



1-7  
августа

## Всемирная неделя грудного вскармливания

### ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ ПОДДЕРЖКИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Свыше, чем в 170 странах в первую неделю августа, в период с 1 по 7 число, ежегодно проходит Всемирная неделя грудного вскармливания. Она призвана стимулировать грудное вскармливание, ведь многие мамы все чаще отказываются от кормления грудью и переходят на искусственное кормление. Как грудное вскармливание помогает здоровью малыша и восстановлению фигуры мамы?

Грудное вскармливание, несомненно, — лучший вариант питания для ребенка. Материнское молоко содержит антитела, защищающие малыша от инфекции и аллергии. По сравнению с искусственными смесями оно легче переваривается, поэтому кроха меньше страдает от газообразования, диареи и запора. А еще кормление грудью помогает вернуть форму фигуре.

#### Специфика грудного вскармливания

ВОЗ и Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания популяризируют натуральное кормление грудью и обращает внимание, что это крайне важно для здоровья, полноценного развития и роста детей. Такое питание положительно сказывается на здоровье ребенка, особенно это важно для новорожденного.

#### Грудное вскармливание выполняет следующие полезные свойства и функции для ребенка:

- Насыщает организм ребенка необходимыми витаминами, минералами, кислотами и веществами;
- Повышает иммунитет и держит организм в тонусе;
- Придает бодрости и сил, устраняет усталость и предотвращает быструю утомляемость;
- Стимулирует деятельность пищеварения, налаживает работу желудка и стул;
- Развивает мышцы, способствует росту и развитию маленького ребенка;
- Укрепляет зубы, кости и ногти;
- Благотворно влияет на функционирование сосудов и сердца, на состояние нервных клеток;
- Участвует в формировании новых тканей и клеток;
- Ускоряет выздоровление, помогает при нарушении стула и различных заболеваниях;
- Благотворно влияет на психологическое развитие и эмоциональное состояние;
- Успокаивает и налаживает сон;

• Формирует правильный прикус;

• Ускоряет и облегчает период адаптации к новым условиям.

Грудное молоко считается уникальным питанием, которое на 100% удовлетворяет потребности новорожденного. Оно включает свыше пятисот питательных элементов, легко усваивается и переваривается. Кроме прочего, грудное вскармливание налаживает телесный и психологический контакт между малышом и мамой.

Успешная лактация оказывает благотворное влияние и на женщину. Она помогает скорее восстановиться после родов и наладить взаимосвязь с ребенком, поддерживает здоровье мамочки и стабилизирует гормональный фон, положительно влияет на психологически и эмоциональное состояние. Кроме того, ГВ очень удобно. Ведь молоко не требуется специально готовить, греть.

### Рекомендации ВОЗ

Всемирная организация здоровья и Всемирная неделя грудного вскармливания призваны привлечь внимание к проблеме того, что современные женщины часто отказываются от кормления грудью. Они напоминают о естественной природе и необходимости данного процесса.

Во всем мире проходят различные акции, лекции и мероприятия, где рассказывают необходимую информацию об организации и полезных свойствах грудного вскармливания. Здесь можно получить консультацию, как наладить лактацию. Неделя также поддерживает и продвигает программу ЮНИСЕФ “Глобальная стратегия по кормлению детей грудного возраста”. Она призвана показать прямую зависимость здоровья ребенка от постоянного и правильного грудного вскармливания. Также она направлена на поддержку жизнедеятельности и сокращение смертности среди грудных детей в развивающихся странах.

ДЛЯ РЕБЕНКА:	ДЛЯ МАМЫ:
<ul style="list-style-type: none"><li>■ МЕНЬШЕ РИСК СИНДРОМА ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТНОСТИ</li><li>■ ЗАЩИТА ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ</li><li>■ БОЛЕЕ КРЕПКИЕ КОСТИ В БУДУЩЕМ</li><li>■ ЛУЧШЕ ПСИХОМОТОРНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА</li><li>■ СНИЖАЕТСЯ РИСК АСТМЫ</li><li>■ ЛУЧШЕ МЕНТАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</li><li>■ ЛУЧШЕ РЕАКЦИЯ НА ВАКЦИНАЦИЮ</li><li>■ ЗАЩИТА ОТ УШНЫХ ИНФЕКЦИЙ</li><li>■ ВЫШЕ УРОВЕНЬ IQ В БУДУЩЕМ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ СНИЖЕНИЕ РИСКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ РАКОМ ГРУДИ</li><li>■ МЕНЬШЕ РИСКА КРОВОТЕЧЕНИЙ ПОСЛЕ РОДОВ</li><li>■ МЕНЬШЕ РИСК ОСТЕОПОРОЗА У ЖЕНЩИН</li><li>■ МЕНЬШЕ РИСК РАКА ЯИЧНИКОВ</li></ul>

Главный опорный документ – “Десять принципов грудного вскармливания” по версии ВОЗ. Данные рекомендации разработаны для кормящих мам, медицинских учреждений, консультантов и экспертов по ГВ. Они формируют единый подход и общие правила по кормлению младенцев с первых дней жизни и до двух лет.