



1-7 августа

**Всемирная неделя поддержки
грудного вскармливания**

Ежегодно с 1 по 7 августа по инициативе Всемирной организации здравоохранения проводится «**Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания**» (World Breastfeeding Week). Ее цель - информировать женщин о пользе грудного вскармливания для здоровья ребенка.

Грудное вскармливание является наиболее здоровым питанием для ребенка в первые месяцы жизни, поскольку в материнском молоке содержится полный набор необходимых витаминов и элементов, которые способствуют нормальному развитию ребенка.

Также Неделя продвигает программу ЮНИСЕФ «Глобальная стратегия по кормлению детей грудного возраста». Она направлена на уменьшение смертности грудничков в развивающихся странах и основана на научных исследованиях, которые показывают прямую связь между здоровьем малышей и регулярным грудным вскармливанием. Основным документом, направленным на изменение мировой политики в отношении кормления новорожденных, стали «10 принципов грудного вскармливания». Они разработаны для медицинских учреждений и матерей и формируют единый подход к организации кормлений малышей с рождения до двух лет.

Правила грудного вскармливания (Всемирная организация здравоохранения):

1. Строгое соблюдение норм, доведение их до сведения медицинского персонала родильных домов, матерей. Данная норма направлена на популяризацию знаний современной медицины о пользе и ценности кормления грудью.

2. Обучение медперсонала технике грудного вскармливания. Именно сотрудники родильных домов должны служить первоисточником верных знаний женщин о кормлении грудью, предоставлять полную и достоверную информацию молодым мамам по возникающим у них вопросам.

3. Информирование беременных о преимуществах кормления грудью. Решение о том, как именно женщина будет кормить ребенка, принимается ею задолго до родов. Информирование о плюсах естественного кормления позволит будущей маме заблаговременно расставить правильные приоритеты и принять единственно верное решение — кормить только грудью.

4. Первое прикладывание к груди в течение получаса. Еще несколько десятилетий назад считалось, что прикладывать ребенка к груди необходимо

в течение первых суток. Во внимание принималась усталость женщины после родов, да и ребенок примерно через час после непростой проделанной работы обычно крепко засыпает. Зачем его будить? Последние исследования доказали, что первое раннее прикладывание служит главным сигналом к началу лактации и позволяет женщине быстрее восстановиться после родов. Стимуляция груди запускает выработку молозива и способствует ускоренному сокращению матки, что защищает от опасного послеродового кровотечения.

5. Помощь матерям в сохранении выработки молока. Если женщина временно разделена с ребенком, медицинский персонал должен помочь ей наладить лактацию. Первые дни после родов особенно важны! Упустить их — значит продлить срок прихода молока до семи, девяти дней. А это, по сути, означает раннее введение смеси и изначальный перевод ребенка на искусственное вскармливание. Если малыш находится отдельно от мамы в палате интенсивной терапии, женщине необходимо сцеживаться каждые полтора-два часа, в том числе ночью с перерывом на четырех-пяти часовой сон.

6. Отсутствие докорма и питья. Советы кормящей маме по грудному вскармливанию исключают необходимость докармливания и допаивания водой новорожденных, если иное не предусмотрено медицинскими показаниями. Ребенку в первые дни жизни не нужна ни смесь, ни вода. Ему абсолютно достаточно того минимального количества молозива, которое вырабатывает материнская грудь. Именно молозиво становится его первой «прививкой» от инфекций и формирует пассивный иммунитет. Именно оно содержит идеальную комбинацию элементов, которые способен усвоить незрелый организм малыша. Вода в его рационе буквально смывает молозиво со стенок кишечника и исключает возможность формирования здоровой микрофлоры. Отсюда дисбактериоз, колики, плач крохи от болей в животике...

7. Круглосуточное пребывание матери и ребенка в одной палате. Искусство грудного вскармливания начинается с ежеминутного контакта с крохой. Если он рядом, становлению лактации ничего не мешает. Поэтому, если кроха здоров, нет никаких оснований для разделения его с мамой. Исключения составляют лишь ситуации, представляющие опасность для жизни и здоровья ребенка или мамы: необходимость интенсивной терапии, использование специальной медицинской аппаратуры.

8. Поощрение кормлений по требованию. В кормлении грудью не может и не должно быть никаких расписаний. Ребенок прикладывается к груди матери не только для того, чтобы утолить чувство голода. А оно, кстати, возникает не через каждые три часа, как считалось ранее, а значительно чаще из-за быстрого усвоения молока организмом новорожденного. В маминой груди для него заключается целый мир. Рядом с ней он чувствует себя в безопасности, ощущает тепло, слышит знакомые для него звуки. Здесь он успокаивается, когда страшно, когда больно, избавляется от любого дискомфорта. Поэтому количество прикладываний к груди в первые дни не

может равняться семи в сутки. Активный, здоровый малыш должен и будет искать грудь матери двадцать, тридцать раз в течение суток. И это является нормой

9. Отсутствие сосок, пустышек. Среди правил грудного вскармливания новорожденного это является одним из самых важных. Сформированный в прошлом веке стереотип ребенка с соской заставляет молодых мам заранее выбирать этот «полезный» аксессуар. В этом заключается огромный риск для лактации в целом. Причиной тому — кардинальное различие техник сосания соски и груди. Ребенок, получающий периодически и то, и другое, в какой-то момент делает собственный выбор техники сосания. Обычно не в пользу материнского соска, который он начинает прикусывать, пожевывать деснами. Это приводит к образованию трещин у мамы, дикой боли во время кормлений. Молочные железы опустошаются неравномерно, что формирует угрозу мастита. Соска ребенку на грудном вскармливании не нужна. Она может быть полезной только малышу-искусственнику.

10. Поощрение групп поддержки грудного вскармливания. ВОЗ рекомендует направлять в такие группы всех молодых мам для обучения технике кормлений, избавления от сомнений и страхов. У каждой мамы есть выбор, какими сделать первые месяцы жизни своего малыша, однако если у вас нет противопоказаний - стоит сделать этот выбор в пользу грудного вскармливания.