

## ДОВЕРЯТЬ СВОЕЙ ПРИРОДЕ

Грудное вскармливание младенцев – казалось бы, что может быть естественнее? Но сегодня не все матери стремятся сохранять этот способ кормления даже в первые полгода жизни ребёнка, руководствуясь разными причинами и, возможно, не до конца осознавая, что лежит на весах.

**Заведующая отделением поддержки поощрения грудного вскармливания, врач-педиатр высшей квалификационной категории Татьяна Букина** объяснила, почему каждая капля материнского молока – на вес золота.

### Первая «прививка»

**- Татьяна Аджиевна, какие преимущества матери и ребёнку даёт грудное вскармливание?**

- Эволюционно путь вскармливания ребёнка молоком матери из её груди позволил выжить роду человеческому, а компоненты грудного молока позволили развиваться речи, интеллекту, мышлению. В новой и довольно агрессивной среде обитания с бактериями и вирусами первые капли молозива уже позволяют ребёнку бороться с инфекциями.

В первые полгода жизни идёт функциональное созревание органов и систем младенца, и этот процесс должен идти под прикрытием тех же питательных веществ, которые он получал в утробе. И по мере роста малыша состав молока меняется, давая пищу и защиту в соответствии с его изменившимися потребностями. Также сосание груди – отличный естественный тренажёр для челюстно-лицевых мышц и формирования правильного прикуса.

Прикладывание к груди способствует более быстрому восстановлению женщины после родов. Кормящие женщины менее подвержены послеродовой депрессии. Первый год кормления грудью снижает риск онкопатологии молочной железы на 28%. Если мама переживает за красоту груди, то надо понимать, что во время беременности молочные железы готовятся к лактации, увеличиваются в размере независимо от желания женщины. В конечном счёте, на форму груди влияет не сам процесс кормления, а способность мышц и других тканей к восстановлению. В молодости она ещё высока, и дополнительно можно поддерживать грудь специальным бюстгальтером, делать упражнения и воздушные ванны.

**- Если грудничка приходится временно или постоянно перевести на смесь, как это лучше сделать?**

- Даже самые передовые смеси не смогут заменить молоко матери. Это только помощь, если грудное вскармливание невозможно, например, из-за приёма матерью лекарств. В большинстве случаев врач подбирает препарат, совместимый с кормлением грудью. Если всё-таки это невозможно, в этот период стоит кормить ребёнка смесью с ложечки и поить из кружечки. Бутылочки, пустышки нарушают естественный механизм сосания груди. Маме в период отказа от кормления грудью стоит сцеживать молоко, чтобы поддержать лактацию.

**- Как скоро можно вводить прикорм?**

- В первые полгода пищеварительная система малыша не готова к перевариванию иной пищи, а знакомство со вкусом продуктов происходит даже через грудное молоко. Мамы часто спрашивают, как долго ребёнок должен быть у груди. Ответ – столько, сколько хочет ребёнок. Ребёнок на грудном вскармливании степень насыщения определяет сам. Это – залог формирования правильного пищевого поведения. Искусственнику каждое кормление дают

определенный объем смеси, рассчитанный доктором. Риск ожирения у «искусственников» на 30% выше, чем у детей на грудном вскармливании. Первые шесть месяцев следует поддерживать исключительно грудное вскармливание, а далее – с прикормами, до двух лет и более.

#### **- Когда пора полностью отказываться от грудного вскармливания?**

- Время отлучения от груди определяет сам ребёнок. Главное в этом - его психологическая готовность. На втором году жизни грудное молоко не основная пища ребёнка, но многие дети хотят сохранить минуты близости с мамой. Это имеет важное значение для формирования базового доверия к миру, способствует психологическому благополучию малыша.

#### **Поддержка рядом**

**- В Свердловской области поддержке материнства и детства уделяется большое внимание. Ежегодно проводится Неделя грудного вскармливания. Это даёт положительный эффект?**

- В 70-90-е годы значимости грудного вскармливания не уделялось должного внимания со стороны общества и здравоохранения. В 1989 году ВОЗ приняла декларацию «Охрана, поощрение и поддержка грудного вскармливания, особая роль родовспомогательных служб». Россия поддержала эту международную инициативу. С 2000 года Свердловская область активно включилась в эту работу: регулярно проводится обучение медицинских работников роддомов, женских консультаций, детских поликлиник; с беременными женщинами проводят занятия по подготовке к кормлению грудью, в роддомах и детских поликлиниках женщине помогают наладить успешное грудное вскармливание.

В области 67 роддомов, женских консультаций и поликлиник имеют статус учреждений с благоприятными условиями для грудного вскармливания - Больницы, доброжелательные к ребёнку. В этих учреждениях высокие показатели: к трём месяцам на естественном вскармливании находятся 80% малышей; к шести месяцам – 60%, причём большинство из этих детей питаются исключительно грудным молоком; к году – около 60% детей.

Работа по охране и поддержке грудного вскармливания в Свердловской области будет продолжена с пониманием важности естественного вскармливания для формирования здоровой нации и укрепления семейных ценностей.

**Ксения Огородникова**