С 31 июля по 06 августа 2023 года в России проводится Неделя популяризации грудного вскармливания, приуроченная к Международной неделе грудного вскармливания.

Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев – этот показатель не улучшился за последние два десятилетия.

Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней. Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети.

Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте.

**Польза для ребенка:**

1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний.
2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта.
3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника.
4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса.
5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний.
6. Улучшение когнитивного и речевого развития.
7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка.
8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.

**Польза грудного вскармливания для матери:**

1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов.
2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии.
3. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников.
4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе.
5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

  Сегодня базовые меры охраны материнства не обеспечены для более полумиллиарда работающих женщин, а число женщин, не получающих необходимой им поддержки после возвращения на работу, еще больше. Эффективные меры защиты материнства способствуют расширению грудного вскармливания, а также укреплению здоровья матери и ребенка.

Женщины не должны выбирать между грудным вскармливанием и работой.

Благоприятные условия для грудного вскармливания на работе — условие здорового социального развития.

Меры поддержки грудного вскармливания могут приниматься независимо от места работы, отрасли или типа трудового договора.

**Что может сделать законодатель для создания условий грудного вскармливания на работе:**

закрепить право на оплачиваемый отпуск по беременности и родам продолжительностью не менее 18 недель и желательно более 6 месяцев;

обеспечить оплачиваемые перерывы и помещения для кормления грудью или сцеживания грудного молока после выхода на работу;

принимать меры по борьбе с дискриминацией женщин в сфере труда, в том числе вовремя и после беременности и родов.

Меры, позволяющие сократить период разлучения матери и ребенка после выхода на работу:

гибкий график работы;

уход за детьми на территории предприятия;

удаленная работа;

неполный рабочий день;

возможность брать грудных детей с собой на работу.

**Что могут сделать сотрудники для создания условий для грудного вскармливания:**

поддерживать гибкий график работы после возвращения женщины к трудовой деятельности;

с пониманием относится к перерывам для кормления малыша.

В период этой недели ВОЗ активно распространяет информацию о передовой практике стран в области поддержки грудного вскармливания на рабочем месте и ведет активную пропаганду мер, направленных на создание возможности для грудного вскармливания для всех работающих женщин во всех странах и отраслях экономики.

ЮНИСЕФ совместно с ВОЗ разработали стратегию по кормлению детей грудного возраста. Эта программа должна обеспечить улучшение питания детей, их рост, развитие, а также укрепление здоровья. Стратегия основана на фактических данных, подтверждающих значение питания в первые месяцы и годы жизни ребенка. Здесь подчеркивается важность предоставления каждой матери поддержки, необходимой для выполнения ее важной роли.

Следует помнить, что грудное молоко имеет свой уникальный и неповторимый состав. Содержит антитела, предохраняющие малыша от инфекций, легко усваивается, по сравнение, со смесями.

Грудное молоко выполняет следующие полезные функции для ребенка:

имеет уникальный состав;

формирует естественную защиту малыша;

легко усваивается;

формирует иммунитет и микробиоту кишечника ребенка;

способствует развитию интеллекта;

развивает мышцы рта и формированию правильного прикуса;

положительно влияет на психологическое развитие и эмоциональное состояние ребенка;

ускоряет и облегчает период адаптации к новым условиям.

Успешная лактация оказывает благотворное влияние и на женщину. Она помогает скорее восстановиться после родов и наладить взаимосвязь с ребенком, стабилизирует гормональный фон, положительно влияет на психологическое и эмоциональное ее состояние. Грудное вскармливание очень удобно, ведь молоко не требуется специально готовить и греть.

И еще немного рекомендаций по грудному вскармливанию с рождения малыша до 2 лет, разработанных для кормящих мам, медицинских учреждений и консультантов:

соблюдать разработанные и принятые правила и нормы грудного вскармливания в родильных домах;

обучать технике кормления грудью персонала родильных домов. Они должны показать и научить женщин правилам кормления малыша сразу после рождения;

доносить информацию беременным женщинам и мамам о преимуществах грудного вскармливания. Важно уже до рождения ребенка настроиться на грудное вскармливание;

первое прикладывание к груди желательно совершить в первые часы после рождения малыша. Это запускает выработку молока у матери, помогает наладить лактацию в дальнейшем, а также способствует быстрому восстановлению организма женщины после родов;

при разобщении матери и ребенка после родов, по поможет сцеженное молоко мамы. Не стоит торопиться кормить малыша искусственной смесью;

кормить малыша нужно по его требованию, а не по режиму. Молоко в организме крохи усваивается за короткий срок, поэтому он требует грудь часто;

не рекомендуется докармливать и допаивать здорового малыша, находящегося только на грудном вскармливании. Все необходимые элементы дает грудное молоко. Прикорм грудничку нужно вводить только после шести месяцев.

Молочные смеси и специализированное питание могут быть рекомендованы врачом при недоношенности, малом весе или отсутствии грудного молока у матери, или по каким-либо другим причинам.

Правильное питание матерей, исключительно грудное вскармливание и оптимальный режим питания у детей грудного и раннего возраста являются ключевыми факторами, от которых зависят снижение риска возникновения неинфекционных заболеваний как у матерей, так и у их детей, а также полноценный их рост и развитие.

Если бы грудное вскармливание проводилось практически на всеобщем уровне, ежегодно можно было бы спасать 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 не сосательных предметов (чашки, ложки, стаканчика).