Дніпропетровська обласна рада
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Інформаційний бюлетень

Грудне вигодовування: основні рекомендації, користь для дитини і матері

З молоком матері немовля отримує поживні речовини та вітаміни, а також антитіла - захист від хвороб. Грудне вигодовування сприяє сенсорному та пізнавальному розвитку немовляти, а також закладає основу для подальшого інтелектуального розвитку. Від грудного вигодовування отримують користь і матері, у яких знижується ризик розвитку раку молочної залози, раку яєчників та діабету.

ПЕРЕВАГИ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ ДЛЯ ДИТИНИ

Збалансований раціон і поживні речовини

Грудне молоко матері є унікальним натуральним продуктом харчування для новонароджених. Воно містить усі поживні речовини, що необхідні для розвитку та росту дитини протягом перших місяців життя. За винятком конкретних протипоказань (певні хвороби, наприклад, ВІЛ), грудне молоко матері є найбезпечнішим джерелом поживних речовин, вітамінів та енергії, оскільки не містить жодних додаткових, шкідливих чи забруднюючих речовин.

Захист від хвороб

Ранній початок грудного вигодовування – протягом години після народження дитини – забезпечує високий рівень захисту немовляти від інфекційних захворювань, зокрема – від кишково-шлункових інфекцій. Згідно з даними ВООЗ, виключно грудне вигодовування значно знижує ризик смерті внаслідок діареї, пневмонії та інших інфекційних захворювань, а у разі хвороби діти швидше одужують.

У дітей відбувається правильне формування щелепно-лицевого скелету, в них немає проблем з прикусом.

Грудне вигодовування може дати імунітет дитині на майбутнє від таких небезпечних хвороб як астма та діабет. Крім того, діти й підлітки, які в грудному віці отримували молоко матері, рідше страждають від надлишкової ваги або ожиріння у старшому віці.

Завдяки великій кількості антиінфекційних речовин та наявності антитіл до всіх захворювань, якими хворіла мати, материнське молоко можна вважати першим «природним щепленням» малюка.

При цьому грудне вигодовування не є альтернативою вакцинації. Воно не здатне захистити дитину від інфекцій, проти яких проводиться щеплення.

Дніпропетровська обласна рада
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Інформаційний бюлетень

ПЕРЕВАГИ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ ДЛЯ МАТЕРІ

Захист від небезпечних хвороб
Грудне вигодовування може допомогти знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу, раку яєчників та раку молочної залози.

Психічне здоров'я
Грудне вигодовування знижує ризик розвитку післяродової депресії.

Посилення емоційного зв'язку з дитиною
Грудне вигодовування посилює зв'язок матері з дитиною, сприяє покращенню та зміцненню сімейних відносин.

Безпека і комфорт
Грудне вигодовування – це найнадійніший, найбезпечніший та найдоступніший спосіб годування немовляти.

Природна контрацепція
Грудне вигодовування дозволяє робити перерви між вагітностями – гормональний вплив часто викликає відсутність менструацій. Це природний (хоча і не 100% надійний) метод попередження вагітності, відомий як метод лактаційної аменореї (до 90% у перші шість місяців з обов'яз-ковим дотриманням усіх рекомендацій).

КОЛИ НЕ МОЖНА ГОДУВАТИ ГРУДЬМИ: ПРОТИПОКАЗАННЯ

Молоко матері є найбільш корисним продуктом харчування для немовлят, у тому числі передчасно народжених та хворих. Саме зберігаючи грудне вигодовування, мати забезпечує власній дитині оптимальні показники фізичного і нервово-психічного розвитку, сприяє її захисту від багатьох хвороб. Є лише рідкісні винятки, коли годування груддю або годування зцідженим грудним молоком не рекомендується. У кожному конкретному випадку лікар повинен провести відповідне обстеження дитини та матері, щоб визначити, чи матиме грудне вигодовування негативний вплив на стан здоров'я жінки або новонародженої дитини, щоб зрозуміти, чи варто починати, переривати або зупиняти грудне вигодовування у конкретному випадку.

Інформаційний бюлетень

Основні протипоказання :

- у немовляти класична галактоземія, форма спадкових порушень обміну речовин;
- мати інфікована Т-лімфотропний вірусом людини I або II типу;
- мати приймає наркотичні засоби.

ВІЛ-інфіковані матері можуть годувати своїх дітей - за умови, що матері отримують антиретровірусну терапію та дотримуються порад лікаря.

Рекомендовано тимчасово припинити грудне вигодовування, якщо:

- у матері бруцельоз, який попередньо не лікували;
- мати приймає певні лікарські засоби, які не рекомендовані при грудному вигодовуванні;
- мати проходить процедуру цифрової рентгенографії з використанням радіофармацевтичних препаратів;
- у матері активна форма вірусу простого герпесу (ВПГ) з ураженнями в області грудей (матір може продовжувати грудне вигодовувати, якщо при цьому можливо повністю прикрити уражену частина грудей, щоб попередити передачу вірусу немовляті).

Матері можуть відновити грудне вигодовування після консультації з лікарем, який визначить, коли це знову стане безпечним для немовляти. Цим матерям необхідно забезпечити підтримку лактації, дізнатися, як стимулювати та підтримувати виробництво молока та годувати своїх немовлят пастеризованим донорським грудним молоком або сумішшю під час тимчасового припинення грудного вигодовування.

Рекомендовано тимчасово припинити грудне виго-довування, але дозволено годувати немовля зцід-женим молоком матері:

- у матері активна форма туберкульозу і жінка попередньо не проходила відповідного курсу лікування (Примітка: матір може відновити грудне вигодовування після того, як пройде відповідне лікування і лікар підтвердить, що більше немає ризику передачі ТБ немовляті під час ГВ);
- протягом від 5 днів до пологів до 2 днів після пологів, у матері виявлені симптоми вітряної віспи (вітрянки).

Паління звичайних або електронних сигарет під час грудного вигодовування варто припинити. Внаслідок паління шкідливі хімічні речовини передаються через грудне молоко від матері до немовляти. Крім цього, можливе і мимовільне вдихання дитиною вторинного диму. Однак, матерям слід пам'ятати, що грудне вигодовування потрібно продовжувати, незалежно від того, чи вона зможе відмовитися від цієї шкідливої звички, чи ні.

Дніпропетровська обласна рада
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Інформаційний бюлетень

Грудне молоко забезпечує захист від багатьох респіраторних захворювань, у тому числі і від грипу. Якщо у матері є підозра або підтверджений діагноз на грип, її варто вжити всіх можливих заходів для запобігання передачі вірусу немовляті, однак рекомендовано продовжувати грудне вигодовування.

Пандемія COVID-19 зробила виклик системам охорони здоров'я різних країн світу та змусила переглянути звичні підходи до здорового способу життя. Зростання кількості повідомлень про інфікування вагітних, породіль, дітей грудного віку зумовлюють дискусію щодо безпечності грудного вигодовування в умовах пандемії COVID-19.

Наразі вагітні, жінки, які годують груддю, та діти не входять до переліку груп особливого ризику, однак повідомлення про поодинокі тяжкі випадки COVID-19 у цієї категорії осіб надходять.

Вважається, що поширення вірусу SARS-CoV-2 відбувається від людини до людини переважно за рахунок аерозольних крапель, які утворюються, коли заражена людина кашляє або чхає, що співпадає з механізмами поширення інших респіраторних збудників. Немає переконливих даних про можливість вертикальної передачі вірусу.

В обмеженій кількості досліджень у грудному молоці жінок, хворих на коронавірусні інфекції, у тому числі COVID-19, коронавірусів не виявлено.

Однак кількість та потужність цих досліджень не дає змоги зробити ствердні висновки про можливість передачі вірусу від матері з COVID-19 до дитини через грудне молоко. Тому при наданні рекомендацій щодо можливості грудного вигодовування необхідно враховувати локальну інтенсивність спалаху хвороби, ситуацію в родині, стан здоров'я матері, можливість дотримання вимог інфекційного контролю.

Остаточне рішення про можливість початку та/або продовження грудного вигодовування слід приймати спільно із родиною, враховувати переконання та вподобання батьків

Дніпропетровська обласна рада
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Інформаційний бюлетень

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

Рекомендації ВООЗ та ЮНІСЕФ щодо грудного вигодовування:

- забезпечити контакт «шкіра до шкіри» та прикладати дитину до грудей матері відразу після народження немовляти;
- якнайшвидше почати грудне вигодовування, найкраще – протягом першої години життя дитини;
- забезпечити перебування матері та новонародженої дитини в одній палаті 24 години на добу, щоб матір змогла годувати дитину на вимогу (тобто так часто, як хоче дитина, вдень і вночі);
- забезпечити виключно грудне вигодовування протягом перших шести місяців з народження – немовлятам не слід давати жодних інших продуктів харчування, навіть воду;
- не використовувати жодних сумішей, пляшечок, сосок чи пустушок, якщо можливе виключно грудне вигодо-вування;
- поступово вводити прикорм, починаючи з шести місяців, але продовжувати грудне вигодовування до досягнення дитиною віку двох років і старше.

Україна підтримує і розділяє ці рекомендації і створює умови, щоб забезпечити їх виконання.

Підготовлено за метеріалами Міністерства охорони здоров'я України та міжнародної організації UNICEF