

Волшебный эликсир здоровья.

- В соответствии с Конвенцией о правах ребенка, каждый ребенок грудного возраста и других возрастных групп имеет право на надлежащее питание.
- Недостаточность питания связана с 35% бремени болезней среди детей в возрасте до пяти лет.
- По оценкам, во всем мире 30% (или 186 миллионов) детей в возрасте до пяти лет отстают в росте и 18% (или 115 миллионов) имеют низкое соотношение веса к росту, в основном, как следствие ненадлежащего кормления или повторных инфекций, в то время как 43 миллиона имеют избыточный вес.
- В среднем, около 35% детей в возрасте до 6 месяцев находятся на исключительно грудном вскармливании.
- Немногие дети получают надлежащий питательный и безопасный прикорм; во многих странах лишь одна треть детей в возрасте 6-23 месяцев, находящихся на грудном вскармливании, получает прикорм, отвечающий надлежащим для их возраста критериям диетического разнообразия и частоты кормления.
- Благодаря оптимальной практике грудного вскармливания и прикорма ежегодно можно спасти жизни 1,5 миллиона детей в возрасте до пяти лет.

Кормление детей грудного и раннего возраста является одним из важных направлений в области улучшения выживаемости детей и содействия их здоровому росту и развитию. Первые два года жизни ребенка особенно важны, так как оптимальное питание в течение этого периода способствует уменьшению заболеваемости и смертности, снижению риска хронических заболеваний и общему лучшему развитию. Действительно, оптимальная практика грудного вскармливания и прикорма настолько важна, что может способствовать ежегодному спасению жизни 1,5 миллиона детей в возрасте до пяти лет. Рекомендации ВОЗ и ЮНИСЕФ по оптимальному кормлению детей грудного и раннего возраста заключаются в следующем:

- раннее начало грудного вскармливания в течение часа после рождения ребенка;
- исключительное грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни; и
- введение надлежащего питательного и безопасного прикорма в возрасте шести месяцев наряду с продолжением грудного вскармливания до достижения ребенком возраста двух лет и больше.

У материнского молока уникальный химический состав, который имеет родственную связь с составом клеток и тканей ребенка.

Исключительное грудное вскармливание в течение шести месяцев имеет много преимуществ для детей грудного возраста и их матерей. Основными из них являются защита от желудочно-кишечных инфекций, наблюдаемая не только в развивающихся, но и в промышленно развитых странах. Благодаря раннему началу грудного вскармливания – в течение часа после рождения

ребенка – обеспечивается защита новорожденного от инфекций и снижается смертность новорожденных. Риск смерти в результате диареи и других инфекций может быть более высоким среди детей, находившихся ранее на частичном грудном вскармливании или вообще не находившихся на грудном вскармливании.

Грудное молоко является также важным источником энергии и питательных веществ для детей в возрасте 6-23 месяцев. Оно может обеспечивать половину или более всех энергетических потребностей ребенка в возрасте 6-12 месяцев и одну треть энергетических потребностей ребенка в возрасте 12-24 месяцев. Грудное молоко является также важным источником энергии и питательных веществ во время болезни и способствует снижению смертности среди детей, испытывающих недостаточность питания.

Взрослые люди, находившиеся в грудном возрасте на грудном вскармливании, имеют более низкое кровяное давление и более низкий уровень холестерина, а также более низкие показатели лишнего веса, ожирения и диабета второго типа. Грудное вскармливание также укрепляет здоровье и благополучие матерей; оно снижает риск развития рака яичников и молочной железы и позволяет делать перерывы между беременностями – исключительное грудное вскармливание детей в возрасте до шести месяцев оказывает гормональное воздействие, которое часто вызывает отсутствие менструаций. Это естественный (хотя и ненадежный) метод предупреждения беременности, известный как метод лактационной аменореи.

О том, что грудное вскармливание детей доступно практически всем матерям говорят следующие факты:

Релактацией называется процесс восстановления лактации женщиной, которая раньше кормила грудью. Для релактации необходима регулярная (желательно каждые три часа или чаще) стимуляция груди сосанием ребёнка или сцеживанием. Это вызывает повышение уровня пролактина в крови у женщины, разрастание железистой ткани груди. В результате начинает вырабатываться молоко. Если молоко регулярно удаляется из груди, его выработка постепенно увеличивается. Описаны случаи, когда релактировали женщины в постменопаузе, например, бабушки, которым по какой-то причине приходилось прикладывать к груди внуков.

Похожим процессом является процесс налаживания кормления грудью приемного ребёнка женщиной, которая никогда не кормила грудью.

В таком случае её лактация называется индуцированной.

Её можно вызвать с помощью специфической гормональной терапии и/или механической стимуляцией сосков женщины.

Тандемным вскармливанием называют кормление грудью, при котором мать кормит детей разного возраста (например новорождённого и двухлетнего ребёнка).

Здоровья Вашим детям !!!

Зам.главного врача по педиатрической помощи Раменская М.В.

Растите здоровое поколение

Основные правила успешного грудного вскармливания. Рекомендации ВОЗ/ЮНИСЕФ

Каждая женщина должна знать, что ее молоко является наиболее полноценной пищей для ее ребенка, поэтому она должна стремиться выполнять правила успешного грудного вскармливания, чтобы обеспечить для своего малыша здоровье и наилучшие условия для роста и развития его организма на протяжении первых лет жизни.

1. **Совместное содержание матери и ребенка в одной палате** обеспечивает кормление по требованию и длительность кормления, ночные кормления.
2. **Правильное положение ребенка у груди**, которое позволяет матери избежать многих проблем и осложнений с грудью.
3. **Обучение правильному прикладыванию** включает в себя не только правильное положение у груди, но и способность матери контролировать поведение ребенка у груди и правильно отнимать грудь.
4. **Кормление по требованию ребенка**. Необходимо прикладывать малыша к груди по любому поводу, предоставив ему возможность сосать грудь когда он хочет и сколько хочет. Это необходимо не только для насыщения ребенка, но и для его психоэмоционального комфорта. Для психологического комфорта малыш может прикладываться к груди до 4 раз в час.
5. **Продолжительность кормления регулирует ребенок**: не следует отрывать ребенка от груди раньше, чем он сам отпустит сосок, если он держит грудь правильно. Если ребенок в процессе кормления изменил положение и взял грудь неправильно, необходимо забрать грудь и снова предложить ребенку ее взять.
6. **Ночные кормления ребенка** обеспечивают устойчивую лактацию и предохраняют женщину от следующей беременности до 6 месяцев в 96% случаев. Кроме того, ночные кормления наиболее полноценны.
7. **Отсутствие допаивания** и введения любых инородных жидкостей и продуктов. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди.
8. **Полный отказ от сосок, пустышек и бутылочного кормления**. Иногда достаточно одного кормления из бутылки, чтобы ребенок перестал брать грудь правильно. При необходимости введения докорма его следует давать только из чашки, ложки или пипетки. Каждое применение из бутылки вносит путаницу в манеру ребенка захватывать грудь.
9. **Не следует переключать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую грудь**. Если мать поторопится предложить малышу вторую грудь, он не получит позднего молока, богатого жирами. В результате у малыша могут возникнуть проблемы с пищеварением: лактазная недостаточность, пенистый стул. Продолжительное сосание одной груди обеспечит полноценную работу кишечника.
10. **Исключение мытья сосков перед кормлением и после него**. Частое мытье груди приводит к удалению защитного слоя жиров ареолы и соска, что приводит к образованию трещин. Грудь следует мыть не чаще 1 раза в день во время гигиенического душа. Если женщина принимает душ реже, то и в этом случае нет необходимости в дополнительном мытье груди.
11. **Отказ от частых и контрольных взвешиваний ребенка**, проводимых чаще 1 раза в неделю. Исключения могут составить дети недоношенные или больные дети
12. **Исключение дополнительного сцеживания молока**. Через 2-3 недели после рождения при правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько

нужно ребенку, поэтому не возникает необходимости в сцеживании после каждого кормления. Сцеживание необходимо в случае вынужденного разлучения матери с ребенком (например, выхода матери на работу и т. п.)

13. **До 6 месяцев ребенок находится на исключительно грудном вскармливании** и не нуждается в дополнительном питании и введении прикормов. По отдельным исследованиям на грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья он может находиться вплоть до исполнения ему 1 года.
14. **Поддержка матерей, кормивших своих детей грудью до 1-2 лет.** Общение с женщинами, имеющими положительный опыт грудного вскармливания, помогает молодой матери обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью. Поэтому молодым матерям рекомендуется обращаться в материнские группы поддержки грудного вскармливания как можно раньше.
15. **Обучение уходу за ребенком** и технике грудного вскармливания необходимы современной матери, чтобы она смогла без лишних хлопот с удобством для себя и для малыша растить его до 1 года..
16. **Сохранить грудное вскармливание до исполнения ребенку 1,5-2 лет.** Кормление до 1 года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при отлучении от груди страдают и мать и ребенок.