

## 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 персоналов роддомов и др. При участии средств массовой информации появляются репортажи, заметки о пользе и необходимости естественного вскармливания

## **Кормите на здоровье!**

*Все, конечно, слышаны о многочисленных преимуществах грудного вскармливания, о том, как это хорошо для ребёнка и полезно для матери. Мы знаем, что оно защищает женщину и новорожденного от различных заболеваний, помогает малышу полноценно развиваться, способствует установлению особой эмоциональной связи между ним и мамой. Представляем вам несколько менее известных, но от этого не менее интересных фактов о том, как здорово быть кормящей мамой! Присоединяйтесь к [неделе поддержки грудного вскармливания](#).*



## **Работаю...кормящей мамой**



Если кормите ребёнка грудью, можете смело хвалиться тем, что экономите семье от 100 до 120 тысяч рублей в год. Примерно в такую сумму обходится приобретение

смесей, бутылочек, сосок, стерилизатора и других сопутствующих товаров, необходимых для искусственного вскармливания. Неплохой вклад в семейное благосостояние, согласитесь.

### Весомый аргумент



При производстве грудного молока используется 25% энергии тела; мозг, к слову, использует только 20%.

Так что грудное вскармливание, особенно в сочетании с интенсивной деятельностью мозга :), может помочь новоиспечённой маме быстро вернуться к исходному весу после рождения малыша. В среднем для производства грудного молока требуется 1000 калорий в день. Кормящим женщинам рекомендуется увеличить калорийность своего дневного рациона на 500 калорий. Остальное организм будет брать из резервов, которые накопил во время беременности, однако очень важно ежедневно употреблять эти дополнительные калории, иначе он перейдёт в «режим голодания» и продолжит делать «запасы».

**Вы, случайно, не в меньшинстве?**





У 75% женщин в правой груди вырабатывается больше молока, чем в левой, независимо от того, правши они или левши.

**45 минут в сутки...Сколько это за год?**



Кормящие мамы спят по ночам в среднем на 45 минут больше, чем мамы малышей на искусственном вскармливании. Возможно причина в том, что грудное молоко содержит вещества, обладающие успокоительным и снотворным действием. Как жаль, что не существует такого же замечательного продукта для взрослых!

**Состав материнского молока постоянно изменяется**

Организм матери вырабатывает молоко таким образом, чтобы в любой момент удовлетворять все потребности ребёнка. Молоко меняет свой состав по мере роста младенца (молоко, приготовленное для 3-месячного малыша, отличается от молока для 9-месячного). Молоко может меняться даже день ото дня - например, содержание воды может увеличиваться в периоды жаркой погоды и болезни ребёнка, чтобы обеспечить дополнительную гидратацию. Грудь мамы может обнаруживать малейшие колебания температуры тела ребенка и регулировать соответственно нагревание или охлаждение молока по мере необходимости. Это одна из причин необходимости контакта кожи мамы с кожей малыша, особенно в первые дни после рождения.

### **Ваш малыш может вас узнать по запаху**



Новорожденные имеют очень сильное обоняние и знают уникальный аромат грудного молока своей матери. Вот почему ребенок поворачивает головку в сторону мамы, когда голоден.

### **Эти глаза напротив...**

Дети рождаются чрезвычайно близорукими, что означает, что они могут хорошо видеть только на расстоянии 20-40 сантиметров. Как раз такое расстояние отделяет ваше лицо от лица вашего ребенка во время кормления грудью. Поэтому, когда при этом вы встречаетесь взглядом с малышом, это и есть настоящий момент близости.

### **Лучше, конечно, не болейте!**

Если всё-таки подхватили простуду, не паникуйте!

Мамы могут продолжать кормить грудью, даже когда им нездоровится. На самом деле, это полезно для ребенка. Когда вы заболели, ваше тело начинает бороться с

болезнью, вырабатывая антитела, которые затем передаются ребенку. К тому времени, когда у вас появятся первые симптомы, ваш ребенок уже познакомится с вирусом или бактерией, вызвавшими заболевание, что активизирует его иммунную систему. Продолжая кормить грудью, вы не просто насыщаете ребёнка, но и защищаете его от развития этой болезни в дальнейшем. Конечно, если вы принимаете при этом какие-нибудь препараты, обязательно посоветуйтесь с доктором!

### Что это нам такое дали?

Грудное вскармливание помогает познакомить ребенка с различными вкусами. Вкус смеси не меняется. Но в грудном молоке присутствует легкий привкус всего того, что ест мама. Впоследствии это существенно облегчает введение твёрдой пищи.

### Грудное молоко не всегда бывает белым



Грудное молоко обычно белого или кремового цвета, но оно может также иметь оранжевый, синеватый, желтоватый или даже зеленоватый оттенок. Специалисты уверяют: это совершенно нормально и не должно являться поводом для беспокойства.

### Почему всё веселье должно доставаться только мамам?



Некоторые папы не хотят оставаться в стороне. Специально для них американские разработчики придумали замечательное приспособление под названием Мистер Милкер. С его помощью мужчины получают возможность также наслаждаться процедурой кормления малыша и даже в какой-то степени почувствовать себя «кормящими». Конечно, изобретение это ещё далеко от совершенства и чаще преподносится новоиспечённым родителям в качестве шуточного подарка, но есть мужчины, который с удовольствием его используют, давая своим жёнам возможность отдохнуть или потратить немного времени на себя. Без сомнения, очень похвально!

### **Спокойствие! Только спокойствие!**

Окситоцин, гормон, который регулирует сокращение мышц в протоках молочных желёз, позволяя молоку выделяться, обычно оказывает на кормящую женщину успокаивающее и расслабляющее, даже снотворное действие. Тем не менее некоторые женщины с сильным рефлексом выброса молока могут испытывать тошноту, слабость, потливость и тревожность из-за интенсивного гормонального сдвига. О методах решения этой проблемы поговорите с вашим консультантом по лактации.

### **Грудное вскармливание – закладывает основы здоровья малыша**

Грудное вскармливание является обязательным основным условием формирования здоровья ребенка, оно оказывает влияние на последующее становление очень важных физиологических и социальных функций, связанных с интеллектуальным потенциалом человека, физической работоспособностью, его воспроизводством.

Среди молодых женщин распространены неверные представления о старомодности грудного вскармливания, о возможности его «равноценной замены». Однако – это не так, ни одно из существующих ныне смесей – заменителей грудного молока – не в состоянии 100% заменить материнское молоко!

Свободная реклама и доступность адаптированных молочных смесей промышленного производства, так называемых “заменителей женского молока”, которые имеют



важное значение только в тех случаях, когда ребенок по каким – либо причинам лишен материнского молока, содействует тому, что при малейших сомнениях или затруднениях молодая мать, без консультации с врачом-педиатром, принимает решение отказаться от кормления грудью своего ребенка. Только грудное молоко наилучшим образом обеспечивает адаптацию новорожденного ребенка к условиям вне утробного существования.



Первое кормление молозивом (первородное материнское молоко) является мощным механизмом, стимулирующим развитие и становление неспецифических естественных факторов защиты ребенка. Женское молоко является оптимальным питанием для новорожденного и грудного ребенка по качественному и количественному составу основных питательных веществ и микрокомпонентов, состав которых динамично приспосабливается к индивидуальным потребностям ребенка, изменяющимся в процессе его роста и развития. Ребенок

получает с молоком матери пассивный иммунитет. Этим объясняется, что заболеваемость и смертность новорожденных детей, находящихся на грудном вскармливании, значительно меньше чем «искусственников». Грудное молоко не только оказывает антиинфекционные и антиаллергические действия, но и стимулирует развитие собственной иммунной системы ребенка; оно содержит много противовоспалительных компонентов. Таким образом, материнское молоко защищает организм новорожденного от раннего инфицирования и чрезмерного аллергенного раздражения в период адаптации к условиям внешней среды.

С этой точки зрения, первое прикладывание новорожденного к материнской груди должно происходить в наиболее ранние сроки после рождения.

Для успешного грудного вскармливания очень важно эмоциональное состояние матери. Процесс кормления грудного ребенка требует сосредоточенности, успокоенности. Окружающие близкие члены семьи должны помочь избежать кормящей матери стрессовых ситуаций, физического напряжения и различных затруднений. Общение матери с ребенком во время кормления грудью – закладывает основы взаимопонимания между ними; мать учится наблюдать и понимать ребенка, выявлять его проблемы и потребности.



Таким образом, грудное вскармливание – закладывает основы здоровья малыша на всю последующую жизнь, а здоровый ребенок – это веселый и жизнерадостный малыш, что является самым большим счастьем для любой любящей мамы!



Грудное вскармливание –  
это не только еда!

Всемирная неделя грудного вскармливания проводится 1-7 августа более чем в 170 странах для стимулирования грудного вскармливания и улучшения здоровья детей во всем мире.

Эта неделя проводится в ознаменование Инночентийской декларации ВОЗ и ЮНИСЕФ, принятой в августе 1990 года для охраны, поощрения и поддержки грудного вскармливания.

Недостаточность питания связана с более 30% глобального бремени болезней среди детей в возрасте до пяти лет. Кормление детей грудного и раннего возраста является одним из важных направлений в области улучшения выживаемости детей и содействия их здоровому росту и развитию. Первые два года жизни ребенка особенно важны, так как оптимальное питание в течение этого периода способствует уменьшению заболеваемости и смертности, снижению риска хронических заболеваний и общему лучшему развитию. Оптимальное грудное вскармливание критически важно — благодаря ему можно было бы ежегодно спасать около 800 000 детей в возрасте до 5 лет. В странах с высокими показателями распространенности отставания детей в росте благодаря стимулированию грудного вскармливания и надлежащего прикорма можно было бы предотвращать около 220 000 случаев смерти среди детей в возрасте до 5 лет.

Исключительное грудное вскармливание в течение шести месяцев имеет много преимуществ для детей грудного возраста и их матерей. Основными из них являются защита от желудочно-кишечных инфекций, наблюдаемая не только в развивающихся, но и в промышленно развитых странах. Благодаря раннему началу грудного вскармливания – в течение часа после рождения ребенка – обеспечивается защита новорожденного от инфекций и снижается смертность новорожденных. Риск смерти в результате диареи и других инфекций может быть более высоким среди детей, находившихся ранее на частичном грудном вскармливании или вообще не находившихся на грудном вскармливании.

Грудное молоко является также важным источником энергии и питательных веществ для детей в возрасте 6-23 месяцев. Оно может обеспечивать половину или более всех энергетических потребностей ребенка в возрасте 6-12 месяцев и одну треть энергетических потребностей ребенка в возрасте 12-24 месяцев. Грудное молоко является также важным источником энергии и питательных веществ во время болезни и способствует снижению смертности среди детей, испытывающих недостаточность питания.

Взрослые люди, находившиеся в грудном возрасте на грудном вскармливании, с меньшей вероятностью имеют излишний вес или страдают от ожирения. Дети и подростки, находившиеся в грудном возрасте на грудном вскармливании, демонстрируют более высокие результаты тестов на интеллектуальное развитие. Грудное вскармливание также укрепляет здоровье и благополучие матерей; оно снижает риск развития рака яичников и молочной железы и позволяет делать перерывы между беременностями — исключительное грудное вскармливание детей в возрасте до шести месяцев оказывает гормональное воздействие, которое часто вызывает отсутствие менструаций. Это естественный (хотя и ненадежный) метод предупреждения беременности, известный как метод лактационной аменореи.

Рекомендации ВОЗ и ЮНИСЕФ по оптимальному кормлению детей грудного и раннего возраста заключаются в следующем:

- раннее начало грудного вскармливания в течение часа после рождения ребенка;
- исключительное грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни;
- введение надлежащего питательного и безопасного прикорма в возрасте шести месяцев наряду с продолжением грудного вскармливания до достижения ребенком возраста двух лет и больше.

Однако многие дети грудного возраста и других возрастных групп не получают оптимального питания; так, например, в среднем, лишь 38% детей в возрасте до 6 месяцев находится на исключительном грудном вскармливании.



**Грудное вскармливание – самое лучшее!**

**Основные принципы успешного кормления грудью:**

- ♥ Начинать грудное вскармливание в течение первого часа после рождения ребенка.
- ♥ Давать ребенку грудь по его требованию, в том числе и в ночное время.
- ♥ Кормить только грудью от рождения до 6-и месяцев.
- ♥ Продолжать грудное вскармливание до 1-2-х лет, вводя дополнительно необходимое возрасту питание.
- ♥ Не использовать средства, имитирующие грудь матери (соски, пустышки).