



Всемирная неделя грудного вскармливания

1-7 августа
2021



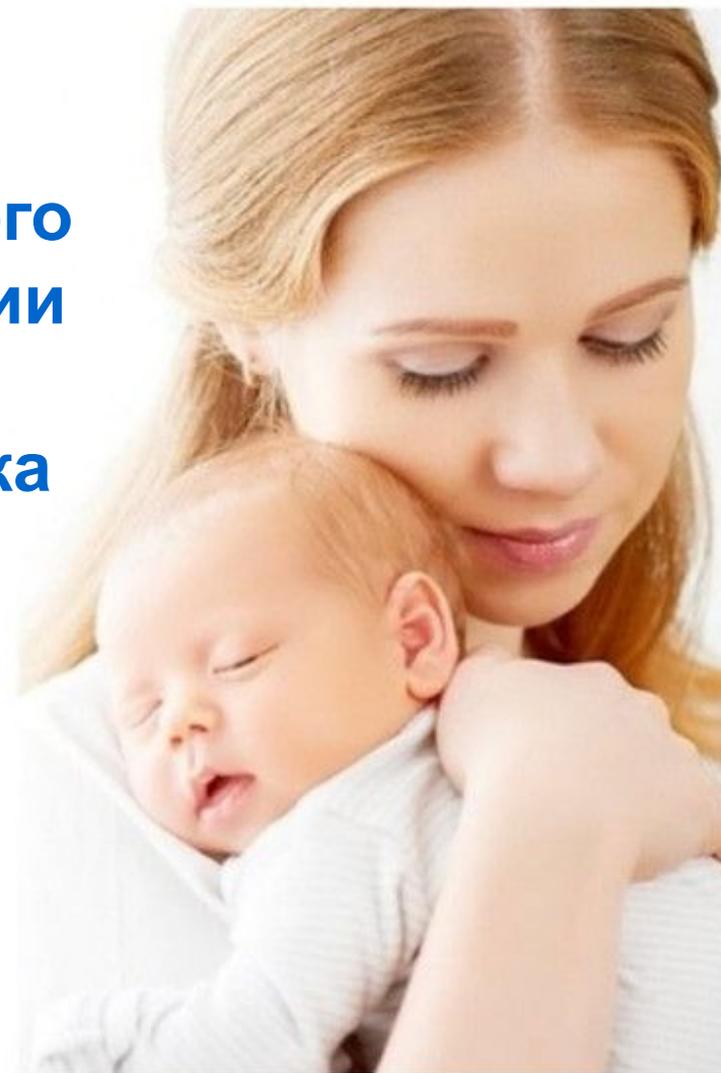


По инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно с 1 по 7 августа во всем мире проводится «Неделя поддержки и поощрения грудного вскармливания».

1 августа в 1990 г. была принята Декларация о защите, поощрении и поддержке грудного вскармливания.

- **Неделя поддержки и поощрения грудного вскармливания** проходит 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.**

- **Тема Недели в 2021 году — “Защита грудного вскармливания: коллективная ответственность”**





- Это мероприятие призвано 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.



- **ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни, причем оно должно начаться уже в течение часа после рождения и происходить «по требованию» ребёнка, а не по каким-либо выдуманным системам.**
- **Бутылочек или пустышек следует избегать.**



- **Грудное молоко – идеальное питание для новорожденных и младенцев. Оно дает им все питательные вещества, необходимые для здорового развития, безопасно и содержит антитела, защищающие 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 является естественным методом контроля над рождаемостью (дополнительная защита от нежелательной беременности в первые 6 месяцев после родов).
- Оно также снижает риск рака молочной железы и яичников, диабета II типа и послеродовой депрессии.



- **Грудное вскармливание стимулирует высвобождение гормонов, которые влияют на сокращение матки и помогают ей вернуться в первоначальный размер.**
- **Во время грудного вскармливания женщина тратит больше калорий, что позволяет ей быстрее прийти в форму после беременности.**

- **Грудное молоко имеет привкус продуктов, которые ела женщина, ребёнок начинает постепенно знакомиться с разными оттенками вкусов, и это облегчает введение прикорма в будущем.**



- **Состав грудного молока не постоянный, он меняется в зависимости от потребностей ребёнка: чем старше становится малыш, тем гуще и жирнее становится материнское молоко.**
- **В материнском молоке содержатся специальные вещества, которые помогают ребёнку быстрее заснуть и успокоиться.**



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.

- Сmesi можно и даже нужно использовать, но только в том случае, если ребёнок не может получить материнское молоко.**
- Решение об отказе от кормления грудью мать должна принимать совместно с врачом.**

Молоко приходит не сразу, в первые 3-5 дней после родов вырабатывается молозиво — вязкая желтоватая жидкость, содержащая большое количество белков, минералов и антител, которые необходимы малышу. Ребёнку достаточно съесть пару чайных ложек молозива, чтобы утолить голод.

После 4-5 дней у матери вырабатывается переходное молоко с меньшим количеством белка и минеральных веществ, но с повышенным содержанием жира. Одновременно растёт и количество вырабатываемого молока, что отвечает возможности ребенка усваивать большие объемы пищи.



Постепенно состав грудного молока стабилизируется: на 2-3-й неделе после родов вырабатывается зрелое молоко, которое в среднем содержит 1,2% белка, 3,5% жира и 6,5% углеводов. Однако качество и количество грудного молока зависит и от характера питания женщины.

ВОЗ предлагает 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;**
- после 6 месяцев и до 2 лет, либо 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.**

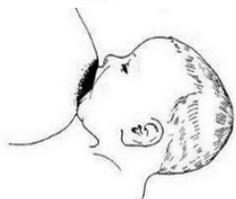


- **Не нужно заставлять ребёнка есть до тех пор, пока не закончится молоко. Обычно около 70% имеющегося молока ему достаточно, чтобы насытиться.**

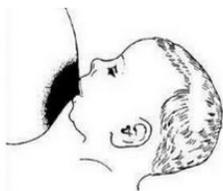
Практические советы

ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ

- сигналом к выработке молока служит прикладывание ребенка к груди сразу после его рождения;
- огромное значение имеет техника прикладывания, правильный захват ребенком груди - лучшая профилактика трещин соска;
- перед кормлением необходимо тщательно вымыть руки с мылом.



Правильное прикладывание



Неправильное прикладывание

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ ДОСТАТОЧНО МОЛОКА?

- ребенок спокойно отпускает грудь после кормления;
- спит до следующего кормления;
- стул от 1 до 6-8 раз в сутки, однородный, мягкий, без неприятного запаха; ребенок прибавляет в весе.

ПОЗЫ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ

Кормление грудью лежа



Классическая поза кормления грудью - "колыбелька"



Кормление грудью из-под руки, из-под мышки



УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ

- Бюстгальтер кормящей женщины может иметь отстегивающуюся верхнюю часть, тогда его не придется снимать при кормлении.
- Очень важна чистота нижнего белья.
- Полезны воздушные ванны, общие гигиенические процедуры.
- Не стоит мыть грудь перед кормлением, при этом с кожи смывается защитный слой жиров.
- После каждого кормления сосок должен высохнуть самостоятельно на воздухе.

Грудное вскармливание и COVID-19

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.

Болезнь матери не является причиной для прекращения грудного вскармливания. Наоборот, вместе с молоком ребёнок получит антитела, которые произведёт материнский организм для борьбы с болезнью, это укрепит его иммунитет.

Однако, если матери понадобится принимать лекарства, возможность продолжения кормления нужно будет обсудить с врачом.

Иммунная поддержка материнского молока жизненно необходима в критических ситуациях, в том числе в период пандемии COVID-19.

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ И COVID-19 СОВМЕСТИМЫ!



Учитывая преимущества грудного вскармливания, Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют продолжать кормить грудью во время пандемии COVID-19.

ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ КАШЕЛЬ, НАСМОРК И ПОВЫСИЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА:



Кормите грудью так часто, как того требует малыш.

Позвоните врачу и сообщите, что вы кормите грудью.



Используйте маску во время кормления грудью, чтобы исключить попадание капель инфицированной слюны в организм ребенка, тем самым уменьшая риск его заражения.



Следите за тем, чтобы маска плотно прилегала к лицу. Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос и рот без зазоров между лицом и маской.

Тщательно мойте руки прежде чем:

1. Надеть маску.
2. Взять малыша.
3. Прикасаться к груди.
4. Сцеживаться.
5. Пользоваться молокоотсосом или посудой для хранения грудного молока.



Как только вы сняли маску, сразу же выбросьте ее в закрывающийся контейнер для отходов и тщательно вымойте руки с мылом (в течение 20-40 секунд).



По возможности старайтесь не кашлять и не чихать на ребенка, когда кормите грудью.



Если вы пользуетесь молокоотсосом, стерилизуйте его перед каждым использованием. Ваши близкие могут кормить малыша сцеженным молоком без вашего участия из чашки, ложки или шприца.



Желательно, чтобы уход за малышом (купание, переодевание, прогулки, укладывание спать) взяли на себя муж/партнер, другие члены семьи, близкие люди или друзья.

ЕСЛИ МАМА ИЛИ РЕБЁНОК ЗАРАЗИЛИСЬ COVID-19, КОРМЛЕНИЕ РЕКОМЕНДОВАНО ПРОДОЛЖИТЬ, А ОТЛУЧЕНИЕ ОТ ГРУДИ ОТЛОЖИТЬ



- **Грудное вскармливание — это важный этап в жизни матери и ребёнка, не стоит отказываться кормить грудью, если на то нет веских причин.**