

Грудне вигодовування та дружнє ставлення в суспільстві до жінок, які годують грудьми

**Херсонський обласний центр
контролю та профілактики хвороб**

Грудне вигодовування — ключовий чинник підтримки здоров'я немовлят

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та ЮНІСЕФ рекомендують перші шість місяців життя дитини годувати її виключно грудьми, а після початку введення прикорму продовжувати грудне вигодовування до двох років і довше, оскільки материнське молоко забезпечує дитину необхідними поживними речовинами і є одним із найважливіших чинників збереження її здоров'я



Для дитини:

- На 64% зменшує ризик інфекцій дихальних шляхів та кишечних інфекцій.
- На 58% знижує ризик синдрому раптової дитячої смерті.
- Зменшує ризик ожиріння, цукрового діабету II типу, алергії.

Для матері:

- Зменшує ризик раку молочної залози на 4,3% за кожні 12 місяців годування.
- Захищає від раку яєчників і остеопорозу.
- Прискорює післяпологове відновлення, сприяє втраті ваги.

Для системи охорони здоров'я:

- За оцінками The Lancet, щороку можна було б врятувати до 820 000 життів дітей віком до 5 років, якби всі діти отримували виключно грудне вигодовування протягом перших 6 місяців.
- Відіграє важливу роль в профілактиці раку та інших НІЗ в довгостроковій перспективі.



Основні перешкоди грудному вигодовуванню

Суспільний тиск:

- Сором годувати на публіці
- Відсутність підтримки від родини/чоловіка
- «Дитина вже доросла»

На роботі:

- Коротка декретна відпустка
- Відсутність кімнат для сцежування
- Немає гнучкого графіку або підтримки від роботодавця



Основні перешкоди грудному вигодовуванню

Медичні втручання:

Відсутність контакту “шкіра до шкіри”

Пізнє прикладання

Суміш у пологовому без медичних показань

У медичних закладах:

Немає комфортних місць для годування в поліклініках, лікарнях

Випадки порушення практики спільного перебування матері й дитини

Призначення сумішей без чітких показань

Недостатній доступ до підтримки

Відсутність консультантів з лактації

Медичний персонал не завжди має належні знання

Мало інформації від лікарів до/після пологів



Основні перешкоди грудному вигодовуванню

Відсутність умов для годування

У публічному просторі:

- Немає зон або кімнат для грудного вигодовування в ТРЦ, аеропортах, закладах харчування
- Негативна реакція оточуючих на годування в громадських місцях

Удома:

- Відсутність підтримки від партнера чи родичів
- Тиск старшого покоління: "ти виснажуєшся", "пора вводити суміш»

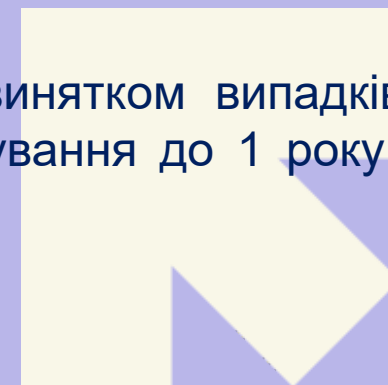
Міфи та стереотипи

- “Молоко занадто рідке”
- “Його замало, дитина голодна”
- “Годувати публічно — соромно”
- Упередження проти тривалого ГВ



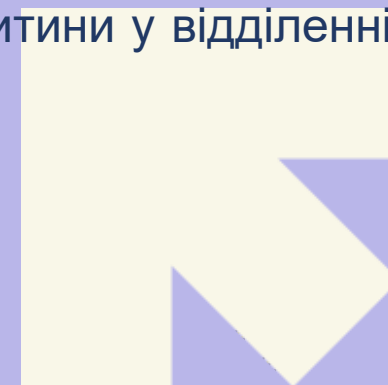
Принципи підтримки грудного вигодовування

1. Наявність плану дій (політики) щодо підтримки грудного вигодовування (далі Політика) і регулярне доведення його положень до відома усіх медичних працівників закладу, вагітних, матерів та членів їх родини.
2. Систематичне навчання медичного персоналу щодо впровадження Політики (плану дій) підтримки грудного вигодовування.
3. Впровадження в практику сучасних методів підготовки сім'ї до народження дитини. Інформування та навчання вагітних, матерів та членів їх родин щодо переваг та методів грудного вигодовування.
4. Допомога матерям успішно розпочати раннє грудне вигодовування.
5. Навчання вагітних, матерів та членів їх родини як годувати грудьми та як зберегти лактацію в складних ситуаціях, в тому числі якщо вони тимчасово відокремлені від своїх дітей.
6. Підтримка виключно грудного вигодовування до шестимісячного віку дитини за винятком випадків, зумовлених медичними та соціальними показаннями, і продовження грудного вигодовування до 1 року і більше із своєчасним введенням пригодовування.



Принципи підтримки грудного вигодовування

7. Забезпечення цілодобового спільного перебування матерів з дітьми та участі матері (членів родини) у здійсненні догляду за дитиною.
8. Заохочення матерів до грудного вигодовування за вимогою дитини за відсутності медичних протипоказань.
9. Відмова від використання у дітей, які знаходяться на грудному вигодовуванні, сосок, пустушок чи інших середників, які імітують материнські груди.
10. Створення груп підтримки грудного вигодовування і направлення до них матерів.
11. Дотримання Міжнародного зведення правил збуту замінників грудного молока
12. Практика партнерських пологів (підготовка партнерів і допомога жінці під час пологів, вибір вільної позиції в пологах). Вільне відвідування породіллі (матері) і дитини у відділенні спільного перебування



Безперервність підтримки

- Після виписки лікарня вже не має щоденного контакту з жінкою. А перші 6 тижнів після пологів — найкритичніші для становлення грудного вигодовування.
- Саме в цей період матері часто стикаються з болем, тріщинами, лактостазом або втратою впевненості. Тому вона потребує доступної локальної допомоги, а не лише телефонної лінії.

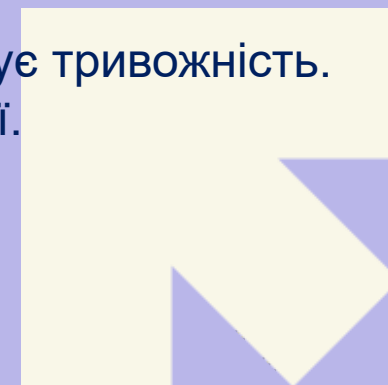
Вплив родини та соціального оточення

- Якщо сім'я чи бабуся тиснуть: «не годуй довго», «дай суміш, бо дитина плаче» — навіть найкращі зусилля лікарів можуть бути знецінені.
- Потрібно формувати грудне вигодовування як соціальну норму в громаді.

Емоційна підтримка

- Спілкування з іншими матерями, які годують грудьми, дає впевненість і знижує тривожність.

Психологічна підтримка — важливий фактор у профілактиці післяпологової депресії.



- Створення консультаційних пунктів та груп підтримки
- Навчання та залучення сімейних лікарів
- Залучення місцевої влади
- Забезпечення «дружніх» громадських просторів
- Освіта в школах та коледжах
- Проведення публічних заходів

