

# Грудне вигодовування





Грудне вигодовування є умовою здорового розвитку дітей раннього віку. Незважаючи на це, в Україні лише 6 % жінок годують дітей виключно грудним молоком до шести місяців. Як не дивно, саме ті діти, які ростуть у родинах з високими статками і могли б одержати найкраще, часто мають найменші шанси харчуватися грудним молоком. Багато матерів, під тиском комерційної реклами або дотримуючись непрофесійних рекомендацій, вводять у раціон дитини до шести місяців воду, різні трав'яні чаї, соки або відразу розпочинають догодовувати дитину сумішами.

Для грудних дітей, особливо тих, які проживають в умовах тривалого впливу малих доз радіації, материнське молоко є найкращим харчуванням. Разом з унікальними поживними властивостями грудне молоко має також адаптогенні, протиінфекційні, захисні, антиоксидантні властивості, попереджає накопичення і сприяє виведенню з організму дитини радіонуклідів.

**Суспільство, родина, кожна людина мають право знати, що:**

**Грудне молоко є єдиною їжею, якої потребує дитина протягом перших шести місяців життя. Немає ніякої необхідності давати іншу їжу, напої або воду.**

Грудне молоко є унікальним, індивідуальним, незамінним і єдиним продуктом харчування новонародженої дитини. Грудне молоко — це жива субстанція, створена тільки для однієї конкретної дитини, яка постійно змінюється залежно від її потреб. Грудне молоко не можна замінити ніяким іншим продуктом.

Діти, які перебувають на грудному вигодовуванні, менш вразливі до:

- хвороб дихальних шляхів;
- інфекцій вуха;
- інфекцій сечовивідних шляхів;
- ранніх проявів діабетів;
- ранніх проявів алергій;
- астми і задухи;
- синдрому раптової дитячої смерті;
- хвороби Крона;
- деяких видів дитячих онкологічних захворювань, наприклад, лейкемії та лімфоми.

У дітей, які перебувають на грудному вигодовуванні:

- спостерігається краща реакція на вакцинацію;
- спостерігається більш якісний когнітивний і ментальний розвиток;

- спостерігається менше випадків карієсу й аномалій зубної оклюзії;
- краща гострота зору.

Жінки, які годують дітей грудьми, менш вразливі до:

- анемії;
- раку грудей;
- раку яєчників;
- розрідження кісткової тканини в старшому віці (остеопорозу);
- вагітності протягом виключно грудного вигодовування.

Дитина віком до шести місяців повинна отримувати тільки грудне молоко, немає фізіологічної потреби у введенні в її раціон додаткової рідини у вигляді води, чаїв (чорного, зеленого або трав'яного), соків, відварів тощо.

Грудне вигодовування необхідно почати впродовж першої години після пологів. Молозиво, яке виробляється у матері в перші кілька днів після пологів, має потужні захисні властивості, і його склад ідеально підходить до потреб новонародженої дитини. Мати має право і повинна вимагати, щоб дитина постійно перебувала з нею в одній кімнаті. Ніякі медичні маніпуляції не можуть бути підставою для розлучення матері та дитини. Дитину необхідно годувати, як тільки вона виявляє ознаки голоду, удень і вночі, не обмежуючи час смоктання. Це називається годуванням на вимогу.

Діти на грудному вигодовуванні рідше хворіють на інфекційні та алергійні хвороби, мають менший ризик розвитку отиту, діареї, синдрому раптової смерті, а у

старшому віці — бронхіальної астми, ожиріння, мають кращі показники розумового розвитку.

Грудне молоко містить близько 90 % води, що повністю задовольняє потреби дитини в рідині. Введення додаткової рідини підвищує ризик гострих кишкових інфекцій, зменшує потребу у грудному молоці та тривалість грудного вигодовування.

### **Основні правила успішного грудного вигодовування:**

- прикладання дитини до грудей матері протягом першої години життя;



© UNICEF/2005/UKR/01034/Pirozzi

- цілодобове спільне перебування матері з дитиною;
- правильне прикладання дитини до грудей матері;
- грудне вигодовування за вимогою дитини, в тому числі вночі;
- не давати дитині до шести місяців ніяких інших продуктів і рідини, за виключенням випадків, зумовлених медичними показаннями;
- не використовувати соски, пустышки;
- виключно грудне вигодовування до шести місяців;
- обов'язкове введення адекватного прикорму з 6 місяців;
- продовження грудного вигодовування до двох років.

Дітям не потрібно давати пустышку, соску, або напувати з пляшечки. Механізм смоктання соски і грудей різний, і дитині потім важко буде смоктати груди. Доведено, що використання сосок або пляшечок призводить до зменшення кількості молока у матері.

Використання сосок-пустушок не тільки зашкоджує успішному грудному вигодовуванню, воно також несе небезпеку для дитини. П'ятирічне дослідження, проведене в Голландії, довело, що ризик інфекцій вуха у дітей, яким дають соску-пустушку, зростає вдвічі. У 90 % дітей, які смоктали соску, спостерігалось захворювання на отит. Дослідники вважають, це пов'язано з тим, що соска дає можливість бактеріям вільніше потрапляти із секрету носової порожнини в середнє вухо.

**Кожна мати може годувати новонароджену дитину своїм молоком.**

Кожна жінка, яка виносила і народила дитину, може успішно вигодувати її своїм грудним молоком. Виключення з цього є унікальними випадками. Міф про нестачу грудного молока спричинений неправильними практиками. Але він існує і понині, оскільки є люди, які свідомо або не свідомо його підтримують.

Правильному прикладанню дитини до грудей жінку повинні навчити в жіночій консультації. Допомогу також повинні надати в пологовому будинку. При багатьох родопомічних установах і дитячих поліклініках працюють групи підтримки матерів, які годують, що складаються з навчених жінок, які мають успішний досвід годування грудьми і можуть допомогти іншій жінці перебороти невпевненість і попередити можливі проблеми.

Визначним в успішному грудному вигодовуванні є правильне прикладання дитини до грудей, оскільки неправильне прикладання призводить до больових відчуттів і тріщин на сосках, зменшення кількості молока, і, як результат, відмови дитини від грудей.

### **Ознаки правильного прикладання дитини до грудей матері:**

- голова і тіло дитини знаходяться в одній площині;
- тіло дитини притиснуте до матері обличчям до грудей, ніс знаходиться напроти соска;
- мати підтримує усе тіло дитини знизу, а не тільки його голову та плечі;
- мати підтримує груди знизу пальцями, при цьому вказівний палець знаходиться знизу, а великий

палець — зверху (пальці не повинні бути близько від соска);

- спочатку мати повинна доторкнутись соском до губ дитини і почекати, коли дитина широко відкриє рот, а потім швидко наблизити дитину до грудей, направивши її нижню губу нижче соска так, щоб дитина захватила нижню частину ареоли;
- положення матері повинно бути зручним для неї.

### **Ознаки ефективного смоктання:**

у дитини спостерігається повільне, глибоке смоктання з невеликими перервами.

Однією із найбільш розповсюджених причин введення в раціон дитини молочних сумішей та припинення виключно грудного вигодовування є стурбованість матері недостатньою, на її думку, кількістю грудного молока.

### **Достовірні ознаки недостатнього отримання дитиною грудного молока:**

- прибавка у масі менше 500 г за місяць;
- сечовиділення дитини менше 6 разів на день, сеча жовта концентрована з різким запахом.

Плач не є ознакою того, що дитині не вистачає молока або потрібна інша їжа або вода. Якщо вона добре набирає вагу, причину плачу слід шукати в іншому.

Матері, які побоюються, що їм, нібито, не вистачить молока, часто дають своїм дітям іншу їжу або рідину. Але це призводить лише до того, що кількість молока у матері знижується. Тому що дитина, яка вже наситилася іншими

продуктами, висмоктує менше, і відповідно кількість молока у матері також зменшується.

Батьки повинні підтримувати матерів у їхній впевненості і бажанні годувати своїх дітей тільки грудним молоком. Пріоритетним завданням матері є годування грудьми. Все інше може зробити тато або інші члени родини.

У період вигодовування грудьми у матері можливе виникнення лактаційних кризів. Це тимчасове зменшення кількості молока без видимих причин, яке продовжується в середньому 3-4 дні і має зворотній характер. Необхідно інформувати матір про можливість виникнення таких кризів. В цей період матері необхідні психоемоційна підтримка та відпочинок.

У разі захворювання матері на гострі респіраторні хвороби, годування грудьми необхідно продовжувати.

Дуже поширена помилкова думка, що успішність грудного вигодовування залежить від кількості їжі, яку споживає мати. Повноцінне харчування матері, яка годує, дуже важливе. Вона повинна одержувати з їжею досить вітамінів і мікроелементів, які містяться в звичайних продуктах. Але їй зовсім не потрібно споживати екзотичні продукти або їсти і пити за двох, оскільки ті "накопичення", які зробив організм під час вагітності, власне і призначаються для забезпечення успішного грудного вигодовування. Навіть якщо харчування матері досить скромне, вона може успішно вигодувати дитину. Якщо жінка не годує грудьми, жирові накопичення так і

залишаться не використаними. Саме з цієї причини жінки, які годують грудьми, швидше відновлюють форми тіла.

**Ніяка молочна суміш не може замінити материнське молоко, щоб не було написано на її упаковці.**

Незважаючи на беззаперечні переваги та незамінність грудного вигодовування, значна частина дітей в Україні вигодовуються штучними сумішами. Чому ж попри розум і здоровий глузд родини обирають продукти, виготовлені з молока тварин, для годування найдорожчого у світі — своєї дитини?

На початку ХХ століття у результаті технічного прогресу в розвинених країнах світу з'явилися значні запаси свіжого й



© UNICEF/2005/UKR/0002/Kushnirenko

консервованого молока. Виробники молочних продуктів почали позиціонувати та просували це молоко як замітник грудного. Поліпшення в сфері санітарії і охорони здоров'я розвинених країн дозволили створити середовище, в якому діти перестали гинути в разі штучного вигодовування. Уряди через системи соціального забезпечення почали поширювати замітники грудного молока безкоштовно або за зниженими цінами. Рекламу, а також практики систем охорони здоров'я, які суперечили фізіології лактаційної функції людини і перешкождали нормальному становленню та розвитку лактації, призвели до поширення серед матерів і медичних працівників помилкової думки про те, що жінки не мають достатньо молока для вигодовування своїх дітей. Які це практики? Це втрата багаторічної традиції годування грудьми, розлучення немовляти з матір'ю після пологів, жорсткий регламентований режим годування дитини, застосування засобів, що імітують груди матері, необґрунтоване догодовування, допоювання немовляти, а також недостатність практичних навичок у веденні лактації та грудного вигодовування власне у медичного персоналу. Таким чином, у 70-ті роки ХХ сторіччя було створено соціальну модель штучного вигодовування дітей як норму для розвинених країн світу. Різке падіння частоти та тривалості грудного вигодовування в Україні відбулося у 90-ті роки. Після розпаду СРСР відкрився майже абсолютно безконтрольний доступ до України закордонних продуктів штучного харчування дітей, який супроводжувався дуже активною рекламою, що сприяло швидкій їх реалізації. Хвиля так званої гуманітарної допомоги штучних дитячих сумішей відкрила шлях до надійного закріплення на ринку України відомих

компаній — виробників заміників грудного молока, які почали проводити маркетингову політику, що суперечила міжнародним документам стосовно годування і здоров'я дітей, зокрема, Міжнародному зведенню правил маркетингу заміників грудного молока. Цей документ регламентує не тільки правила збуту заміників грудного молока, але поширюється і на всі продукти дитячого харчування і засоби вигодовування.

Дотримання Міжнародного зведення правил є обов'язковим для всіх медичних закладів України, які надають допомогу матерям і дітям. Ця вимога зафіксована у відповідних наказах Міністерства охорони здоров'я України. Але, на жаль, і сьогодні в медичних закладах можна побачити плакати й буклети для матерів з логотипами компаній і зразки безкоштовних сумішей.

Батькам необхідно розуміти, що які б привабливі рекламні повідомлення не були написані в буклетах для матерів або на упаковці дитячої суміші — це всього лише сухе коров'яче молоко з додаванням олій, вітамінів, мікроелементів і біологічних добавок, що не робить їх анітрохи "наближеними" або "подібними" до грудного молока. Будь-які порівняння сумішей з материнським молоком або ствердження, що вони "сприяють розвитку або зміцнюють імунітет" є неетичними, неправдивими і спрямованими лише на збільшення збуту продукту та одержання прибутків. У багатьох країнах світу такі маркетингові прийоми оголошені поза законом.

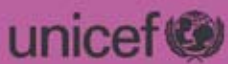
При цьому дуже важливо пам'ятати, що сухі молочні суміші не є стерильним продуктом і можуть містити шкідливі

бактерії, які при порушенні умов зберігання або готування суміші швидко розмножуються і можуть викликати серйозні захворювання або навіть призвести до смерті дитини. Випадки смерті дітей грудного віку внаслідок використання для годування суміші, що містила ентеробактерію Саказакі, були зафіксовані навіть у благополучних Європейських країнах.



© UNICEF/2006/RUS/DSC9501





**ФАКТИ** для Життя