

«Всемирная неделя поддержки и поощрения грудного Вскармливания»



По инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире проводится «Неделя поддержки и поощрения грудного вскармливания»

Всемирная неделя поддержки и поощрения грудного вскармливания – один из способов возобновления ныне утерянной традиции кормить детей грудью, привлечь внимание общества к этой проблеме. Эта акция призвана защитить право ребенка питаться материнским молоком, а также разъяснить беременным женщинам и молодым мамам необходимость грудного вскармливания. Ничто не может заменить новорожденному ребенку грудное молоко. Естественное грудное вскармливание – путь к формированию здоровья ребенка.

ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 1000 дней, шести месяцев жизни, причем оно должно начаться уже в течение часа после рождения и быть «по требованию» ребёнка, а не по каким-либо выдуманным системам. Бутылок или пустышек следует избегать. Грудное вскармливание – это естественное продолжение физиологических процессов, таких как зачатие, беременность и роды. В грудном молоке содержится более 500 полезных веществ, необходимых для нормального развития ребенка.

Грудное молоко – идеальное питание для новорожденных и младенцев. Оно дает младенцам все питательные вещества, необходимые для здорового развития, безопасно и содержит необходимые антитела, которые помогают защитить младенцев от распространенных детских болезней, таких как диарея и пневмония (две основные причины детской смертности во всем мире).

Грудное вскармливание также приносит пользу и матерям, так как связано с естественным методом контроля над рождаемостью (98% защиты от нежелательной беременности в первые шесть месяцев после рождения). Оно снижает риск рака молочной железы и яичников, диабета II типа и послеродовой депрессии. Грудное вскармливание способствует здоровью и мамы и малыша.

ВОЗ предлагают оптимальную схему кормления ребёнка в первые 24 месяца жизни:

первое кормление нужно произвести в первый час после появления ребёнка на свет;

в первые полгода нужно кормить ребёнка только грудным молоком, без применения заменителей материнского молока;

после шести месяцев и до двух лет или до того момента, пока у матери будет оставаться молоко, можно переводить ребёнка на комбинированное питание: грудное молоко дополнять прикормом.

Такая схема позволит постепенно отойти от грудного кормления без ущерба здоровью ребёнка.

Процесс кормления должен происходить в спокойной обстановке, малыш чутко реагирует на эмоциональное состояние матери, поэтому женщине нужно стараться избегать стрессов. Во время кормления мать учится понимать потребности ребёнка и общаться с ним на уровне прикосновений, это важно и для установления эмоциональной связи.

В чем польза грудного вскармливания:

Грудное вскармливание стимулирует высвобождение гормонов, которые влияют на сокращение матки и помогают ей вернуться в первоначальный размер.

Грудное молоко имеет привкус продуктов, которые ела женщина, ребёнок начинает постепенно знакомиться с разными оттенками вкусов, поэтому потом его проще начать прикармливать.

Во время грудного вскармливания женщина тратит больше калорий, что позволяет ей быстрее прийти в форму после беременности.

В начале грудного вскармливания молока обычно вырабатывается больше, чем нужно для одного ребёнка, поскольку организм заранее готовится к грудному вскармливанию и не знает о количестве детей. В дальнейшем количество молока снижается до потребностей ребёнка.

Молоко приходит не сразу, может пройти 3-5 дней после родов, однако в это время в груди накапливается молозиво. Молозиво – это неприглядная на вид вязкая жидкость желтоватого оттенка, однако в ней большое количество кальция, калия, белков, минералов и антител, которые необходимы малышу. Ребёнку достаточно съесть пару чайных ложек молозиво, чтобы утолить голод.

У грудного молока не постоянный состав, оно меняется в зависимости от потребностей ребёнка, чем старше становится малыш, тем гуще и жирнее становится материнское молоко.

Не нужно заставлять ребёнка пить до тех пор, пока не закончится молоко. Обычно дети выпивают около 70% имеющегося молока, этого им достаточно, чтобы насытиться.

В материнском молоке содержатся специальные вещества, которые помогают ребёнку быстрее заснуть и успокоиться.

Болезнь матери не является причиной для прекращения грудного вскармливания. Наоборот, вместе с молоком ребёнок получит антитела, которые произведёт организм матери для борьбы с болезнью, это укрепит его иммунитет. Однако если матери будет необходимо принять лекарства, то возможность кормления нужно будет обсудить с врачом.

Ни один искусственный заменитель грудного молока не сравнится с материнским молоком. Вкус и состав смесей всегда постоянны, они не могут подстроиться под потребности ребёнка и не научат его различать оттенки вкуса. Смесей можно и даже нужно использовать, но только в том случае, если ребёнок не может получить материнское молоко. Решение об отказе от кормления мать должна принимать совместно с врачом.

Материнское молоко, полученное в младенческом возрасте, будет беречь здоровье человека долгие-долгие годы! Исследователи изучили факторы, связанные с различными болезнями, и пришли к общему мнению, что дети и взрослые, которых кормили грудью, менее склонны к ряду хронических заболеваний. Иногда, даже самое непродолжительное грудное вскармливание может обеспечить защиту против болезни в более поздний период жизни, но обычно, чем дольше младенца кормят грудью, тем сильнее иммунитет