

**ОГБУЗ «Детская клиническая больница»**  
**Санитарно-просветительная работа**

**10 фактов о пользе грудного вскармливания**

**1.** ВОЗ настоятельно рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые шесть месяцев жизни. В возрасте шести месяцев другие пищевые продукты должны дополнять материнское молоко вплоть до двух или более лет. Кроме того:

- грудное кормление следует начинать в течение часа после рождения;
- грудное кормление следует осуществлять "по запросу" так часто, как этого желает ребенок (и днем, и ночью);
- следует избегать пользоваться бутылочками или сосками.

**2.** Грудное молоко является идеальным питанием для новорожденных и младенцев. Оно содержит все питательные вещества, необходимые для здорового развития младенцев. Оно безопасно и содержит антитела, способствующие защите младенцев от таких распространенных детских болезней, как диарея и пневмония — двух основных причин детской смертности во всем мире. Материнское молоко всегда в наличии и по средствам, что помогает обеспечить надлежащее питание младенцев.

**3.** Грудное кормление полезно и для матерей. При исключительно грудном кормлении часто прекращаются месячные, что представляет собой естественный (хотя и не безотказный) метод регулирования рождаемости.

**4.** Помимо непосредственной пользы для детей, грудное вскармливание способствует сохранению хорошего здоровья на протяжении всей жизни. Взрослые, которых в младенчестве вскармливали грудным молоком, часто отличаются более низким кровяным давлением и содержанием холестерина, а также более низкими показателями избыточного веса, ожирения и диабета второго типа. Имеют данные о том, что лица, вскармливавшиеся грудным молоком, демонстрируют более высоких показателей в тестах умственных способностей.

**5.** Почему бы не использовать детскую смесь? - Детская смесь не содержит антитела, присутствующие в материнском молоке и связывается с некоторыми рисками, например болезнями, передаваемыми с водой, которые возникают при разведении детской смеси небезопасной водой (многие семьи лишены доступа к чистой воде). Чрезмерное разбавление смеси с целью "растянуть" запасы может привести к недоеданию. Кроме того, частые кормления поддерживают выработку грудного молока. Если после начала использования смеси она станет, недоступна, то возвращение к грудному кормлению может оказаться невозможным из-за сокращения выработки молока.

**6.** ВИЧ-позитивным матерям ВОЗ рекомендует практиковать в первые шесть месяцев исключительно грудное вскармливание, если только замещающее питание не является:

- допустимым (приемлемым в социальном плане);
- доступным по цене (существует возможность приобрести смесь на шесть месяцев);
- стабильным (существует возможность обеспечить кормление в течение шести месяцев);
- безопасным (смесь готовят с использованием безопасной воды и в гигиеничных условиях).

**7.** Международный свод правил сбыта заменителей грудного молока был одобрен в 1981 году. Он предусматривает:

- все этикетки и вся информация должны содержать указания о пользе грудного вскармливания и рисках для здоровья от заменителей;
- запрет на рекламу заменителей грудного молока;

- запрет на раздачу бесплатных образцов заменителей беременным женщинам, матерям или их семьям;
- запрет на распространение бесплатных или субсидируемых заменителей среди работников здравоохранения или в медицинских учреждениях.

**8.** Кормлению грудью необходимо учиться, и многие женщины в начале испытывают трудности. Часто возникают боли в сосках и опасения относительно нехватки молока для длительного выкармливания ребенка. Медицинские учреждения, поддерживающие грудное вскармливание путем предоставления в помощь молодым матерям обученных методистов по грудному кормлению, способствуют росту показателей его распространения. Сегодня благодаря инициативе ВОЗ-ЮНИСЕФ с целью оказания такой поддержки и улучшения медицинской помощи матерям и новорожденным действует более 20 000 учреждений в 152 странах.

**9.** ВОЗ рекомендует работающим молодым матерям брать после родов отпуск по крайней мере на 16 недель для отдыха и кормления грудью. Многие матери, возвращающиеся на работу, прекращают исключительно грудное вскармливание до истечения рекомендованных шести месяцев, поскольку не располагают достаточным временем или подходящим местом для кормления грудью или для сцеживания и хранения своего молока на рабочем месте. Матерям необходим доступ к безопасному, чистому и уединенному месту на рабочих местах или поблизости от них, чтобы продолжать грудное кормление.

**10.** Для удовлетворения растущих потребностей младенцев в возрасте шести месяцев и старше необходимо вводить в рацион дополнительные пищевые продукты, продолжая грудное вскармливание. ВОЗ отмечает, что:

- приступая к дополнительному кормлению, не следует сокращать кормление грудью;
- дополнительные пищевые продукты следует давать с ложки или в чашке, а не в бутылочке;
- пищевые продукты должны быть чистыми, безопасными и доступными на месте;
- необходимо достаточное время для того, чтобы дети научились, есть твердую пищу.

Подготовила Е.С. Гранчакова  
Ответственная за СПР