03-09 октября 2022 года — Неделя поддержки грудного вскармливания

Сегодня Всемирная неделя грудного вскармливания проводится более чем в 170 странах мира. Тему ежегодной акции объявляет WABA – Международный Союз, объединяющий организации и частных лиц, которые верят в право матери на кормление ребенка грудью и право ребенка быть вскормленным материнским молоком. Девизом 2022 года будет лозунг «Поддержим грудное вскармливание. Обучение и поощрение». Всемирная неделя грудного вскармливания была задумана как метод популяризации и поддержки естественного вскармливания детей в мире, восстановления утерянных национальных традиций кормить детей грудью.

Важность и необходимость грудного вскармливания

Всемирная неделя грудного вскармливания проводится с 1 по 7 августа по инициативе Всемирной организации здравоохранения. Поводом для её учреждения стало принятие в 1990 году Инночетийской декларации ВОЗ и ЮНИСЕФ, направленной на охрану, поощрение и поддержку грудного вскармливания.

- Кормление грудью — один из наиболее волнующих и интересных феноменов, связывающих мать и дитя в течение первых лет жизни ребёнка.
- Когда женщина кормит грудью, она не только обеспечивает ребёнка пищей, но и продолжает осуществлять те взаимоотношения, которые сложились между ней и малышом ещё во время беременности, и которые по своей сути уникальны и индивидуальны для каждой пары мама-малыш.

Преимущества грудного вскармливания для малыша

Грудное молоко — свежий, стерильный, идеальной температуры, готовый к употреблению продукт для малыша. Оптимальный состав грудного молока наилучшим образом удовлетворяет потребности растущего организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах, в связи с чем ребёнок не нуждается во введении дополнительных продуктов питания (прикорма) до 4-6 месяцев жизни.

Благодаря сбалансированному составу, наличию в грудном молоке специальных ферментов, участвующих в процессе переваривания и всасывания, питание им не сопровождается какими-либо пищеварительными расстройствами.

- белки, содержащиеся в грудном молоке, легко усваиваются детским организмом и содержат все необходимые аминокислоты;
- жиры женского молока представляют собой мелкораздробленные частицы, которые легко поддаются воздействию пищеварительных соков. Более лёгкому перевариванию и усвоению жиров женского молока способствует содержащийся в нём специальный фермент – липаза, расщепляющий жиры уже в ротовой полости;
- основным углеводом в молоке является лактоза, которая содействует развитию благоприятной флоры в кишечнике и усвоению кальция, цинка, магния;
- также в грудном молоке содержатся все необходимые витамины и минералы (A, B6, B12, D, йод, селен, тиамин, цинк, железо, кальций);

- железо содержится в небольшом количестве, но очень хорошо абсорбируется в кишечнике ребёнка и полностью предотвращает развитие железодефицитной анемии.

Индивидуальный режим питания

Благодаря тонким и удивительным природным механизмам регуляции, при правильном кормлении грудью, состав и количество грудного молока всегда соответствует потребностям ребёнка. Молоко индивидуально по составу, который регулируется самим ребёнком; то есть у двух матерей состав молока разный, кроме того он меняется в течении одного кормления, на протяжении суток, а также с возрастом ребёнка.

Снижение риска инфекционных, вирусных заболеваний

- Защитная функция грудного молока делает его самым лучшим лекарством для ребёнка. Доказано, что дети, вскармливаемые грудным молоком, реже болеют кишечными и острыми респираторными инфекционными заболеваниями, что в молоке содержится целый спектр важных биологически активных веществ и защитных факторов, таких так ферменты, гормоны, иммуноглобулины. Причем иммунная защита молока индивидуальна для каждого малыша. Эти вещества отсутствуют в смесях и в молоке животных. Именно поэтому грудное вскармливание так важно для ребёнка на первом году жизни. Ведь в этот период детская иммунная система ещё недостаточно развита, не функционирует в полную силу, и малыши так подвержены инфекции. Грудное молоко защищает ребёнка в летнее время при повышенной опасности кишечных инфекций, а в зимнее — при высокой угрозе вирусных заболеваний. Правильное физиологическое заселение кишечника полезными бактериями играет большую роль в защитных силах детского организма.
- У детей на искусственном вскармливании значительно выше число приступов жидкого стула, чем у детей, вскармливаемых грудью. У искусственников также выше, чем у детей на грудном вскармливании, риск некротического энтероколита — распространённого желудочно-кишечного заболевания в неонатальных реанимационных отделениях. Защитное действие грудного молока сохраняется – хотя и несколько сниженное – даже тогда, когда грудные дети кормятся грудью лишь частично.
- Имеются убедительные подтверждения того, что грудное молоко также защищает от заболеваний нижних дыхательных путей. В проведённом исследовании (British medical journal, 318: 1999 г.) было установлено, что грудное вскармливание защищает детей раннего возраста от пневмонии, особенно в первые месяцы жизни. Дети, вскармливаемые питательной смесью, имеют в 17 раз больше вероятности госпитализации по поводу пневмонии, чем дети, находящиеся на грудном вскармливании.

Активное стимулирование иммунной системы

Большинство защитных эффектов грудного вскармливания против инфекционных заболеваний являются пассивными, т. е. иммунозащитные факторы в грудном молоке защищают поверхности слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей и тем самым снижают риск инфекции. Но есть также и данные о том, что грудное молоко оказывает

активное влияние на иммунную систему ребёнка. В возрасте 4-х месяцев размер вилочковой железы у детей, вскармливаемых грудью, в два раза больше, чем у детей-искусственников. Кроме того, у детей, вскармливаемых грудью, лучше реакция на некоторые вакцины, чем у детей, вскармливаемых детской питательной смесью. Есть также данные о том, что защитное действие против инфекций сохраняется еще многие годы после прекращения грудного вскармливания. Фактор в грудном молоке, отвечающий за стимулирование собственной иммунной системы ребёнка, неизвестен, однако возможными кандидатами на эту роль являются В-лимфоциты и Т-лимфоциты, антиидиотипические антитела, цитокины и факторы роста.

Защита от дисбактериоза

Уникальность грудного молока состоит в том, что оно адаптирует ЖКТ ребёнка, обеспечивая правильное заселение его полезными микроорганизмами, препятствуя размножению патогенных бактерий, благодаря этому флора кишечника может восстанавливаться без применения лекарственных средств.

Защита от аллергии

Грудное вскармливание снижает риск развития аллергических заболеваний, так как:

- Желудочно-кишечный тракт ребёнка лучше развивается при грудном вскармливании, охраняя его систему от проникновения чужеродных белков.
- Снижение опасности проникновения чужеродных протеинов создает, скорее толерантность, чем аллергическую реакцию.
- Питательные вещества, такие как полиненасыщенные длинно цепочные жирные кислоты и цинк, обеспечивают развитие иммунных реакций ребёнка.

Правильное развитие лица

Акт сосания при грудном вскармливании включает в себя большой комплекс движений мышц лица и языка. Это обуславливает развитие этих мышц и как следствие лучшее развитие и выравнивание зубов. Сосательные движения детей, пьющих из бутылочки, обеспечивают ток молока, но могут способствовать формированию неправильного прикуса.

Лучшее дыхание

Другое достоинство грудного вскармливания — развитие большой носовой полости, благодаря которой профилактируются такие патологии, как храп, приступы ночного апноэ в дальнейшей жизни. У детей, вскормленных грудью, формируется U-образная зубная дуга, тогда как у вскормленных искусственно развивается более узкая и высокая, которая приводит не только к нарушению стройности зубного ряда, но и нарушает расположение носовых ходов непосредственно над твёрдым нёбом.

Лучше слух

Дети, которых кормят грудью, реже болеют инфекционными заболеваниями ушей, что способствует лучшему развитию слуха. Так как материнское молоко — вещество, выработанное человеком, у детей не возникает на него аллергии. Аллергия на соевый белок или белок коровьего молока может оказать влияние на строение среднего уха. Это влияние не только угнетает вибрации барабанной перепонки, ухудшая слух, но также создает питательную среду для бактерий и тем самым способствует развитию инфекций среднего уха.

Лучше зрение

Материнское молоко также влияет на зрение младенца. При сравнении зрения у детей грудного вскармливания и искусственного обнаружено, что зрение развито (особенно острота зрения) лучше у тех детей, которых кормят грудью. Это открытие особенно важно для недоношенных детей. Причина этому — докозагексаеновая кислота, которая входит в состав грудного молока и является одним из основных структурных компонентов сетчатки глаза.

Хронические заболевания

Исследования с целью изучения влияния кормления грудных детей на хронические заболевания показали, что существует обратная зависимость между инсулинзависимым сахарным диабетом и продолжительностью грудного вскармливания.

Инсулинзависимый диабет является аутоиммунной болезнью, а грудное вскармливание оказывает положительное влияние на иммунную систему ребёнка. Раннее (до 4-х месяцев) введение белков коровьего молока может послужить стимулятором раннего наступления инсулинзависимого сахарного диабета. Есть также данные, говорящие за то, что грудное вскармливание может защищать от болезни Крона, неспецифического язвенного колита и детского рака.

Грудное вскармливание и развитие познавательных способностей

- В нескольких исследованиях было установлено благотворное долговременное влияние грудного вскармливания на коэффициент умственного развития и познавательные способности. В результате анализа 20 исследований, посвященных сравнению различий в развитии познавательных способностей между детьми, вскармливаемыми грудью, и детьми, которых кормили детскими питательными смесями, было выявлено, что дети, находившиеся на грудном вскармливании, опережали искусственников на 3-7 баллов, даже после поправки на побочные обстоятельства, такие, как социально-экономический статус и уровень образования матери.
- Женское молоко богато аминокислотами (таурином) и ненасыщенными жирными кислотами, обеспечивающими развитие тканей мозга и формирование интеллекта ребёнка.

- Замечено, что дети, находившиеся на естественном вскармливании, более доброжелательны, приветливы и общительны.

Преимущества грудного вскармливания для матери

Понижается риск кровотечения в послеродовом периоде и происходит более быстрое восстановление после родов.

Окситоцин, вырабатывающийся в момент лактации, способствует сокращению матки. Это особенно актуально в первые полчаса после рождения малыша для благополучного отделения плаценты и профилактики послеродовых кровотечений. Первое прикладывание к груди и первое длительное кормление должны быть осуществлены сразу после родов — к этому призывает ВОЗ. Кормление ребёнка в первые 2 месяца способствует нормальной инволюции матки.

Профилактика рака груди и репродуктивной системы

- Эстрогены способствуют росту раковых клеток в репродуктивной системе и тесно связаны с раковыми образованиями. Пролактин подавляет выработку эстрогена и замедляет рост клеток вообще. Кормление одного ребёнка хотя бы на протяжении 3-х месяцев уменьшает риск заболевания раком груди и раком эпителия яичников на 50 и 25% соответственно. Также на фоне грудного вскармливания профилактируется развитие мастопатии.
- Кроме того беременность и грудное вскармливание замедляют развитие или полностью устраняют целый ряд болезней (эндометриоз, миома матки, поликистоз яичников).

Успокаивающий эффект

Для многих кормящих женщин, кормление грудью придает чувство спокойствия и удовлетворения. Эмоциональная связь, которая создается между матерью и ребёнком во время грудного вскармливания благоприятно влияет на психологическое состояние матери, снижая риск развития послеродовой депрессии. Также, грудное вскармливание закладывает основу крепких и добрых отношений матери с ребёнком на всю дальнейшую жизнь и помогает матери научиться понимать своего ребёнка и распознавать его потребности.

Технология первого прикладывания к груди

- Раннее прикладывание обеспечивает удачный старт грудного вскармливания.
- Кормление грудью должно начаться не позже, чем через 30 минут после родов (то есть ещё в родильной палате).
- Первое прикладывание к груди и контакт «кожа к коже» должны производится после отделения ребёнка от матери и перевязки пуповины, обработки пуповинного остатка. Как

только ребёнок родился, его нужно сразу выложить маме на живот и дать ему грудь. Часто можно наблюдать, как ребёнок сам ползёт по маме в направлении груди и широко открывает ротик. Длительность первого кормления не должна быть более 20 мин.

- Раннее прикладывание необходимо для эффективной выработки молока: ребёнок стимулирует грудь и получает небольшие порции молозива, которое на 3 – 7 день сменится молоком.
- Выкладывание ребёнка на живот к маме необходимо для заселения материнской, а не чужеродной флорой, организма ребёнка.
- Выкладывание на живот и последующие объятия мамы крайне важны для преодоления стресса рождения: ребёнку очень важно оказаться не где-нибудь, а именно на руках у мамы, с которой он долгое время был одним целым, почувствовать родной запах и услышать знакомое сердцебиение и голос. Мамино тепло согреет лучше, чем любое медицинское оборудование.
- Выкладывание на живот и раннее прикладывание к груди позволяют произойти импринтингу, в ходе которого мать запечатлевает своего ребёнка, что гарантирует их прочные эмоциональные связи на всю последующую жизнь.

Стимуляция лактации

Никакие чаи, травы, орехи или гомеопатические препараты не имеют доказанной лактогенной эффективности. Молоко прибывает не от приёма каких-либо продуктов, а от стимуляции соска. Единственный верный способ стимуляции лактации —— частое прикладывание ребёнка к груди