

Путь, данный нам природой!

Национальный эксперт рассказала о пользе грудного вскармливания для мамы и малыша

По инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно с 1 по 7 августа во всем мире проводится «Неделя поддержки и поощрения грудного вскармливания». Ее цель — информировать женщин о пользе кормления грудью для здоровья ребенка, его дальнейшего нормального развития.

Почему так важно кормить грудью и о работе по информационной, практической и психологической поддержке по вопросам грудного вскармливания, проводимой на территории Свердловской области, рассказала Национальный эксперт Международной программы «Больница, доброжелательная к ребенку», заведующая отделением поддержки и поощрения грудного вскармливания Клинико-диагностического центра «Охрана здоровья матери и ребенка» Татьяна Аджиевна Букина.

- Расскажите, пожалуйста, что значит быть Национальным экспертом, и когда присваивается статус «Больница, доброжелательная к ребенку»?

- «Больница, доброжелательная к ребенку» (БДР) — это лечебное учреждение с условиями, благоприятными для грудного вскармливания: в них проводится раннее прикладывание к груди, совместное пребывание в роддоме, оказание помощи и поддержки кормящей маме.

Начать нужно с истории вопроса. Грудное вскармливание в России всегда было традицией и основой жизни, но только в 20 веке встал вопрос «как кормить ребенка?».

На протяжении десятилетий, в силу многих причин, женщины все чаще переставали кормить грудью. Этому способствовали изменения в обществе и не совсем правильные подходы в медицине, а также появление искусственных смесей. В результате к 1990 году в России 70% детей к 4 месяцам заканчивали грудное вскармливание. Это отрицательно сказалось на здоровье и детей, и матерей, и всего населения, так как грудное вскармливание закладывает базовое здоровье.

В 1990 году Всемирной организацией здравоохранения была предложена программа успешного грудного вскармливания («10 шагов - 10 правил успеха»). Внедрением ее занимаются Национальные эксперты - подготовленные специалисты по охране и поддержке грудного вскармливания. Они помогают больницам организовывать условия для охраны грудного вскармливания, обучая медицинский персонал.

Учреждениям, которые соответствуют этим правилам, присваивается звание «БДР». В Свердловской области 67 таких больниц.

- В настоящее время изменилась ситуация? Больше ли детей находится на грудном вскармливании?

- Да, в результате большой работы по изменению тактики роддомов, обучению медработников и беременных женщин сегодня 63% детей до 3-х месяцев получают грудное молоко. Главная задача, чтобы малыши в первые полгода жизни были исключительно на грудном вскармливании, а их сегодня только 27%.

- К сожалению, далеко не все будущие родители осознают жизненно важное значение вскармливания ребенка молоком матери. Какие еще плюсы можно отметить, помимо того, что это идеальное питание?

- К моменту рождения ребенок готов к жизни вне матери, но он функционально не готов к полноценному усвоению каких-либо продуктов, кроме материнского молока. Поэтому младенцу необходимо то же питание, какое он получал в утробе. Лишь меняется «путь доставки» – через грудь мамы. Ни одна искусственная смесь не равноценна грудному молоку по своему составу. Ни одна самая современная технологическая линия не в состоянии воспроизвести даже отдаленное «подобие материнского молока». Эволюцией заложено вскармливание детеныша молоком матери. Это формирует правильный обмен веществ.

При искусственном вскармливании возрастает вероятность ожирения в более старшем возрасте. Кормление из груди (сосание груди) способствует правильному развитию челюсти – не возникает проблем с прорезыванием постоянных зубов.

В грудном молоке содержатся живые защитные клетки и антитела, что позволяет ребенку выжить после рождения и сформировать свою защитную систему.

Кормление грудью и для ребенка, и для женщины – это минуты любви, самого тесного общения, которое формирует привязанность, неотменяемую связь на протяжении всей жизни.

- Чем полезно для женщины кормление грудью?

- Здесь можно выделить два аспекта. Первый – практический. У мамы всегда и везде при себе бесплатное, полезное, теплое и свежее питание для малыша. Не нужно искать, где погреть воду, приготовить смесь, простерилизовать бутылочку и т.д.

Второй, самый важный аспект - положительное влияние на здоровье матери: кормление грудью снижает риски повышенного артериального давления после родов, анемии, поскольку отсутствие нескольких циклов экономит кровопотери женщины.

Доказано, что кормление грудью в течение 12 месяцев снижает риск онкологии молочной железы на 28%.

- Как маме понять, достаточно ли ребенок получил молока из груди?

- Ребенок на грудном вскармливании сам определяет насыщение и высасывает столько, сколько ему нужно. Тогда как из бутылочки ему дается один и тот же объем смеси в каждом кормлении. Так снижается чувствительность к естественному ощущению сытости, в результате чего возможно перекармливание.

- Почему, на ваш взгляд, некоторые мамы не хотят кормить грудью?

- Причин много. Во-первых, это недостаток знаний. Если будущая мать осознанно относится к материнству, то она читает полезную литературу, посещает школу будущих матерей. Во-вторых, сейчас в основном вступают в детородный возраст те девушки, которые сами росли на искусственном вскармливании, так называемое «поколение искусственников». Они не получили нужный опыт от своих матерей и это играет большую роль в формировании настроя на кормление грудью и навыков вскармливания.

- Каждая ли женщина способна кормить грудью?

- Практически да. Если будущая мама, ее семья понимают значение грудного вскармливания для ее здоровья и здоровья малыша, это уже во многом определяет успех. Вскармливать ребенка грудью способны практически все женщины, за исключением 3%.

Важно понимать исключительную значимость этого, сформировать настрой, убежденность и уверенность, а для этого нужно ознакомиться с основными аспектами успешного грудного вскармливания.

- Как нужно питаться кормящей маме для того, чтобы качество молока соответствовало потребностям ребенка?

- Необходимо, чтобы питание кормящей женщины, как и каждого человека, было правильным: разнообразным и полноценным. Это влияет на состав молока и самочувствие кормящей мамы, на успешное выделение молока. В рацион должны входить: мясо, рыба, яйцо, сыр, творог, сливочное и растительное масло, кисломолочные продукты, крупы и, конечно, достаточное количество овощей и фруктов - набор обычного человека, который заботится о своем здоровье. Ведь 30% здоровья определяет правильное питание.

Нужно ограничить кондитерские изделия, шоколад, апельсины, то есть продукты, которые могут вызвать аллергические проявления у ребенка. Полностью исключить спиртосодержащие продукты. Во-первых, этанол, содержащийся в них, проникает в грудное молоко и поступает ребенку. Организм малыша не может расщеплять и выводить алкоголь, для него это яд. Мне кажется, это все понимают, не совсем корректно говорить об этом. Курение и кормление грудью также несовместимы. Никотин проникает в молоко матери, по сути ваш ребенок курит вместе с вами, получая 1/3 сигареты.

Употребление алкоголя, курение стоят по другую сторону от материнства и вскармливания грудью.

- **Какое напутствие бы вы хотели дать будущим мамам?**

- Дорогие женщины! Хочется пожелать вам окунуться в счастье материнства, в то главное, чем одарила вас природа.