



Рекомендации ВОЗ по грудному вскармливанию с пояснениями (Подборка статей)

Всемирная организация здравоохранения, пожалуй, самая авторитетная организация, в том числе и в вопросах естественного вскармливания. ВОЗ проводит множество исследований по ГВ, разрабатывает и внедряет специальные курсы для медицинских работников на эту тему, даёт возможность организовывать группы поддержки кормящих матерей и проводит много других мероприятий по пропаганде естественного вскармливания.

Как такового краткого перечня рекомендаций в официальном документе на тему ГВ у ВОЗ нет, но есть методичка – небольшая книжка, содержащая подробное руководство для консультантов по ГВ и сотрудников здравоохранения.

В этой статье мы вкратце рассмотрим основные рекомендации ВОЗ по грудному вскармливанию и немного разберём их.

Прикладывание к груди сразу после рождения, а также обеспечение контакта «кожа к коже» матери и новорождённого

Рекомендуется это делать в первый час после рождения. Роды являются большим стрессом как для роженицы, так и для младенца. Контакт «кожа к коже» заключается в том, чтобы раздетого малыша положить на голый торс матери. В этом положении их нужно накрыть одеялом, чтобы не замёрзли, так как у новорождённого ещё отсутствует терморегуляция.

Такой контакт даёт возможность новорожденному получить бактерии матери и запустить работу иммунной системы. Кстати, этот метод широко используется для выхаживания недоношенных деток. Вместе с ранним прикладыванием это помогает стабилизировать психологическое и эмоциональное состояние обоих, и даёт возможность скорее наладить процесс ГВ. Так новорожденный адаптируется к окружающему миру, ведь он чувствует тепло мамы, её запах, слышит её сердцебиение.

Если по каким-то причинам в первый час это сделать не удалось, то приложить младенца нужно как можно раньше. Если малыш сразу же после рождения не хочет брать грудь, это нормально. Поисковые движения у малыша начинаются спустя 15-20 минут после рождения.

Совместное пребывание матери и новорождённого в одной палате

Это также важно для того, чтобы укрепить связь мать-дитя. Малыш всегда находится под присмотром матери, при любой потребности она сможет быстро её удовлетворить, будь это голод, смена подгузника или же просто желание быть в безопасности.

Представьте, ребенок 9 месяцев — всю свою жизнь, на минуточку — неразлучно был с вами. Новорожденный просто не готов к отлучке матери.

Мама так же может не бояться, что её кроху могут докормить смесью, дать пустышку или запеленать, что делают в детских отделениях. Сейчас совместное пребывание начало практиковаться в роддомах чаще. В послеродовых палатах стоят специальные кровати-кюветы, в которые можно положить новорождённого. Благодаря им, у женщин есть возможность отдохнуть после родов, при этом детка будет рядом. А еще лучше, освоить позу для кормления лежа и брать ребенка спать рядом. При организации правильной позы это безопасно.

Правильное положение у груди

Пожалуй, это является основой для начала ГВ. Чтобы грудничок эффективно сосал и опорожнял молочные железы важно, чтобы он правильно захватил сосок. Заключается это в нескольких правилах:

- Рот младенца должен быть широко открыт. Так будет удобно захватить сосок вместе с ареолой, чтобы при сосании у женщины не возникало дискомфорта. Если ротик будет открыт не так широко, то при прикладывании и сосании женщина будет чувствовать боль, на сосках могут появиться трещины и про это молоко будет течь гораздо хуже, а значит младенец не будет получать нужного количества молока.
- Сосок должен быть направлен не прямо в рот ребёнку, а вверх. В таком положении малыш захватит большую часть ареолы снизу, чем сверху, а сосок будет направлен к небу, после чего включится сосательный рефлекс и кроха начнёт кушать.
- У малыша губки вывернуты наружу, даже можно увидеть слизистую.
- Носик прижат к груди матери. На кончике носа множество нервных окончаний, прижавшись носом, ребенок чувствует маму, ее запах. К тому же прижатый нос позволяет контролировать правильность прикладывания.
- Дополнительно к этому язычок ребёнка должен находиться сверху десны. Если же это не получается сделать, то следует проконсультироваться со специалистом на предмет укорочённой уздечки и при необходимости устранить проблему.
- Механизм сосания молочной железы состоит из того, что кроха сначала выдавливает молочко волнообразным движением язычка от кончика к основанию, а затем высасывает его вакуумом, что значительно отличается от сосания бутылочки, где не нужно прикладывать таких усилий.

Помимо правильного захвата, при котором мать не испытывает дискомфорта и боли, важно то, в каком положении находится грудничок. Есть несколько положений, в которых мама с лёгкостью сможет покормить своего кроху. С ними можно ознакомиться в этой статье:

[Главные вопросы о том, как кормить новорожденного](#)

Кормление по требованию

Да, действительно, сейчас очень часто можно услышать рекомендации кормить по часам, что пришло к нам с советских времён и до сих пор матери не знают как правильно поступить.

Находясь в утробе плод получал питание через плаценту в любое время, потому и ВОЗ рекомендует кормить по требованию:

«грудное вскармливание по требованию – то есть так часто, как этого хочет ребенок, днем и ночью».

Так же малышу нужна грудь не только для еды, поэтому прикладываться к ней может для других потребностей — почувствовать себя в безопасности, успокоиться или заснуть.

Не стоит переживать, что грудничок постоянно её просит, частота прикладываний может достигать до 4 раз в час. Если кроха раскапризничался или у него что-то болит, дайте ему грудь и вы увидите как быстро успокоится!

Продолжительность кормления определяет ребёнок

Когда младенец правильно приложен, то дискомфорта не испытывает ни он, ни мать. При таком условии длительность кормления зависит от крохи. Когда он наелся или уснул, то сам её отпустит. Не нужно отнимать её самостоятельно.

Есть мнение, что одно кормление должно занимать не более 30-40 минут, что является не физиологичным. Это тоже пришло к нам с советских времён, когда молодая мать не могла позволить себе находиться с грудничком постоянно.

Единственный момент, когда грудь следует забрать у малыша — если не правильно её захватил и мать ощущает дискомфорт, но сразу же предложить её снова, правильно приложив. Ну или если вам очень нужно в туалет, то мучайтесь, оторвите малыша на минутку от груди, решите свой вопрос и возвращайтесь, если ребенок будет возмущаться — выслушайте его и снова предложите грудь.

Ночные кормления обязательны

От старшего поколения можно услышать, что кормить ночью нельзя, так как желудок должен отдыхать. На самом деле ночные прикладывания очень важны и для мамы и для дитя.

Материнское молоко всасывается в основном в кишечнике, а в желудке непосредственно створаживается. Так же в молоке есть вещества, которые помогают желудку переваривать его.

Ночью малыш добывает все то, чего не хватило днём, а для новорождённого кормления ночью являются наиболее полноценными. Для того, чтобы молоко вырабатывалось, необходим гормон пролактин, для выработки которого необходима стимуляция молочных желез, то есть сосание младенца. И в основном это происходит с 3 часов ночи до 7 утра.

Таким образом, если мать кормит грудничка хотя бы несколько раз за ночь, то это обеспечит достаточное количество молока на весь день.

Ребёнок на ГВ до 6 месяцев не нуждается в допаивании водой

Это хотелось бы прокомментировать цитатой с сайта ВОЗ:

«Если поить младенцев водой, это подвергает их риску диареи и недоедания. Вода может быть загрязнена и стать причиной инфекционных заболеваний у младенцев. Это также может привести к тому, что он будет пить меньше грудного молока или ГВ прекратится слишком рано, что станет причиной недоедания. Если давать младенцам воду вместо грудного молока, это также может привести к тому, что впоследствии у матери будет меньше молока.

Грудное молоко более чем на 80% состоит из воды, особенно молоко, которое поступает в начале каждого кормления. Таким образом, обычное прикладывание позволит ребенку удовлетворить жажду, обеспечит дальнейшую защиту ребенка от инфекций и обеспечит его правильный рост.

Младенцам в возрасте до 6 месяцев вода не требуется, даже в жарком климате. Это одна из причин, по которой ВОЗ рекомендует, чтобы в течение первых 6 месяцев жизни дети находились исключительно на грудном вскармливании.»

Отсутствие сосок, пустышек и бутылочек

Несмотря на маркетинг, который говорит нам о том, что уже давно существуют «пустышки и соски, которые идеально заменяют материнскую грудь», хотелось бы сказать, что это все неправда. Все это не только отличается по качеству, но даже механизм сосания соски и молочных желез совершенно разный.

Для того, чтобы поест из бутылочки не нужно прикладывать много усилий, молоко/смесь льются оттуда сами. Вот почему бывают случаи, когда детки отказались от ГВ в пользу бутылочки после одного раза. Если есть необходимость докормить грудничка, то рекомендуется это сделать из несосательных предметов – шприца (без иглы), ложки, чашки.

Кормления должны быть полноценными

Материнское молоко делится на переднее и заднее. Заднее имеет большую жирность по сравнению с передним, поэтому чтобы грудничок насытился не нужно его прикладывать к другой груди, пока не опорожнил первую. Чаще всего деткам хватает одной молочной железы, чтобы насытиться.

Недостаточная жирность грудного молока: мифы и реальность

Гигиена молочных желез

От наших мам и бабушек можно услышать, что мыть их с мылом необходимо перед тем как покормить и сразу же после. Раньше это сравнивали с мытьём рук перед едой. Но как показывают исследования, эти действия излишни.

После родов, на ареолах появляются полезные бактерии, которые являются антисептиками и помогают сформировать здоровую микрофлору кишечника новорождённого. Для женщины такая излишняя чистоплотность тоже вредна тем, что нежная кожа ареолы и сосков будет сухая и появятся трещины.

Мыть грудь перед кормлением не нужно. Если же проблем никаких нет, то вполне достаточно ежедневного приёма душа 1-2 раза в день.

Частые взвешивания не обоснованы

На приёме у врача мамы, чьи детки не много набирают в весе, часто слышат о том, что необходимо контролировать вес грудничка путём взвешивания до и после кормления. На самом деле, такие действия не являются информативными, так как каждый раз грудничок высасывает разное количество материнского молока.

Если вы обеспокоены маленькими прибавками в весе, необходимо сначала правильно организовать процесс ГВ, а взвешивать не чаще одного раза в неделю. более часто — просто способ понервничать.

Исключить дополнительные сцеживания

При правильной организации ГВ, грудное молоко выделяется по принципу «спрос-предложение». Поэтому дополнительные сцеживания приведут к увеличению его выработки. А более подробно на тему сцеживания можно прочитать [здесь](#):

Нужно ли сцеживать молоко после кормления?

Исключительное грудное вскармливание до 6 месяцев, без введения прикорма и других жидкостей

Действительно, младенец на полном грудном вскармливании ни в чем другом не нуждается. Опять же раннее введение прикорма осталось с нами с советского времени, когда детей отдавали в 2-3 месяца в ясли. Таким образом деткам было необходимо начать усваивать обычную еду как можно раньше.

Сейчас первый прикорм целесообразно вводить не ранее достижения ребёнком 6 месяцев.

Вот что об этом пишет ВОЗ:

«Грудное молоко способствует сенсорному и когнитивному развитию и защищает младенца от инфекционных и хронических заболеваний.

Исключительно грудное вскармливание сокращает смертность детей грудного возраста, вызванную такими общими болезнями детского возраста, как диарея или пневмония и способствует более быстрому выздоровлению.»

А значит молодым матерям не следует спешить и делать ввод прикорма слишком рано для грудничка, ведь ЖКТ ещё не готов к взрослой пище.

Поддержка кормящих матерей

Нередко мамочки бывают не уверены, правильно ли действуют по отношению к грудничку. К тому же общество, к великому моему сожалению, больше заточено на критику, чем на поддержку. Маме именно нужна поддержка. Для этого можно найти

других мам с положительным опытом, которые имеют результат, которого хочется достичь, и с ними общаться! Ведь поддержка со стороны имеет большое влияние на успех женщины в вопросах ГВ.

Именно для этого у ВОЗ и ЮНИСЕФ разработана программа для медицинских работников, которые могут помочь кормящим женщинам наладить ГВ, а в случае возникновении проблем их устранить.

Кроме этого, поощряют создание групп поддержки, в которых кормящие матери смогут получить помощь и рекомендации, а так же узнают преимущества естественного вскармливания. Такие группы создаются по всему миру и вступать в них лучше как можно раньше!

Уходу за ребёнком нужно учиться

Я нахожу этот пункт крайне важным. Ведь вопросы питания нового человека неотрывно связаны с вопросами ухода, построением симбиоза мать-дитя и своевременного отделения, которые оказывают огромное влияние на дальнейшую жизнь всей семьи.

От этого зависит, будет ли ваше материнство радостным, сможете ли вы избежать проблем, которые связаны с широким распространением мифов об уходе за детьми в нашем обществе.

Сохранять ГВ до 1,5-2 лет, а при желании мамы и малыша можно дольше

Сколько же ходит мнений о том, до какого возраста это допустимо! После того как детям исполняется годик часто слышим, что молоко «перегорает», становится «пустым», «ничего полезного в нем уже нет».

На самом же деле, оно идеально адаптировано для грудничка в любом возрасте. А вот и мнение ВОЗ:

«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.»

Прежде чем отлучить грудничка в возрасте до двух лет, проконсультируйтесь со специалистами и примите взвешенное решение.



ПРИНЦИПЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ОТ ВОЗ

Польза грудного молока для ребенка несопоставима ни с чем, однако довольно долго общество мало заботилось об этом. Грудное вскармливание обесценивалось и подменялось искусственным. Компании

по производству смесей агрессивно внедряли идею о том, что грудное молоко – это всего лишь набор белков, жиров и углеводов. А потому его легко можно заменить аналогами. Хотя в действительности ни одна, даже самая прогрессивная смесь не сможет дать малышу того, что дает ему мамина грудь.

В последние два-три десятилетия начали формироваться новые принципы успешного грудного вскармливания, стала пропагандироваться идея естественного кормления как самого полезного для матери и ребенка. Рекомендации ВОЗ по грудному вскармливанию составлены специально для молодых мам и медицинских работников. Их цель — восстановить культуру кормления, которой в последние десятилетия уделялось слишком мало внимания.

Изначально было разработано всего 10 принципов грудного вскармливания по ВОЗ, которые продолжают быть актуальны и сегодня.

Первый — совместное пребывание после родов

Первый из них рекомендует не разлучать мать и дитя после родов и обеспечить им круглосуточное совместное проживание. Это способствует спокойствию как мамы, так и малыша, а также облегчает адаптационный период для них.

Второй – раннее прикладывание к груди

Первое кормление обязательно происходит в первый час после рождения ребенка. В это время вырабатывается только несколько капель молозива, но они содержат мощную дозу веществ, необходимых для иммунной защиты малыша, и полезных бактерий, заселяющих его стерильный кишечник.

Третий – правильное прикладывание

Необходимо с первых часов научиться правильно прикладывать ребенка к груди, чтобы избежать проблем в дальнейшем. Неправильное прикладывание не только может спровоцировать появление трещин на сосках, но и стать причиной колик и недостаточного насыщения малыша, так как вместе с молоком он будет захватывать и воздух.

Четвертый – отказ от заменителей груди

Полный отказ от бутылочек и пустышек. Молоко из бутылочки достается ребенку гораздо легче, чем грудное – там приходится постараться, чтобы добыть его. Познакомившись с бутылочкой, дети часто отказываются от груди, чтобы получать более легкое молоко. Пустышки, как замена кормления, также сбивает настройку лактации, ребенок не наедается, так как его реже прикладывают к груди.

Пятый – кормление по требованию

Очень важно отказаться от привычного "режимного" кормления, когда допускался "шаг в сторону" не больше чем на 15 минут. Это снижало выработку молока и способствовало нервозности ребенка и мамы. Оптимальный режим кормления, согласно рекомендациям ВОЗ – исключительно по требованию ребенка. Это помогает наладить лактацию и в результате грудничок получает ровно столько молока, сколько ему необходимо, а вместе с ним жизненно важные материнское тепло и близость, необходимые для эмоционального формирования. Кроме того, кормление по требованию улучшает качество молока и снижает риск развития лактостаза.

Шестой – не отнимать грудь у крохи

Кормление должно продолжаться до тех пор, пока малыш сам не выпустит грудь. Прерывание кормления негативно сказывается как на физическом, так и на эмоциональном состоянии ребенка. Кроме того, это приводит к тому, что ребенок не дополучает полезное "заднее" молоко, которое отличается повышенной калорийностью.

Седьмой – не допаивать

Ребенок в первые полгода должен находиться исключительно на груди, без допаивания. Ведь материнское молоко на 88 процентов состоит из воды. Вода нарушает микрофлору желудка и кишечника. Кроме того, она создает иллюзию сытости, и кроха меньше ест. Допаивания разрешены исключительно в медицинских целях и в особых случаях. Например, если у ребенка риск обезвоживания из-за высокой температуры или рвота.

Восьмой – прикорм вводится только после 6 месяцев

До полугодия малыш получает 100% необходимых питательных веществ из материнского молока. От 6 месяцев до года – 75%, а с года до двух лет – 25%. Этот пункт – одна из важнейших рекомендаций ВОЗ о грудном вскармливании. Поэтому раннее введение прикорма совершенно лишено смысла – все нужное ребенку он уже получил. Ранний прикорм – до 6 месяцев – был очень популярен в советские времена. Тогда рекомендовалось вводить дополнительные продукты уже в возрасте 2-3 месяцев. Однако это негативно сказывается на пищеварении ребенка, так как его кишечник еще не приспособлен для переваривания такой сложной еды. Пищеварительная система грудничка еще не готова переваривать что-то менее адаптированное, чем мамино молоко.

Девятый – моральная поддержка мамы

Важна поддержка молодой матери, ее уверенности в своих силах, поощрение грудного вскармливания. Многие женщины не уверены в том, что смогут кормить ребенка грудью, что у них получится и хватит молока. Некомпетентность медицинских работников или родственников и знакомых, которые не оказывают им должной поддержки или даже предлагают докармливать ребенка смесью, вместо того, чтобы наладить ГВ, часто становятся причиной отказа от кормления грудью.

Десятый – отказ от мазей для сосков

Рекомендуется отказаться от мазей и кремов для сосков. Они часто придают им неприятный вкус или запах, из-за чего ребенок может отказаться от груди. Кроме того, их безопасность нельзя назвать абсолютной. Также лучше отказаться от частого мытья груди, особенно, с мылом. Это смывает защитный жировой слой и приводит к трещинам и повреждениям соска. Для соблюдения гигиены достаточно ежедневного принятия душа или ванны. Если же на сосках появились трещины, причина – в неправильном прикладывании малыша. В этом случае нужно решить эту главную проблему.

Со временем список расширялся, появились 12 принципов грудного вскармливания, а затем и еще больше. Добавились важные пункты, способствующие более продуктивному кормлению.

Сохранение ночных кормлений, необходимых для поддержания лактации. Именно в ночной период происходит наиболее интенсивная выработка гормона, отвечающего за лактацию. Если в это время поддержать его кормлением, то молоко не уйдет слишком рано.

Сцеживая молоко, женщина вводит свой организм в заблуждение – ему кажется, что все это молоко съедает ребенок и начинает вырабатывать столько, чтобы он наелся. То есть в результате сцеживания молока становится еще больше. А так как ребенку по факту столько молока не нужно, то образуются застои, приходится опять сцеживать излишки и так по замкнутому кругу. Если действовать согласно рекомендациям по грудному вскармливанию от ВОЗ, то уже через несколько дней кормление наладится и молока будет ровно столько, сколько необходимо ребенку, без излишков.

Новые принципы ВОЗ

Постепенно рекомендации ВОЗ по ГВ расширяются, к ним добавляются все новые и новые пункты. В частности, рекомендуется поддерживать грудное вскармливание как можно дольше – до 2 лет или даже больше. Это помогает ребенку выстроить полноценный иммунитет, так как в материнском молоке содержатся иммунные тела, которые получить больше неоткуда. Кроме того, в нем по-прежнему присутствует большое количество витаминов и микроэлементов, необходимых для полноценного развития детского организма.

Также согласно принципам грудного вскармливания от ВОЗ, лучше воздержаться от частых взвешиваний ребенка. Это не дает критически важной информации о его развитии, зато часто нервирует маму, которая начинает переживать о том, что ее малыш недоедает или поправляется слишком быстро.

Очень важны специализированные группы поддержки матерей, в которых проводят обучение правильному прикладыванию и помогают наладить лактацию. Участие в таких группах необходимо как в течение беременности, так и после родов. До рождения ребенка у женщины есть гораздо больше времени и сил на изучение необходимой информации, поэтому следует прояснить для себя как можно больше важных моментов. После родов будет важна моральная поддержка единомышленников, особенно если женщине "не повезло" с педиатром или родственниками, и они активно предлагают ей перевести ребенка на смеси.

Принципы грудного вскармливания новорожденного также предусматривают полное опорожнение груди перед тем, как ребенка прикладывают к другой. Если малышу требуется более обильное кормление и его докармливают из второй груди, важно внимательно следить за его поведением и не отрывать слишком рано, чтобы он получил из первой груди "заднее" молоко – более жирное и питательное. Если ребенок перестал сосать, но не выпускает грудь, значит, молоко продолжает поступать и он просто отдыхает. Переключаться к другой груди следует после того, как первая будет полностью опустошена.

Дата публикации: 09-09-2022



Обновленные 10 шагов к успешному грудному вскармливанию ВОЗ

ВОЗ обновил и дополнил 10 шагов к успешному грудному вскармливанию – «Защита, пропаганда и поддержка грудного вскармливания в учреждениях по родовспоможению, работающих с беременными, матерями и новорожденными.

Рекомендация поддерживать незамедлительное начало и укрепление грудного вскармливания после родов:

1. Должно быть сделано все, чтобы облегчить матери и поощрить ее на установление раннего и непрерывного контакт «кожа-к-коже» с ребенком как можно быстрее с момента родов.
2. Необходимо поддерживать всех матерей начинать грудное вскармливание как можно раньше после родов, в течение первого часа после родов.
3. Матери должны получать практическую поддержку, которая позволила бы им начать грудное вскармливание и продолжать его, уметь справляться с распространенными трудностями, которые могут возникнуть при грудном вскармливании.
4. Матерей необходимо обучить использованию сцеживания грудного молока в качестве средства поддержания лактации, если они временно разлучены со своими грудными детьми.
5. Учреждения, оказывающие услуги по родовспоможению, должны обеспечить возможность матерям круглосуточно оставаться со своими детьми в одной комнате и ухаживать за ними. Исключение производится, когда необходимо перемещать младенцев

в другие помещения для оказания им специализированной медицинской помощи, которая не может быть оказана на месте.

6. Матерей необходимо поддерживать в их кормлении по требованию как неотъемлемой части заботы о ребенке.

Практики кормления новорожденных и дополнительное питание:

7. Матерей следует предостерегать от введения какой-либо другой пищи или жидкостей в рацион ребенка, отличных от грудного молока без медицинского назначения.

8. Матерей необходимо поддерживать распознавать сигналы ребенка о его готовности к кормлению, потребности в близости и комфорте, и позволять матерям соответствующим образом реагировать на эти сигналы так, как они считают нужными в то время, когда они находятся в медицинском учреждении.

9. Для тех недоношенных новорожденных, кто не могут получать питание напрямую из груди, может быть полезна непитательная оральная и сосательная стимуляция до тех пор, пока не будет начато грудное вскармливание.

10. Если возникает необходимость в докорме по медицинским показаниям доношенных младенцев, то в медучреждениях для этого могут применяться чашка, ложка или бутылка с соской.

11. Если возникает необходимость докорма для недоношенных младенцев, то использование чашки или ложки предпочтительнее, чем бутылки для кормления с соской.

Создание поддерживающей среды

12. Учреждение должно иметь четко прописанную политику в отношении грудного вскармливания, которая должна регулярно доводиться до сведения персонала и родителей.

13. Персонал медицинского учреждения, который имеет отношение к питанию детей, в том числе по поддержке грудного вскармливания, должен иметь достаточное количество знаний, умений и навыков для поддержки женщин в вопросах грудного вскармливания.

14. В тех случаях, когда учреждения работают с беременными женщинами, необходимо довести до них информацию о преимуществах и организации грудного вскармливания.

15. В рамках работы по защите, пропаганде и поддержке грудного вскармливания, работа учреждений должна быть спланирована и скоординирована так, чтобы и после выписки родители и дети имели возможность получить постоянную поддержку и надлежащую помощь по грудному вскармливанию.

Ссылка на оригинал на

английском: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/259386/1/9789241550086-eng.pdf>



Влияние материнского молока на организм ребенка

В ходе исследований специалистов ВОЗ и ЮНИСЕФ было выяснено, что грудное молоко имеет огромное влияние на физическое и умственное развитие у детей до года, а именно:

- Грудное молоко является полноценным источником питания для новорожденного. Так, согласно существующей таблице, малыши в возрасте до шести месяцев получают с материнским молоком 100% необходимых им питательных веществ, с 6 до 12 месяцев – 75%, а после года – 25%.
- При полном отсутствии грудного вскармливания риск смертности среди новорожденных повышается до 70%. Это касается детей, находящихся на искусственном питании из бедных стран, в которых преобладают заболевания инфекционного характера.
- Грудное молоко влияет на умственное развитие. Малыши, находящиеся на грудном вскармливании, показывают более высокие показатели развития, чем дети на искусственном кормлении.
- Грудное молоко – надежная защита от ожирения. Согласно статистическим данным, дети, пребывающие на искусственном вскармливании, впоследствии страдают от избыточной массы тела в 11 раз чаще, чем малыши, выросшие на материнском молоке.

Основной мотив декларации ВОЗ и ЮНИСЕФ – это пропаганда принципов грудного вскармливания среди молодых мам. Данная программа по гв позволяет сократить рост смертности детей от 1 до 5 лет в странах с неблагополучной экономической ситуацией.

Принципы кормления по ВОЗ подразумевают получение материнского молока непосредственно из груди. Если кормить малыша из бутылочки грудным молоком или молочными смесями, он не получит той пользы (хотя нормы прибавки веса согласно таблице по месяцам могут быть соблюдены), которую получает грудничок, слушая биение маминого сердца, ощущая ее ласку и теплоту. Данный аспект очень важен, поскольку влияет на эмоциональный контакт между матерью и ребенком. Практическое руководство по питанию детей состоит из 10 принципов. Они должны помочь кормящим и персоналу медучреждений правильно организовать процесс грудного вскармливания по месяцам. Стоит ознакомиться с этими принципами грудного вскармливания более детально.

Поддержка принципов грудного вскармливания

По рекомендациям ВОЗ каждое медицинское учреждение обязано создавать комфортные условия для молодых мам, для улучшения процесса лактации в первые дни появления ребенка на свет. Это поможет кормящей маме быстрее адаптироваться и избавиться от всех переживаний относительно грудного вскармливания.

К сожалению, не все медицинские учреждения могут предоставить квалифицированную помощь молодым мамам. Долгие годы вопросу грудного вскармливания не уделяли особого внимания. Женщинам не хватало определенных знаний, из-за чего многие отказывались кормить ребенка грудью. На сегодняшний день ситуация постепенно меняется.

Как кормить своего новорожденного малыша каждая женщина решает сама. Этот важный вопрос решается задолго до рождения ребенка, и влияет на это решение, как правило, где-то услышанные страшные истории о кормлении грудью, о возможных застойных явлениях в груди, плохом самочувствии и постоянно плачущем и голодном ребенке. Чтобы предотвратить негативное отношение к естественному процессу кормления, медицинский персонал обязан консультировать будущих мам на этапе беременности, а также непосредственно после рождения малыша.

Первая помощь по грудному вскармливанию для рожениц

По рекомендациям ВОЗ первое прикладывание новорожденного к груди должно произойти не менее чем через 30 минут после рождения. В этот период у женщины активируется процесс выработки грудного молока, а ребенок, уставший во время процесса родов, сможет подкрепиться и заснуть. Если вовремя не приложить малыша к груди, то он уснет, и у молодой мамы не будет прибывать молоко.

Вначале у молодой мамы выделяется только молозиво. Многие недооценивают его роль для малыша. Однако даже эти незначительные капли могут принести огромную пользу для ребенка, ведь молозиво:

- Укрепляет иммунитет, защищает организм ребенка от инфекций.
- Помогает очистить кишечник от мекония, тем самым снижая количество билирубина.
- Заполняет пищевой тракт полезной микрофлорой.
- Обогащает организм ребенка витамином А.

Сохранение грудного молока в случае временного раздельного пребывания матери и ребенка бывают случаи, когда новорожденного и его маму необходимо временно разлучить по состоянию здоровья. В этом случае персонал во многих медицинских учреждениях старается накормить малыша искусственной смесью. Ребенок быстро привыкает к тому, что ему не нужно напрягаться, ведь материнское молоко нужно «добывать», а из бутылочки оно беспрепятственно льется само. В большинстве случаев, ребенок перестает требовать грудь. В такой ситуации молодой маме стоит регулярно сцеживать молоко, и не паниковать, если его количество будет совсем небольшим. Главное, что грудь получит сигнал о кормлении, и постепенно процесс лактации наладится.

Рекомендации для кормящих мам

Если пребывая в родильном доме, молодая мама еще может получить необходимую консультацию от медицинского персонала, то после выписки, дома, многих женщин мучают вопросы, ответы на которые получить не всегда удастся. В этом случае рекомендуется осуществлять грудное вскармливание исходя из принципов и рекомендаций ВОЗ:

- В первые дни новорожденному вполне хватит молозива. Поскольку наладить успешное грудное вскармливание сразу получается не у всех, не отчаивайтесь, малышу будет вполне хватать небольшого, но не менее ценного количества молозива.
- Помните, что вода перегружает почки новорожденного. Не стоит допаивать малыша, ему вполне хватит молозива.
- Не кормите малыша смесью. Часто это приводит к нарушениям микрофлоры кишечника.
- Круглосуточное пребывание малыша с мамой. Совместное пребывание роженицы с ребенком придаст уверенности им обоим — малыш будет спокоен и защищен, а молодая мама сможет быстро адаптироваться к новым условиям.
- Кормление по требованию

Преимущества грудного вскармливания переоценить невозможно, особенно если питание малыша происходит по требованию. Рассмотрим их более детально:

- Ребенок всегда сыт. Происходит хорошая прибавка веса.
- Ребенок удовлетворен и спокоен.
- Пребывает достаточное количество молока. Грудь постепенно «подстраивается» под потребности малыша.
- Улучшается качество молока.
- Снижается риск развития лактостаза.

- Происходит постепенное формирование режима кормления по требованию.
Уход за грудью

Мыть грудь необходимо не более 1-2 раз в день. Рекомендуется душ (обмывание груди без использования мыла). Частое мытьё, особенно с мылом, удаляет натуральные жиры, которые защищают кожу и сосок. Избегайте использования дезодорантов и слишком душистых средств, ведь когда ребенок питается, он чувствует эти запахи.

Отказ от имитаторов груди

Отказ от сосок — это один из главных пунктов для осуществления успешного грудного вскармливания по программе ВОЗ. Постепенно привыкая к соске, ребенок перестает нуждаться в груди, ленится кушать и, соответственно, не наедается.

Продолжительное кормление

Рекомендации ВОЗ включают перечень пунктов, среди которых — кормление до двух лет. В течение периода, с года и до двух, малыш также нуждается в материнском молоке. Особенно это касается стран, где есть проблемы с гигиеной, медицинскими услугами и нехваткой качественных продуктов.

До какого возраста кормить малыша каждая мама решает сама. При этом ввод прикорма не гарантирует полного усвоения продуктов. С их помощью малыш знакомится с новыми вкусами и консистенцией. К преимуществам кормления до двух лет можно отнести хорошую прибавку веса у детей. Такие малыши более крепкие и выносливые, у них реже возникают проблемы со здоровьем. Если у Вас пропадает молоко, помните, при большом желании лактацию можно восстановить.

Учитывая, все вышеизложенные правила грудного вскармливания, вы сможете легко разобраться с тем, как кормить грудничка, и что предложить годовалому малышу. Помните, что данный процесс не терпит спешки. Наслаждайтесь ценными мгновениями, и организм сам постепенно поможет вам настроить процесс лактации.

Стили грудного вскармливания

Педиатрия предлагает три стиля грудного вскармливания:

1. по требованию;
2. по часам;
3. комбинированный.

1. Грудное вскармливание по требованию предполагает, что младенец будет получать грудь каждый раз, как только подаст матери сигналы (пыхтение, причмокивание, взволнованность, поиск соска при контакте с телом). Кормления не ограничивают ни по суточному количеству, ни по продолжительности. Такой тип грудного вскармливания рекомендован ВОЗ. Подразумевается, что мама не станет использовать никаких «сисезаменителей» (пустышек и т.п.), до 6 месяцев рацион младенца будет состоять исключительно из грудного молока, а продолжительность самого вскармливания составит примерно 2 года.

Грудное вскармливание по требованию особенно необходимо в первые месяцы после родов

, когда становление лактации еще продолжается. Грудь на все случаи жизни – голод, беспокойство, жажда, желание ощутить близость мамы – залог стимуляции полноценной лактации. Поэтому если новорожденный желает «висеть» на груди чуть ли не круглые сутки – не стоит этому препятствовать. Особо важны прикладывания во второй половине ночи, а именно в периоде с 3 до 8 утра. В этот период выработка пролактина достигает своего суточного максимума.

2. Грудное вскармливание по часам подразумевает, что прикладывание младенца к груди происходит строго через определенные промежутки времени, как правило, раз у 2,5-3 часа. Такой стиль возник в послевоенный период, когда женщинам нужно было поднимать страну, а не возиться с детьми, и надежно вкоренился в обществе. Плюсы почасового вскармливания, конечно, есть, особенно, если мама вынуждена продолжать учебу или выходить на работу. Грудь со временем «привыкает» к графику, младенец тоже, да и женщина имеет больше свободы.

3. Комбинированный стиль грудного вскармливания – самый распространенный. Если малыш отпустил сосок сам – значит, он сыт, и физиологический голод к нему придет не раньше, чем пройдет 2 часа. Это означает, что плач ребенка до истечения этого времени – не от желания покушать, а от того, что болит животик от коликов, хочется ласки и на ручки, хочется спать, а что-то мешает и т.п.

Так как грудное вскармливание по часам – надежная защита от перекармливания (а колики как раз бывают и от полного пузика), современные педиатры рекомендуют мамам сочетать почасовой и свободный стили вскармливания. То есть, кормить кроху по требованию, но не чаще, чем через 2-часовые промежутки. Если малыш спит, его не будят: откроет глазки – сам попросит. Почти всегда такая политика способствует самостоятельному «устаканиванию» «регламента» кормления: к трем месяцам ребенок будет проситься кушать раз у 2,5-3,5 часа.