

О пользе грудного вскармливания для матери и ребенка



ПОДДЕРЖИВАЕМ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Грудное вскармливание — стандарт высшего качества оптимального питания ребенка, не имеет себе равных среди всех других способов питания детей раннего возраста. Значение грудного вскармливания не ограничивается только удовлетворением биологической потребности младенца в необходимых для его роста и развития питательных веществах.

Для правильного, своевременного становления лактации грудное вскармливание матерям рекомендуется начинать в течение одного часа после рождения ребенка. Исключительно грудное вскармливание (без дополнительного питья и докорма) продолжается в течение первых шести месяцев жизни ребенка. Кормление грудью после шести месяцев целесообразно продолжить до 1,5 лет с поэтапным введением во втором полугодии жизни малыша безопасных пищевых продуктов прикорма (отечественные рекомендации) или 2-х и более лет (зарубежные рекомендации, включая ВОЗ и ЮНИСЕФ).

Актуальность для Архангельской области

Грудное вскармливание до 12 месяцев жизни сохраняют только 54 из 100 матерей, 30 из 100 матерей завершают грудное вскармливание детей в возрасте от 3 до 6 месяцев, 16 из 100 матерей не кормят детей грудью или неоправданно рано завершают грудное вскармливание в первые три месяца после рождения ребенка.

ДОКАЗАНО, что грудное вскармливание обеспечивает краткосрочное и долгосрочное здоровье, экономические и экологические преимущества для детей, женщин, семьи и общества.

КРАТКОСРОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ грудного вскармливания: смертность и заболеваемость

УСТАНОВЛЕНО:

дети в возрасте от 0 до 6 месяцев, не находящиеся на грудном вскармливании, имеют по сравнению с детьми, кто получал грудное молоко, выше риск смертности в 3,5 раза для мальчиков и в 4,1 раза выше для девочек.

Грудное вскармливание снижает среди детей до года жизни риск синдрома внезапной младенческой смерти на 36%. Любое по продолжительности грудное вскармливание ассоциируется со снижением смертности среди детей 6-23 месяцев жизни на 50%.

Среди детей до двух лет:

Грудное вскармливание снижает на 58% риск некротизирующего энтероколита, частой патологии и причины смерти у недоношенных детей.

Грудное вскармливание снижает почти на половину частоту острых кишечных инфекций и на треть — респираторных инфекций.

Грудное вскармливание может предотвратить среди детей с острыми кишечными инфекциями 72% случаев госпитализации в стационар и 57% по поводу острых респираторных инфекций.

Грудное вскармливание снижает риск развития отитов среди детей младше двух лет, чаще в семьях с высоким уровнем дохода.

Грудное вскармливание снижает риск развития аллергического ринита у детей младше 5 лет.

Грудное вскармливание ассоциируется со снижением частоты неправильного прикуса у детей до двух лет на 68%, при этом неправильный прикус в этом возрасте является фактором риска неправильного прикуса у взрослых. В тоже время ночной режим кормлений при продолжительности грудного вскармливания более 12 месяцев ассоциируется с 2-3-кратным увеличением частоты кариеса временных зубов, за счет недостаточной гигиены полости рта ребенка после еды, особенно в ночное время.

ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ грудного вскармливания: неинфекционные заболевания, ожирение и интеллектуальное развитие

Более длительный период грудного вскармливания приводит к снижению распространенности избыточной массы тела и ожирения на 13% — 19%, сахарного диабета 2-го типа на 35%; не исключена возможность профилактического эффекта для сахарного диабета 1 типа.

Грудное вскармливание связано со снижением в детстве заболеваемости лейкозом на 19%. Грудное вскармливание ассоциируется с увеличением коэффициента интеллекта у детей и подростков на 3,4 балла, на 7 баллов выше у детей в возрасте 6,5 лет, по сравнению с теми, кто не находился на грудном вскармливании.

Грудное вскармливание за счет более высокого интеллекта и полученного образования на 72% оказывает влияние на уровень доходов, получаемый человеком во взрослой жизни.

Эффекты грудного вскармливания для матерей

Грудное вскармливание четко ассоциируется со снижением материнской депрессии, а депрессия матери приводит к сокращению продолжительности грудного вскармливания.

Увеличение продолжительности грудного вскармливания на каждые шесть месяцев снижает на 1% индекс массы тела у матерей.

Продолжительное грудное вскармливание, особенно исключительно грудное, связано с более продолжительным периодом лактационной аменореи (физиологической невозможности забеременеть в период кормления грудью впервые шесть месяцев после родов).

Продолжительное грудное вскармливание с увеличением времени кормления грудью на каждые 12 месяцев ассоциируется со снижением заболеваемости матерей раком груди на 4,3%-7%, по сравнению с теми, кто кормил грудью более короткое время.

Более продолжительное грудное вскармливание ассоциируется со снижением на 18% риска развития рака яичников среди матерей по сравнению с теми, кто кормил меньше.

ОЦЕНКА СПАСЕННЫХ ДЕТСКИХ И МАТЕРИНСКИХ ЖИЗНЕЙ

Универсальный уровень грудного вскармливания: исключительно грудное вскармливание в один месяц — 95% детей, в возрасте до шести месяцев — 90%, продолжение грудного вскармливания с правильным введением прикорма на протяжении 6-23 месяцев жизни — 90%.

ДОКАЗАНО, что путем увеличения распространенности и продолжительности грудного вскармливания до универсального уровня **ежегодно можно спасти 823 000 жизни детей**, или 13,8% случаев смерти среди детей до 2 лет, предотвратить 87% смертельных исходов среди детей младше шести месяцев, **предотвратить почти 20 000 материнских смертей от рака молочной железы ежегодно** по сравнению с женщинами, которые никогда не кормили грудью. Для стран СНГ, Центральной и Восточной Европы достижение максимальных уровней грудного вскармливания по прогнозам специалистов принесет еще большую пользу по причине более высокой заболеваемости в этих странах раком молочной железы и очень непродолжительным периодом грудного вскармливания.

ГРУДНОЕ МОЛОКО — ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА

Грудное молоко матери передает элементы ее собственного микробиологического статуса и иммунных реакций ее ребенку, обеспечивает организм новорожденного специфическими веществами (пребиотиками), поддерживает рост полезных бактерий, что обеспечивается своевременным прикладыванием ребенка к груди в течение первого часа с момента рождения. Ранний контакт матери и новорожденного «кожа к коже» в родильном зале, получение молозива с первого часа жизни запускает правильный механизм иммунного регулирования, метаболических реакций, не исключено, что оказывает уже при рождении влияние на последующее развитие мозга и когнитивных функций у ребенка. Каждый ребенок и каждая мать могут воспользоваться преимуществами грудного вскармливания. Почти все женщины биологически способны кормить грудью, однако практика грудного вскармливания зависит от широкого круга исторических, социально-экономических, культурных, психологических и индивидуальных факторов, психологического позитивного настроения матери в роддоме кормить грудью «пока будет молоко».

Содействие грудному вскармливанию важно, как в семьях с высоким, так и в семьях с низким достатком.

Более образованные женщины с высоким уровнем дохода кормят грудью чаще, чем женщины в группе с низким уровнем дохода и с более низким уровнем образования. В глобальном масштабе только 40% детей в возрасте до шести месяцев находятся на исключительно грудном вскармливании. В странах с низким и ниже среднего уровнем дохода на душу населения матери кормят грудью более длительно, чем женщины в странах с высоким уровнем дохода.

В Архангельской области ситуация обратная. Матери, проживающие в сельской местности, кормят гораздо реже, и менее продолжительное время, чем матери, проживающие в городах. В среднем 25% матерей придерживаются исключительно грудного вскармливания до достижения ребенком возраста шести месяцев. Продолжительность грудного вскармливания до 12 месяцев выше среди матерей с высшим образованием по сравнению с имеющими более низкий уровень образования.

Поддержите кормящую мать, поделитесь полученной информацией с будущими мамами, найдите свое место в социальной поддержке грудного вскармливания, сохраняя тем самым оптимальное питание для ребенка, а значит его здоровье и его жизнь.