



С 31 июля по 06 августа 2023 года в России проводится Неделя популяризации грудного вскармливания.

Грудное вскармливание является одним из самых эффективных путей для обеспечения здоровья и выживаемости детей. Если бы грудное вскармливание проводилось практически на всеобщем уровне, ежегодно можно было бы спасти жизни примерно 820 000 детей и 20 000 матерей. Во всем мире лишь 40% детей в возрасте до шести месяцев находятся на исключительном грудном вскармливании.

Всемирная акция «Недели поддержки грудного вскармливания» была задумана как один из стратегических методов популяризации и поддержки естественного вскармливания детей, для оживления и возобновления, в условиях нашей современности утерянной традиции — кормить деток грудью.

Кормление грудью и грудное молоко — биологическая норма для здорового старта, которая поддерживает оптимальное здоровье и детей, и матерей. В мире, полном неравенства, кризисов и бедности, кормление грудью – основа хорошего здоровья для младенцев и матерей на всю жизнь.

Принципы успешного грудного вскармливания

**ВОЗ/ЮНИСЕФ** приводят перечень факторов, на которых строится успешное грудное вскармливание, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на состоянии здоровья детей и их мам.

1. Раннее прикладывание к груди в течение первого часа после рождения.
2. Отсутствие докорма новорожденного до того, как мать приложит его к груди.
3. Совместное пребывание матери и ребенка после рождения.
4. Правильное прикладывание ребенка к груди обеспечит эффективное сосание и комфорт матери.
5. Кормление по первому требованию. Прикладывайте малыша к груди по любому поводу. Позвольте ему сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокоен.

6. Продолжительность кормления регулирует ребенок. Кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок.
7. Очень важны ночные кормления из груди для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны.
8. Малыш на исключительно грудном вскармливании не нуждается в допаивании водой. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди. Грудное молоко на 87-90% состоит из воды.
9. Грудь не требует частого мытья. Это приводит к удалению защитного бактерицидного слоя жиров с ареолы и соска, что может быть причиной ссадин, раздражения и трещин. Достаточно ополаскивать грудь 1-2 раза в день во время общего душа и лучше без мыла.
10. Частые взвешивания ребенка не дают объективной информации о полноценности питания младенца, нервируют мать, приводят к снижению лактации и необоснованному введению докорма. Достаточно взвешивать 1 раз в неделю.
11. Дополнительные сцеживания не нужны. При правильной организации вскармливания молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку. Сцеживание необходимо при проблемах: вынужденное разлучение матери с ребенком, выход мамы на работу и т.д.
12. Только грудное вскармливание до 6 месяцев. Ребенок не нуждается в дополнительном питании и прикорме до 6 месяцев. Он может находиться до 1 года на преимущественно грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья (по отдельным исследованиям).
13. Сохранение грудного вскармливания до 1.5 – 2 лет (или дольше по желанию матери и ребенка). Кормление до 1 года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при необходимости завершения грудного вскармливания — проконсультируйтесь со специалистами, чтобы принять взвешенное, информированное решение.
14. Нежелательно использование бутылочек и пустышек. Они могут спровоцировать следующие проблемы: мало молока, травмы сосков и беспокойство под грудью. Если необходим докорм, то его следует давать только из несосательных предметов (чашки, ложки, стаканчика).

***Грудное молоко меняется по ходу лактации и подстраивается под потребности ребенка***

По исследованиям ВОЗ (и их выводы повторяют множество других исследований) в грудном молоке сотни компонентов. Основные из них:

- Вода – до 87% от состава.
- Белки – занимают всего около 1-2% в составе. Всего в молоке более 1500 видов белков. Это  $\alpha$ -лактальбумин, лактоферрин, сывороточный альбумин, иммуноглобулины (антитела), лизоцим и другие. Они нужны для роста, развития и защиты иммунной системы, мозга.

*Интересно!  $\alpha$ -лактальбумин – белок, который образует уникальный противоопухолевый комплекс HAMLET. О способности этого белка останавливать размножение раковых клеток заявил в ходе исследования шведский ученый Андерс Хаканссон еще в 1995 году.  $\alpha$ -лактальбумин считается одним из перспективных компонентов для #лечение рака.*

- Углеводы – лактоза, олигосахариды и другие вещества, которые необходимы для энергии, развития кишечной микрофлоры, мозга и центральной нервной системы, усвоения кальция и железа.
- Жиры – ПНЖК, линолевая и линоленовая жирные кислоты. Необходимы для формирования мембран всех клеток, сетчатки глаза.
- Витамины и микроэлементы – кальций, калий, натрий, цинк, фосфор, магний, железо и другие нутриенты.
- Более 400 ферментов: амилаза, липаза, протеаза и множество других, которые важны для переваривания и усвоения полисахаридов, жиров, витаминов и минералов.
- Гормоны и гормоноподобные вещества: пролактин, инсулин, мелатонин, эндорфины, грелин, лептин и многие другие, что способствует адаптации ребенка к постнатальному стрессу, набору массы тела, нормализации пищеварения и сна.
- Факторы роста – вещества регулирующие рост и развитие разных тканей и органов.
- Фитовещества – биофлавоноиды, каротиноиды, ликопин, лютеин.

И главное – все компоненты грудного молока хорошо усваиваются и перевариваются. А еще грудное молоко это не только сбалансированное питание, но и значительный вклад в формирование пищевого поведения, развитие челюстно-лицевой системы, укрепление взаимоотношений с матерью. Дети, которых в течение первых шести месяцев жизни кормят исключительно грудным молоком, менее подвержены диарее, рвоте, гастроэнтериту, простуде, гриппу, отитам и инфекциям дыхательных путей, а также афтозному стоматиту.

Кроме того, по сравнению с детьми, которых кормят смесью, малыши на грудном вскармливании в два раза реже становятся жертвами синдрома внезапной детской смерти (СВДС или смерть в колыбели). Конечно, дети на грудном вскармливании тоже иногда болеют, но кормление больного ребенка грудью приносит еще больше пользы.

Дети, которых кормят грудным молоком, обычно выздоравливают быстрее. Иммунная поддержка материнского молока жизненно необходима в критических и чрезвычайных ситуациях, в том числе в период пандемии COVID-19.

Благотворное действие грудного вскармливания не ограничивается питанием и укреплением иммунитета. Когда малыш расстроен или плохо себя чувствует, кормление грудью его успокаивает, что тоже является весьма важным преимуществом. Исследования показали, что кормление грудью при вакцинации снимает боль и успокаивает ребенка.

### **Польза грудного молока для недоношенных детей**

Кормление недоношенного ребенка грудным молоком — лучшая защита от потенциально смертельных заболеваний, включая сепсис, хронические заболевания легких и некротический энтероколит. Кроме того, недоношенных детей, получающих грудное молоко, обычно быстрее выписывают из больницы. В этом случае, грудное молоко рассматривается не просто как пища, а как лекарство.

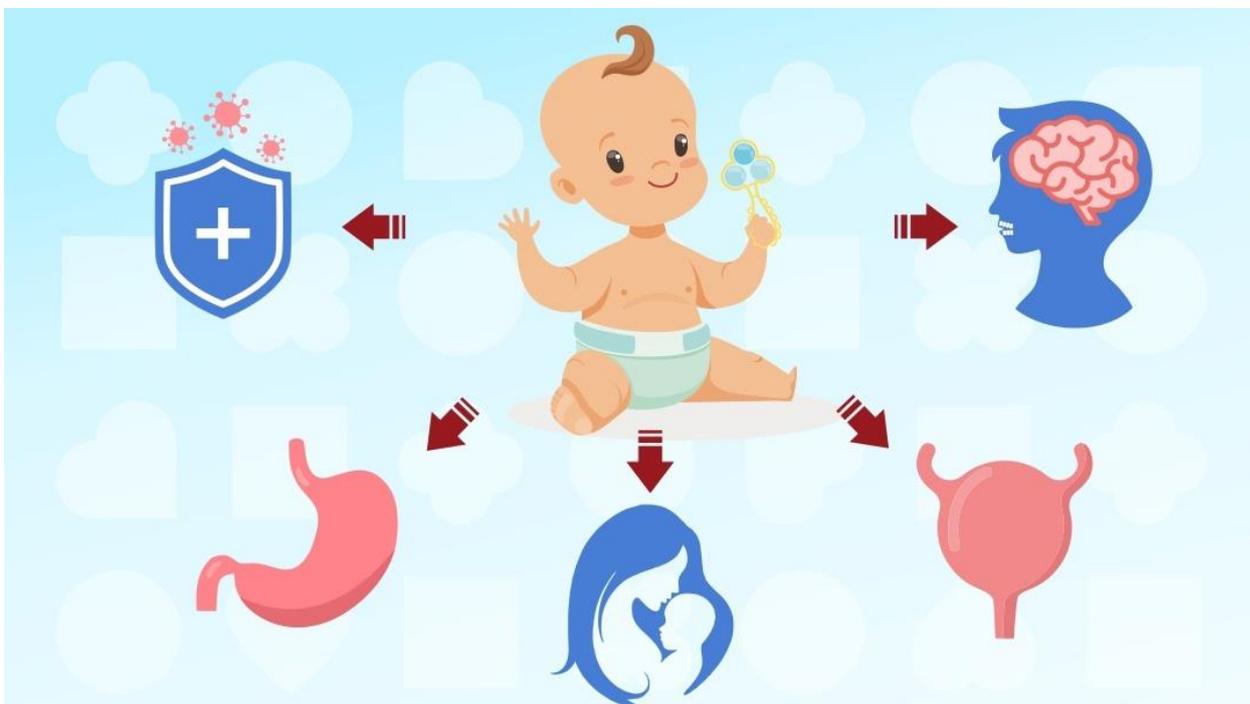
### **Польза грудного вскармливания для сна ребенка**

Дети, которых кормят грудью, быстрее засыпают. Окситоцин, который вырабатывается в организме ребенка при сосании груди, усыпляет малыша. А гормоны и нуклеотиды в составе грудного молока способствуют формированию здоровых циркадных ритмов (режима сна).

### **Грудное вскармливание и развитие мозга**

В течение первых шести месяцев жизни мозг ребенка стремительно растет: его масса за этот важный период увеличивается почти вдвое. Согласно исследованиям, у детей ясельного и дошкольного возраста, которых в младенчестве кормили грудью хотя бы три месяца, содержание белого вещества, которое связывает участки мозга и передает сигналы между ними, на 20–30 % выше по сравнению с детьми, которых не кормили грудным молоком.

Присутствующие в составе грудного молока жирные кислоты длинной цепи, в частности декозагексаеновая (ДКГ), положительно влияют на развитие мозга и мозговую активность.



**Польза для ребенка:**

- обеспечение защиты от инфекционных заболеваний;
- стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта;
- формирование здоровой микрофлоры кишечника;
- снижение вероятности формирования неправильного прикуса;
- снижение частоты острых респираторных заболеваний;
- улучшение когнитивного и речевого развития;
- улучшение эмоционального контакта матери и ребенка;
- снижение частоты инфекций мочевыводящих путей