

В 2003 году на международной конференции Всемирной Организации Здравоохранения в Женеве была принята Глобальная стратегия по кормлению детей грудного и раннего возраста. Документ призван систематизировать и упорядочить знания международного сообщества о ценности грудного вскармливания. Согласно рекомендациям ВОЗ, ребенку абсолютно необходимо питаться грудным молоком хотя бы до 6 месяцев и очень желательно – до 2 лет. Но иногда мамы теряют его уже через 2-3 месяца после родов, несмотря на желание кормить. И приводят к этому обычно всевозможные ошибки при налаживании процесса грудного вскармливания, нервная обстановка в семье, отсутствие поддержки родственников. Лишь около 3-4% женщин на самом деле не способны выкормить своего малыша только грудным молоком. Но даже большинство из них могут при желании обеспечить хотя бы смешанное вскармливание.

Почему грудное молоко так необходимо?

В 2000 году специалисты ВОЗ и ЮНИСЕФ начали масштабное исследование с целью выяснить, как же в действительности грудное молоко влияет на детей первого года жизни. Результаты исследования оказались ошеломляющими.

Лишение детей первых шести месяцев жизни кормления грудным молоком многократно повышает риск смертности в результате опасных заболеваний. Около 70% детей первого года жизни, проживающие в развивающихся, социально неблагополучных странах мира, страдающие диареей, корью, малярией, инфекциями дыхательных путей, получали искусственную пищу.

Грудное молоко является полноценным источником пищи и снижает смертность среди детей, испытывающих недостаточность питания. Исследованиями подтверждено, что до достижения ребенком 6-месячного возраста оно покрывает 100% необходимых питательных веществ. До двенадцати месяцев служит поставщиком 75% ценных веществ, а до двадцати четырех месяцев снабжает организм ребенка почти третью необходимых веществ.

Грудное молоко защищает от ожирения. Лишний вес — глобальная проблема человечества. Предпосылки для него создает искусственное вскармливание новорожденных. Риск ожирения в будущем для таких детей повышается в 11 раз.

Грудное молоко развивает интеллект. Дети, находящиеся на естественном питании, проявляют более высокие интеллектуальные способности, чем искусственники.

Немного о лактации

Лактация – это естественный процесс, при котором происходит выработка, накопление и выделение грудного молока молочными железами женщины. К тому же это гормонально зависимый процесс, то есть процесс лактации регулируется многими гормонами.

Гормон пролактин выделяется гипофизом и стимулирует выработку молока железистой тканью молочных желез. Молоко накапливается в железах и млечных ходах.

Окситоцин выделяется при сосании ребенком груди и обеспечивает сокращения ряда мышц в млечных ходах, тем самым он отвечает за выделение молока. Также окситоцин стимулирует сокращение матки, что позволяет говорить о том, что кормление грудью позволяет ускорить involuцию матки, что приводит к быстрому прекращению послеродового кровотечения.

Первые дни после родов у женщины выделяется молозиво, на протяжении этого время ребенок получает только его. У некоторых женщин молозиво начинает выделяться еще во время беременности. Это является индивидуальной особенностью таких женщин, но следует упомянуть, что не следует во время беременности выдавливать молозиво, тем самым

стимулируется выработка окситоцина, а значит, сокращается матка и могут возникнуть преждевременные роды.

Молозиво чрезвычайно питательно и очень полезно, в нем содержится не только много питательных веществ, но и иммуноглобулины, которые так важны для новорожденного ребенка. Альбумины и глобулины (белки), содержащиеся в молозиве не требуют расщепления в желудочно-кишечном тракте ребенка, они сразу всасываются в кишечнике малыша.

На 3-5 сутки молозиво сменяется молоком. Малышу вполне хватает молозива в первые дни жизни, поэтому нет необходимости его докармливать.

Почему не хватает молока ребенку?

Практически каждая женщина, кормящая грудью, хоть раз задумывается о том, что вдруг ребенку не хватает грудного молока. Это очень распространенная ошибка молодых мам. Вероятно, вы уже слышали это пугающее словосочетание – лактационные кризы у кормящей мамы. На самом деле, ничего страшного в этом нет.

Лактационный криз – это временное, естественное снижение количества выделяемого грудного молока. Этот процесс естественный и при соблюдении простых правил, не представляет никакой угрозы для будущей лактации. Обуславливается это явление изменением гормонального фона женщины. У всех кризы могут наступать в разное время.

Наиболее распространенные сроки возникновения лактационных кризов:

7-14 дни после родов

30-35 дни после родов

3-3,5 месяца после родов

В эти периоды под влиянием гормонов может немного уменьшиться лактация, что является нормальным явлением. Эти сроки не являются догмой, у каждой женщины они могут быть разные, так как эндокринная система у всех разная. Длительность лактационного криза колеблется от 3 до 8 дней, в среднем это 4-5 дней. Не надо в этот период нервничать и переживать, думать, что ребенок голодает, не надо слушать бабушек с советами о том, как увеличить лактацию, молока ребенку хватает и будет хватать, если следовать простым рекомендациям, которые указаны ниже.

Первое кормление

Первое прикладывание младенца к груди должно состояться в течение тридцати минут после рождения. Эти рекомендации ВОЗ по грудному вскармливанию сложно переоценить.

Природа заложила активизацию сосательного рефлекса у младенца именно в течение первого часа после родов. Если малыш не получит грудь сейчас, вероятно, потом он уснет, чтобы отдохнуть от сложной проделанной работы. И проспит не менее шести часов.

В это время женщина не получит стимуляции молочных желез, которая является сигналом для организма: пора! Начало выработки грудного молока и его количество напрямую зависят от времени первого контакта женщины с малышом. Чем дольше откладывается первое прикладывание, тем меньше молока прибудет у мамы и дольше его придется ждать — уже не два-три дня, а семь-девять...

Первое прикладывание снабжает малыша первой и самой ценной для него пищей — молозивом. И пусть его совсем немного, буквально капли, оно оказывает колоссальное воздействие на организм новорожденного:

- заселяет пищевой тракт дружественной микрофлорой;
- поставляет иммунную, противoinфекционную защиту;
- насыщает витамином А, облегчающим течение инфекционных заболеваний;
- очищает кишечник от мекония, содержащего билирубин.

Первое прикладывание, состоявшееся в течение получаса после рождения, формирует иммунную защиту организма от опасностей внешней среды. Продолжительность сосания каждой груди новорожденным должна составлять 20 минут.

Рекомендации для мам по ГВ

От того, правильным ли будет начало грудного вскармливания, во многом зависят его успешность и продолжительность. Однако после выписки из роддома молодая мама сталкивается с множеством вопросов. Рекомендации ВОЗ по грудному вскармливанию помогают найти ответы на некоторые из них.



Отсутствие другой еды и пищи, кроме грудного молока

Если иное не предусмотрено индивидуальными медицинскими показаниями, ВОЗ не рекомендует давать детям вообще никакую иную пищу и воду до достижения ими шестимесячного возраста.

В первые дни жизни ребенок получает богатое по своей питательной ценности молозиво. Того небольшого количества, которое вырабатывается, достаточно для удовлетворения всех его потребностей. Докормить малыша чем-либо не нужно! Более того, это чревато негативными последствиями.

Обилие воды перегружает почки. Докорм смесью создает неоправданную нагрузку на незрелые почки ребенка, которые пока не адаптировались к условиям жизни в окружающей среде. Аналогично действует допаивание водой. Малышу первых дней жизни дополнительная вода не нужна. Он рожден с ее запасом, достаточным до прихода первого

полноценного молока у матери. В молозиве воды очень мало, поэтому организму малыша оно подходит идеально.

Смесь нарушает кишечную микрофлору. Обычно на второй день после родов малыш начинает активно сосать грудь. Неопытные мамы тут же делают вывод — он голоден, его срочно нужно «подкормить» смесью. На самом деле, так ребенок побуждает материнский организм начать выработку первичного молока, которое приходит за молозивом. Никакая помощь ни крохе, ни вашему организму не нужна, все произойдет само собой! Если же дать младенцу смесь в этот момент, микрофлора его кишечника изменится. Разовьется дисбактериоз, являющийся основной причиной кишечных коликов и плача у младенцев до трехмесячного возраста. Нормализовать состояние ребенка, даже придерживаясь исключительно грудного вскармливания, получится не ранее, чем через две-четыре недели. Безусловно, бывают ситуации, в которых докорм необходим. Но рекомендации по его введению должен давать только врач! Спонтанные решения мамы «один разок» подкормить смесью опасны для малыша.

Круглосуточное совместное пребывание

На практике подтверждено, что малыши, постоянно находящиеся в одной палате с мамами, более спокойны, не кричат, не плачут. Женщины, успевшие познакомиться со своими детьми, более уверены в своих силах. И даже если малыш у них первый, по возвращению домой мама не столкнется с проблемой «я не знаю, что с ним делать».

Кроме того, только совместное пребывание после родов обеспечивает возможность для нормального становления лактации.

Кормление «по требованию»

Маме стоит смотреть на ребенка, а не на часы. Ваш малыш лучше знает, когда он проголодался, чем вы или медицинский персонал больницы. Грудное вскармливание «по требованию» обеспечивает несколько преимуществ:

Малыш всегда сыт, хорошо набирает вес.

Ребенок спокоен, так как у него нет поводов для волнений и расстройства. Его мама всегда рядом, а грудь, взявшая на себя «роль» пуповины во время внутриутробного развития, согреет, поможет уснуть и справиться со страхом.

Молока становится больше. Количество молока у кормящих «по требованию» в два раза больше, чем у женщин, придерживающихся режима. Качество молока лучше. Кормление «по требованию» обогащает молоко ценными веществами. Установлено, что уровень белков и жиров в нем в 1,6-1,8 раза выше, чем в продукте для кормления «по режиму».

В ночные и ранние утренние часы уровень пролактина возрастает, такова особенность эндокринной системы человека, а значит, в этот период должно быть кормление, чтобы молока стало больше.

Профилактика лактостаза

Риск застоя молока у кормящих «по требованию» мам ниже в три раза.

Практики кормления по желанию ребенка следует придерживаться и в домашних условиях.

Постепенно у крохи сформируется индивидуальный режим кормлений, который будет удобен и маме.

Отказ от средств и устройств, имитирующих грудь

Всемирная организация здоровья не рекомендует давать детям предметы, которые имитируют грудь матери. Они вызывают «сосковую дезориентацию», угрожающую естественному вскармливанию.

Использование сосок возможно у детей-искусственников, которым следует предлагать альтернативу материнской груди для удовлетворения сосательного рефлекса.

Для малышей-грудничков такая альтернатива недопустима, так как изменяет технику сосания, становится поводом для выбора — соска или грудь.

Средства, увеличивающие лактацию

Есть женщины, которые изначально находятся в группе риска. Сюда относятся мамы, которые не смогли выкормить грудью предыдущего ребенка, а также те, у кого медленно прибывает молоко после родов. В первом случае специальное питание и лекарства могут быть назначены уже во второй половине беременности. Во втором – как только обнаруживается проблема. На самом деле многие средства не вызывают именно увеличение количества молока, а лишь обеспечивают его прилив. Необходимо посоветоваться со специалистом, для выбора необходимых препаратов.

Кормление до двух лет

Советы ВОЗ по грудному вскармливанию включают рекомендации кормить до 2 лет. В этом возрасте мамино молоко играет первостепенную роль в вопросе формирования головного мозга малыша, становления его нервной системы, окончательного развития желудочно-кишечного тракта для возможности полноценного переваривания и усвоения «взрослой» пищи.

Поддерживать грудное вскармливание после 1 года, согласно рекомендациям ВОЗ, необходимо. Прикорм, который получает ребенок, не наделяется целью вытеснить или заменить материнское молоко. Он должен познакомить кроху с новыми вкусами, необычной для него консистенцией продуктов, научить жевать.

Но самые главные для развития его организма вещества ребенок все так же должен получать из маминой груди. Это «белое золото» — грудное молоко, вырабатываемое телом матери в идеальном количестве и составе для ее младенца.

Налаживание грудного вскармливания может стать одним из самых сложных этапов материнства. У кого-то всё проходит легко и гладко, но не у всех.

Грудное вскармливание - это часть нашей биологической природы. Эволюция создала наши тела так, чтобы от зачатия и далее они могли получать наиболее доступные от природы ресурсы

Грудное вскармливание - естественное продолжение питания в утробе, которое закладывает прочный фундамент здоровья на всю жизнь. Поэтому больше 90% женщин пытаются хотя бы начать грудное вскармливание после рождения ребенка.

Ни одна смесь не содержит иммуномодулирующего комплекса грудного молока. Ни одна смесь не профилактирует целого букета болезней. Ни одна смесь не даст такой связи матери и ребенка, которая формируется при грудном вскармливании.

Грудное молоко - это не идеальное, а биологически оптимальное видоспецифичное питание для человеческого ребенка.

И, если вы мама в процессе налаживания грудного вскармливания, мы хотим, чтобы вы знали - каждая капля вашего молока - это вклад в здоровье вашего ребенка! Каждый миллилитр заслуживает огромной благодарности от общества за вклад в здоровье нации!

Перинатальный центр является местом, где концентрируются самые маленькие новорожденные Удмуртской Республики, начиная с 500 граммового веса.

Мы знаем, что здоровье недоношенных малышей очень уязвимо, и грудное молоко может быть жизненно важно для них. И хотя наладить грудное вскармливание в этом случае будет объективно сложнее - как минимум, если малыш попал в отделение интенсивной терапии, выработку молока придется какое-то время поддерживать сцеживанием, и потом, при воссоединении с мамой, переводить кроху на грудь. С учетом особенностей преждевременно родившихся малышей, это сложнее, чем обычный ход событий с прикладыванием к груди сразу после родов. Но при всех обстоятельствах - это того стоит!

Грудное молоко, сколько бы малыш его ни получал по продолжительности, оказывает помимо текущих задач, еще и долговременный эффект на развитие.

Австралийское исследование Belfort MB et al 2022 сравнивало данные по развитию детей, родившихся на сроке до 33 недель, в зависимости от типа вскармливания - уже в возрасте 7 лет. Оказалось, что значение будет иметь всё:

- чем больше грудного молока получал новорожденный еще в интенсивной терапии, тем лучше были его успехи в чтении, в математике, и в целом становился выше IQ, а симптомов СДВГ было меньше. Буквально каждая ложечка маминого молока имеет ценность
- вместе с тем и время, которое малыш потом оставался на маминой груди, тоже имело значение - каждый дополнительный месяц вплоть до 1,5 лет тоже давал дополнительные баллы в учебных способностях. У таких детей были выше оценки по чтению, математике и правописанию.