцев и до двух лет или до того момента, пока у матери будет оставаться молоко, можно переводить ребёнка на комбинированное питание: грудное молоко дополнять прикормом.

Такая схема позволит постепенно отойти от грудного кормления без ущерба здоровью ребёнка.

Процесс кормления должен происходить в спокойной обстановке, малыш чутко реагирует на эмоциональное состояние матери, поэтому женщине нужно стараться избегать стрессов. Во время кормления мать учится понимать потребности ребёнка и общаться с ним на уровне прикосновений, это важно и для установления эмоциональной связи.

**В чем польза грудного вскармливания:**

- Грудное вскармливание стимулирует высвобождение гормонов, которые влияют на сокращение матки и помогают ей вернуться в первоначальный размер.
- Грудное молоко имеет привкус продуктов, которые ела женщина, ребёнок начинает постепенно знакомиться с разными оттенками вкусов, поэтому потом его проще начать прикармливать.
- Во время грудного вскармливания женщина тратит больше калорий, что позволяет ей быстрее прийти в форму после беременности.
- В начале грудного вскармливания молока обычно вырабатывается больше, чем нужно для одного ребёнка, поскольку организм заранее готовится к грудному вскармливанию и не знает о количестве детей. В дальнейшем количество молока снижается до потребностей ребёнка.
- Молоко приходит не сразу, может пройти 3-5 дней после родов, однако в это время в груди накапливается молозиво. Молозиво – это неприглядная на вид вязкая жидкость желтоватого оттенка, однако в ней большое количество кальция, калия, белков, минералов и антител, которые необходимы малышу. Ребёнку достаточно съесть пару чайных ложек молозиво, чтобы утолить голод.

- У грудного молока непостоянный состав, оно меняется в зависимости от потребностей ребёнка, чем старше становится малыш, тем гуще и жирнее становится материнское молоко.

- Не нужно заставлять ребёнка пить до тех пор, пока не закончится молоко. Обычно дети выпивают около 70% имеющегося молока, этого им достаточно, чтобы насытиться.

- В материнском молоке содержатся специальные вещества, которые помогают ребёнку быстрее заснуть и успокоиться.

- Болезнь матери не является причиной для прекращения грудного вскармливания. Наоборот, вместе с молоком ребёнок получит антитела, которые произведёт организм матери для борьбы с болезнью, это укрепит его иммунитет. Однако если матери будет необходимо принять лекарства, то возможность кормления нужно будет обсудить с врачом.

Ни один искусственный заменитель грудного молока не сравнится с материнским молоком. Вкус и состав смесей всегда постоянны, они не могут подстроиться под потребности ребёнка и не научат его различать оттенки вкуса. Смеси можно и даже нужно использовать, но только в том случае, если ребёнок не может получить материнское молоко. Решение об отказе от кормления мать должна принимать совместно с врачом.

Материнское молоко, полученное в младенческом возрасте, будет беречь здоровье человека долгие-долгие годы! Исследователи изучили факторы, связанные с различными болезнями, и пришли к общему мнению, что дети и взрослые, которых кормили грудью, менее склонны к ряду хронических заболеваний. Иногда, даже самое непродолжительное грудное вскармливание может обеспечить защиту против болезни в более поздний период жизни, но обычно, чем дольше младенца кормят грудью, тем сильнее иммунитет. Иммунная поддержка материнского молока жизненно необходима в критических и чрезвычайных ситуациях.

### **Основные правила успешного грудного вскармливания:**

1. Совместное содержание матери и ребенка в одной палате.
2. Правильное положение ребенка у груди, которое позволяет матери избежать многих проблем и осложнений с грудью.
3. Обучение правильному прикладыванию включает в себя не только правильное положение у груди, но и способность матери контролировать поведение ребенка у груди и правильно отнимать грудь.
4. Кормление по требованию ребенка. Необходимо прикладывать малыша к груди по любому поводу, предоставив ему возможность сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Это необходимо не только для насыщения малыша, но и для психоэмоционального комфорта. Для психологического комфорта малыш может прикладываться к груди до 4 раз в час.
5. Продолжительность кормления регулирует ребенок: не следует отрывать ребенка от груди раньше, чем он сам отпустит сосок, если он держит грудь правильно (и вам при этом не больно). Если ребенок в процессе кормления изменил положение и взял грудь неправильно, необходимо забрать грудь и снова предложить ребенку взять ее.
6. Ночные кормления ребенка обеспечивают устойчивую лактацию и предохраняют женщину от следующей беременности до 6 месяцев в 96% случаев. Кроме того, ночные кормления наиболее полноценны.
7. Отсутствие допаивания и введения любых инородных жидкостей и продуктов. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди.
8. Полный отказ от сосок, пустышек и бутылочного кормления. Иногда достаточно одного кормления из бутылки, чтобы ребенок перестал брать грудь правильно. При необходимости введения докорма, его следует давать только из чашки, ложки или пипетки. Каждое применение бутылки вносит путаницу в манеру ребенка захватывать грудь.
9. Не следует переключать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую грудь. Если мать поторопится предложить малышу вторую грудь, он недополучит позднего молока, богатого жирами, в результате у малыша могут возникнуть

проблемы с пищеварением: лактозная недостаточность, пенистый стул. Продолжительное сосание обеспечит полноценную работу кишечника.

10. Исключение мытья сосков перед кормлением и после него. 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.

11. Отказ от частых и контрольных взвешиваний ребенка, проводимых чаще 1 раза в неделю. Эта процедура не дает информации о полноценности питания младенца. Она только нервирует мать, приводит к снижению лактации и необоснованному введению докорма.

12. Исключение дополнительного сцеживания молока. Через 2-3 недели после рождения, при правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку, поэтому не возникает необходимости в сцеживании после каждого кормления. Сцеживание необходимо в случае лечения мастита, нагрубания груди, при недостатке молока, в случае вынужденного разлучения матери с ребенком.

13. До 6 месяцев ребенок находится исключительно на 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.

14. Поддержка матерей, кормивших своих детей грудью до 1-2 лет.

15. Обучение уходу за ребенком и технике грудного вскармливания необходимы современной матери, чтобы она смогла без лишних хлопот с удобством для себя и малыша и растить его до года. Наладить уход за новорожденным и обучить технике грудного вскармливания матери помогут консультанты по грудному вскармливанию. Чем скорее мать научится материнству, тем меньше разочарований и неприятных минут перенесет она вместе с малышом.

16. Сохранить грудное вскармливание до исполнения ребенку 1,5-2 лет. Кормление только до 1 года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при отлучении от груди страдают и мать, и ребенок.

По мнению ВОЗ, практически все матери могут кормить своих детей грудью, если они получают информацию от системы здравоохранения (школы для беременных и молодых мам) и поддержку со стороны семьи.

