

Первый форум негосударственных организаций «Семья от А до Я»

Август, 2006

# АСПЕКТЫ ДОЛГОКОРМЛЕНИЯ: ФИЗИОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

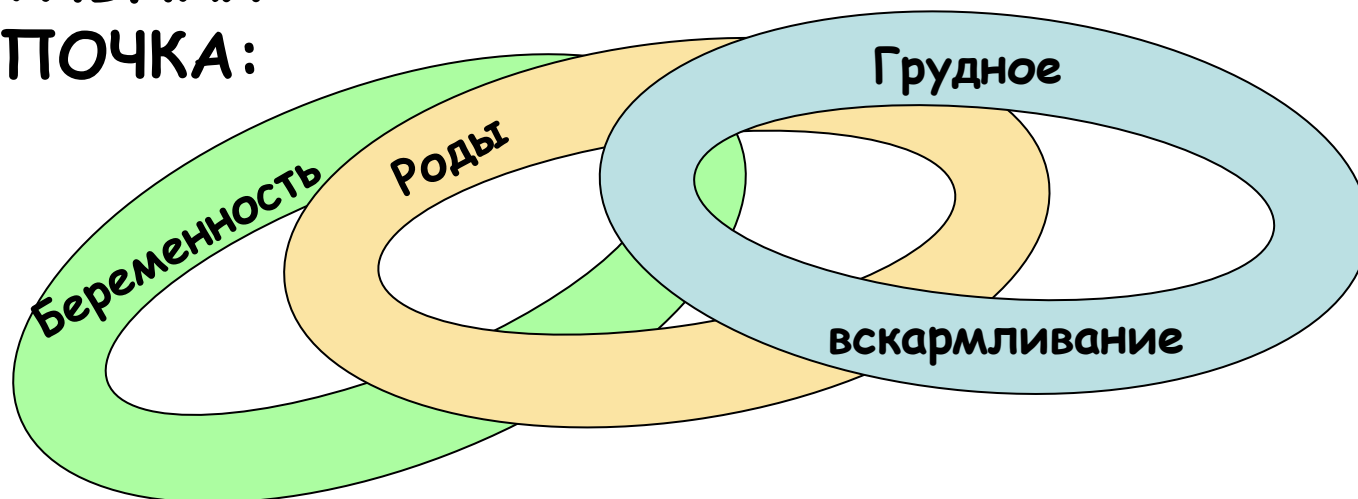


Центр  
родительской культуры  
«РОЖДЕНИЕ»  
г. Днепропетровск

# КАК ДОЛГО?



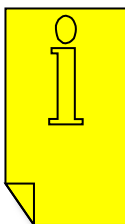
РЕПРОДУКТИВНАЯ  
ЦЕПочКА:



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ГРУДНОГО  
ВСКАРМЛИВАНИЯ (мес.)

= 6 x

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
БЕРЕМЕННОСТИ (мес.)

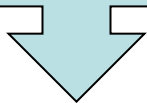


Научное исследование Кэтрин А. Деттвайлер, PhD показывает, естественный срок сосания груди (ожидаемый нашими детьми) - от 2,5 до 7 лет. ( Dettwyler 1995)

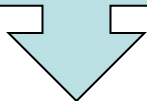
# ПРОЦЕСС ЛАКТАЦИИ



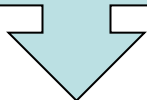
БЕРЕМЕННОСТЬ



НАЧАЛО  
ЛАКТАЦИИ



ПЕРЕХОДНЫЙ  
ЭТАП



ЗРЕЛАЯ  
ЛАКТАЦИЯ



ИНВОЛЮЦИЯ  
МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

# РЕШЕНИЕ О ПРЕКРАЩЕНИИ ГВ

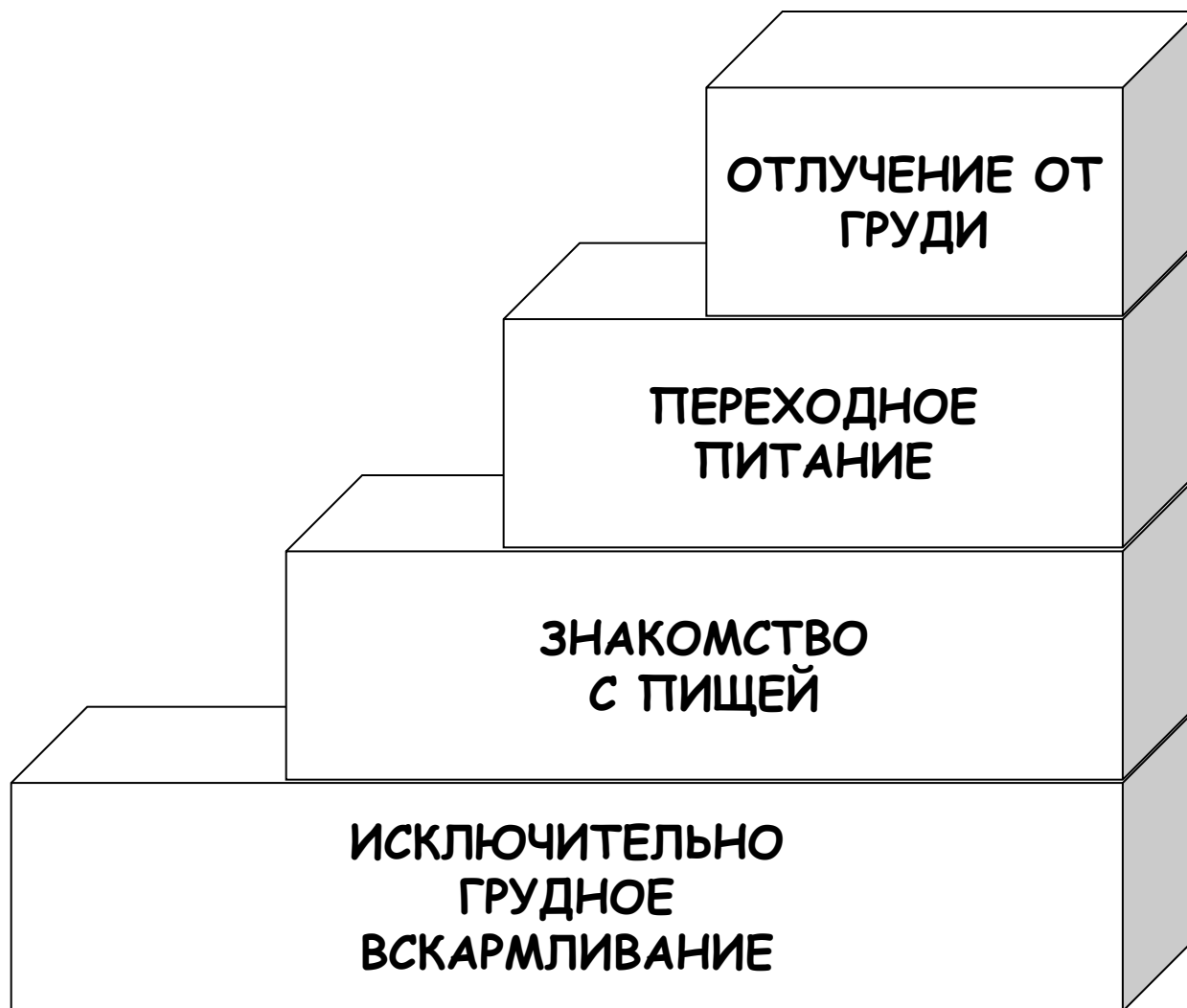


- ВОЗРАСТ РЕБЕНКА
- ДИСКОМФОРТ МАТЕРИ
- «ОТКАЗ» РЕБЕНКА
- НЕОБХОДИМОСТЬ ВЫХОДА НА РАБОТУ
- МИФЫ И СТЕРЕОТИПЫ



- ВЫНУЖДЕННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ИЗ-ЗА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА И МАТЕРИ К ОТЛУЧЕНИЮ
- УГАСАНИЕ СОСАТЕЛЬНОГО РЕФЛЕКСА
- ...?

# ЭТАПЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ( по Ж.В. Цареградской)



Начинается между  
1,5 и 2 годами с  
переходом на  
общий стол

От начала  
немолочного  
питания до  
перехода на  
рацион общего  
стола

С момента  
проявления  
пищевого  
интереса до 8-15  
месяцев

С момента  
первого  
прикладывания до  
5-7 месяцев



# МИФ №1:

## После года в молоке нет ничего полезного

На втором году (12-23 месяца), 448 мл грудного молока обеспечивает:

- 29 % потребности в энергии
- 43 % потребности в белке
- 36 % потребности в кальции
- 75 % потребности в витамине А
- 76 % потребности в фолатах (производных фолиевой кислоты)
- 94 % потребности в витамине В12
- 60 % потребностей в витамине С

*Kelly Bonyata, BS, IBCLC*

Жирность грудного молока после года кормления возрастает в 2-3 раза

*(исследование проводилось в больнице Лис-Ихилов в Тель-Авиве, проф. Мендель и д-р Любоцки, опубликовано в «Педиатрикс»)*

# МИФ №2:

## Способствует развитию кариеса у ребенка



Грудное молоко не находится длительно в ротовой полости у ребенка (в отличие от сосания соков из бутылки), а сразу попадает в горло (сосок находится на уровне мягкого неба). Кроме того, грудное молоко защищает от пересыхания ротовой полости (что является одной из причин появления кариеса). Некоторые компоненты грудного молока даже могут профилактировать кариес - иммуноглобулины класса А и G могут сдерживать рост *S. Mutans* (одна из разновидностей стрептококковых бактерий, вызывающих кариес), а также *S. Mutans* чувствительна к воздействию такого компонента грудного молока, как лактоферин.

*По данным Ла Лече Лиги*

# МИФ №3:

## Снижает интерес ребенка к другой пище



Длительное грудное вскармливание никак не связано с проявлением интереса к взрослой пище. Гораздо важнее для мамы знать основы естественного введения прикорма, когда ребенок к этому будет готов и правильно, постепенно содействовать формированию пищевого интереса ребенка.

Более того, по материалам Ла Лече Лиги, большинство исследователей, работающих в странах третьего мира, где аппетит плохо питающихся детей приобретает критическое значение, рекомендует продолжать кормить грудью даже серьезно недоедающих

*(Briend et al, 1988; Rhode, 1988; Shattock and Stephens, 1975; Whitehead, 1985).*



# МИФ №4: Портит форму груди



- Форма груди, прежде всего, фактор наследственный
- Отрицательно влияют на состояние грудной железы -

РЕГУЛЯРНОЕ СЦЕЖИВАНИЕ,

ПИТАНИЕ «ЗА ДВОИХ» И РЕЗКОЕ ПОХУДЕНИЕ,

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ У ГРУДИ,

ПЕРЕВЯЗЫВАНИЕ ГРУДИ,

РЕЗКОЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ ГВ...

# МИФ №5: Повышает риск онкологических заболеваний у матери



Относительный риск развития рака груди уменьшается на 4,3% с каждыми 12 месяцами вскармливания, уменьшая долю еще на 7% с каждыми родами.

*Lancet, 2002*

Матери, которые кормят грудью более 24 месяцев, уменьшают риск возникновения рака груди на 54% по сравнению с матерями, кормившими не более 6 месяцев.

*Zeng T et al. Long-term Breastfeeding Lowers Mother's Breast Cancer Risk. Am J Epidemiol 2001*

# МИФ №6:

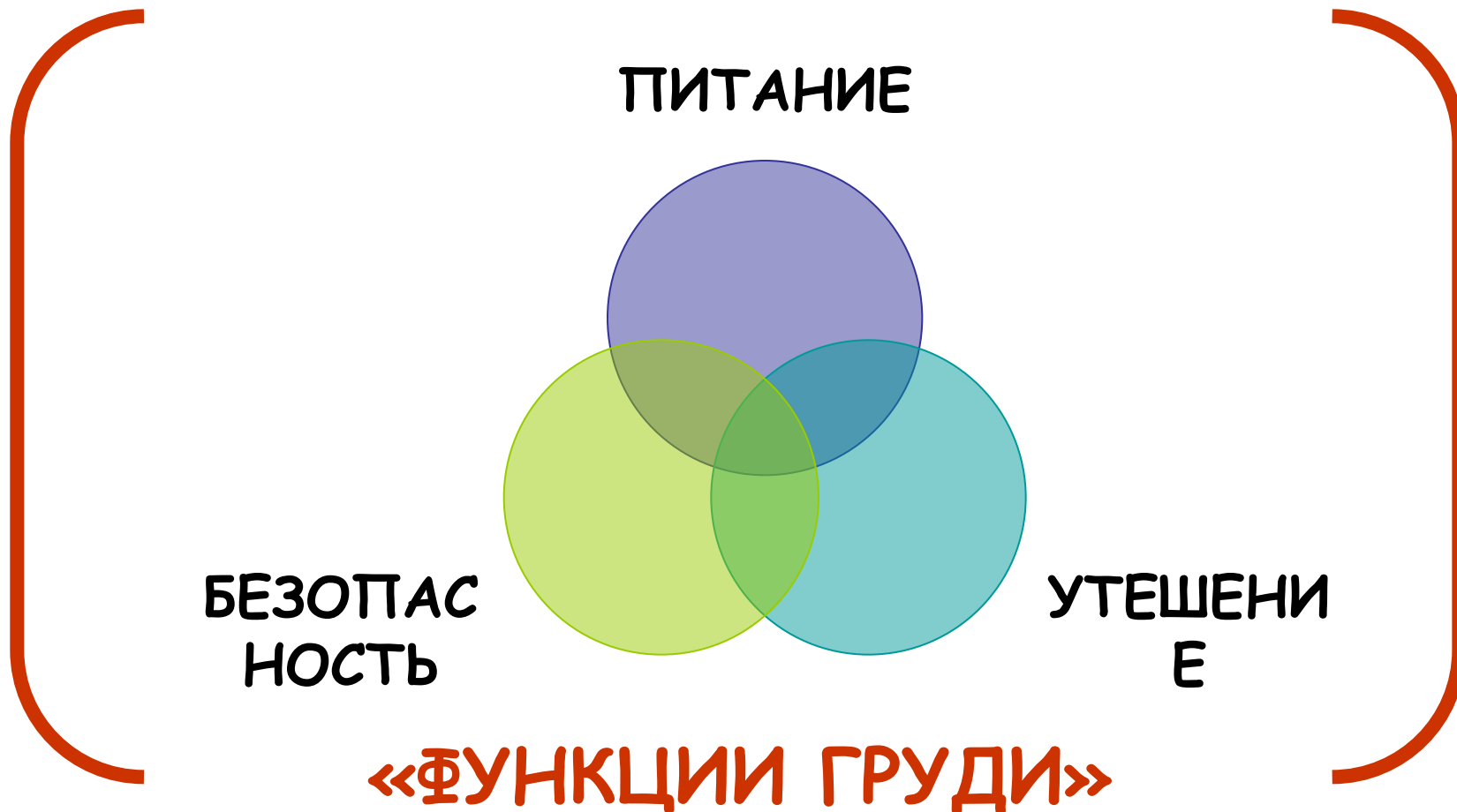
## Способствует набору веса матери



В первые 6 месяцев кормления вес женщины действительно может увеличиться независимо от режима питания, но в дальнейшем накопленные жиры начинают расходоваться, и вес снижается по мере продолжительности кормления. Лишний вес, сохраняющийся весь период лактации, чаще всего говорит о гормональных проблемах со стороны женщины.

# МИФ №7:

Длительное ГВ – вредная привычка,  
воспитывающая зависимость



# МИФ №8:



Длительное ГВ отрицательно влияет на социальную адаптацию ребенка

По данным Ла Лече Лига - исследование, занимавшееся детьми, которых кормили больше года, показало значительную связь между длительностью кормления и последующей социальной адаптацией в 6-8-летнем возрасте по оценкам учителей и матерей. По словам исследователей «выявлена тенденция снижения уровня проблем поведения с увеличением длительности грудного кормления».

*(Ferguson et al, 1987)*

# МИФ №9:

Тормозит интеллектуальное развитие ребенка



Обширное исследование об отношении между познавательными способностями (ПОКАЗАТЕЛЬ ИНТЕЛЛЕКТА в школе) и кормлением грудью показало, что самые большие достижения были у детей, которых кормили дольше всего.

*Ла Лече Лига*

# ГРУДНИЧКИ СО СТАЖЕМ



- Изменения в поведении под грудью

«ХАОС» → «РЕЖИМ» → ОКРУГ СНОВ

- Пищевой рацион
- Формирование пищевого поведения

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ОТЛУЧЕНИЮ



- ОТСУТСТВИЕ НОЧНЫХ КОРМЛЕНИЙ
- ОТВЛЕКАЕМОСТЬ
- НОРМАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ПРОСЬБУ ПОДОЖДАТЬ
- ЗАБЫВЧИВОСТЬ
- УСТОЙЧИВЫЙ ИНТЕРЕС К НЕМОЛОЧНОМУ ПИТАНИЮ



# ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛИТЕЛЬНОГО ГВ

## ДЛЯ РЕБЕНКА

- Груднички старше года РЕЖЕ СТРАДАЮТ ОТ АЛЛЕРГИИ
- болеют меньше и их болезни более короткие по продолжительности, чем у не грудных сверстников (Gulick 1986)
- более стрессоустойчивы и адаптивны (Elizabeth N. Baldwin, Esq. in "Extended Breastfeeding and the Law«)
- лучше адаптируются социально
- имеют более высокий уровень IQ
- меньше подвержены риску развития раковых заболеваний (Davis, M.K. "Infant Feeding and Childhood Cancer." Lancet 1988 )

# ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛИТЕЛЬНОГО ГВ

## ДЛЯ МАТЕРИ

- Продолжительное кормление задерживает возвращение фертильности у некоторых женщин, подавляя овуляцию
- уменьшает риск рака груди, яичников, матки, эндометрия
- защищает от остеопороза
- уменьшает потребность в инсулине у женщин с диабетом
- способствует снижению веса