Кормление младенцев и детей раннего возраста

1 апреля 2020 года

Основные факты

- **Каждый младенец и ребенок имеет право на полноценное питание в соответствии с"Конвенцией о правах ребенка".**
- **Недоедание связано с 45% случаев детской смертности.**
- **В глобальном масштабе в 2019 году 144 миллиона детей в возрасте до 5 лет были оценены как низкорослые (слишком низкорослые для своего возраста), 47 миллионов-как истощенные (слишком худые для своего роста), а 38,3 миллиона-как страдающие избыточным весом или ожирением.**
- **Около 40% детей в возрасте 0-6 месяцев находятся исключительно на грудном вскармливании.**
- **Лишь немногие дети получают адекватное питанию и безопасное дополнительное питание; во многих странах менее четверти младенцев в возрасте 6-23 месяцев удовлетворяют критериям разнообразия рациона питания и частоты кормления, соответствующим их возрасту.**
- **Более 820 000 детских жизней можно было бы ежегодно спасать среди детей в возрасте до 5 лет, если бы все дети 0-23 месяцев находились на оптимальном грудном вскармливании. Грудное вскармливание улучшает IQ, посещаемость школы и связано с более высоким доходом во взрослой жизни. (1)**
- **Улучшение развития детей и сокращение расходов на здравоохранение за счет грудного вскармливания приводит к экономическим выгодам как для отдельных семей, так и на национальном уровне.**

По оценкам, недоедание ежегодно приводит к 2,7 миллиона случаев детской смертности, или 45% всех случаев детской смертности. Кормление младенцев и детей раннего возраста является ключевой областью для улучшения выживания детей и содействия здоровому росту и развитию. Первые 2 года жизни ребенка особенно важны, так как оптимальное питание в этот период снижает заболеваемость и смертность, снижает риск хронических заболеваний и способствует лучшему развитию в целом.

Оптимальное грудное вскармливание настолько важно, что оно может ежегодно спасать жизни более 820 000 детей в возрасте до 5 лет.

Воз и ЮНИСЕФ рекомендуют:

- раннее начало грудного вскармливания в течение 1 часа после рождения ребенка;
- исключительное грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни; и

- введение адекватных питательным веществам и безопасных дополнительных (твердых) продуктов питания в возрасте 6 месяцев вместе с продолжением грудного вскармливания до 2-летнего возраста и старше.

Однако многие младенцы и дети не получают оптимального питания. Например, только около 36% младенцев в возрасте 0-6 месяцев во всем мире находились исключительно на грудном вскармливании в период 2007-2014 годов.

Были уточнены рекомендации, направленные также на удовлетворение потребностей младенцев, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями. Антиретровирусные препараты теперь позволяют этим детям исключительно кормить грудью до достижения ими 6-месячного возраста и продолжать грудное вскармливание по крайней мере до 12-месячного возраста со значительно сниженным риском передачи ВИЧ.

Грудное вскармливание

Исключительное грудное вскармливание в течение 6 месяцев имеет много преимуществ для ребенка и матери. Главным из них является защита от желудочно-кишечных инфекций, которая наблюдается не только в развивающихся, но и в промышленно развитых странах. Раннее начало грудного вскармливания, в течение 1 часа после рождения, защищает новорожденного от заражения инфекциями и снижает смертность новорожденных. Риск смертности из-за диареи и других инфекций может увеличиваться у младенцев, которые либо частично находятся на грудном вскармливании, либо вообще не находятся на грудном вскармливании.

Грудное молоко также является важным источником энергии и питательных веществ для детей в возрасте 6-23 месяцев. Он может обеспечить половину или более энергетических потребностей ребенка в возрасте от 6 до 12 месяцев и одну треть энергетических потребностей в возрасте от 12 до 24 месяцев. Грудное молоко также является важным источником энергии и питательных веществ во время болезни и снижает смертность среди детей, страдающих от недоедания.

Дети и подростки, находившиеся на грудном вскармливании в младенчестве, реже страдают избыточным весом или ожирением. Кроме того, они лучше справляются с тестами интеллекта и имеют более высокую посещаемость школы. Грудное вскармливание ассоциируется с более высоким доходом во взрослой жизни. Улучшение развития детей и сокращение расходов на здравоохранение приводят к экономическим выгодам как для отдельных семей, так и на национальном уровне.*(1)*

Более длительная продолжительность грудного вскармливания также способствует здоровью и благополучию матерей: она снижает риск развития рака яичников и молочной железы и помогает при длительной беременности–исключительное грудное

вскармливание детей в возрасте до 6 месяцев оказывает гормональное воздействие, которое часто вызывает отсутствие менструаций. Это естественный (хотя и не безотказный) метод контроля рождаемости, известный как метод лактационной аменореи.

Матери и семьи нуждаются в поддержке, чтобы их дети находились на оптимальном грудном вскармливании. Меры, способствующие защите, поощрению и поддержке грудного вскармливания, включают в себя:

- принятие такой политики, как "Конвенция 183 Международной организации труда *Об охране материнства"* и *"рекомендация № 191"*, которая дополняет *"Конвенцию № 183"*, предлагая более длительный отпуск и более высокие пособия;
- принятие *"Международного кодекса маркетинга заменителей грудного молока"* и последующих соответствующих резолюций Всемирной ассамблеи здравоохранения;
- реализация *"десяти шагов к успешному грудному вскармливанию"*, указанных в инициативе "дружественная к ребенку больница", включая::
    - контакт кожи с кожей между матерью и ребенком сразу после рождения и начало грудного вскармливания в течение первого часа жизни;
    - грудное вскармливание по требованию (то есть так часто, как ребенок хочет, днем и ночью);
    - проживание в одной комнате (позволяет матерям и младенцам оставаться вместе 24 часа в сутки);
    - не давать детям дополнительную пищу или питье, даже воду, если это не требуется по медицинским показаниям;
- предоставление вспомогательных медицинских услуг с консультированием по вопросам кормления младенцев и детей раннего возраста во время всех контактов с опекунами и детьми раннего возраста, таких как дородовой и послеродовой уход, посещение здоровых и больных детей и иммунизация; и
- общинная поддержка, включая группы поддержки матерей и общинные мероприятия по укреплению здоровья и просвещению.

Практика грудного вскармливания очень чувствительна к поддерживающим вмешательствам, и распространенность исключительного и непрерывного грудного вскармливания может быть улучшена в течение нескольких лет.

Дополнительное питание

Примерно в возрасте 6 месяцев потребность ребенка в энергии и питательных веществах начинает превышать то, что обеспечивается грудным молоком, и для удовлетворения этих потребностей необходимы дополнительные продукты питания. Младенец этого возраста также в процессе развития готов к другим видам пищи. Если прикорм не вводится в возрасте около 6 месяцев или если он вводится ненадлежащим образом, рост ребенка может замедлиться. Руководящими принципами надлежащего прикорма являются:

- продолжайте частое грудное вскармливание по требованию до 2-летнего возраста или после него;
- практикуйте отзывчивое кормление (например, кормите младенцев напрямую и помогайте детям постарше. Кормите медленно и терпеливо, поощряйте их есть, но не заставляйте их, разговаривайте с ребенком и поддерживайте зрительный контакт);
- соблюдайте правила гигиены и правильного обращения с пищевыми продуктами;
- начните с 6 месяцев с небольшого количества пищи и постепенно увеличивайте его по мере взросления ребенка;
- постепенно увеличивайте консистенцию и разнообразие пищи;
- увеличьте количество кормлений ребенка: 2-3 приема пищи в день для детей 6-8 месяцев и 3-4 приема пищи в день для детей 9-23 месяцев, с 1-2 дополнительными закусками по мере необходимости;
- используйте обогащенные прикормы или витаминно-минеральные добавки по мере необходимости; и
- во время болезни увеличьте потребление жидкости, включая больше грудного вскармливания, и предложите мягкую, любимую пищу.

Кормление в исключительно трудных условиях

Семьи и дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, нуждаются в особом внимании и практической поддержке. Там, где это возможно, матери и дети должны оставаться вместе и получать поддержку, необходимую им для осуществления наиболее подходящего варианта кормления. Грудное вскармливание остается предпочтительным способом вскармливания младенцев почти во всех трудных ситуациях, например:

- дети с низкой массой тела при рождении или недоношенные;
- матери, живущие с ВИЧ в условиях, где смертность из-за диареи, пневмонии и недоедания остается преобладающей;
- матери-подростки;
- младенцы и маленькие дети, которые недоедают; и
- семьи, страдающие от последствий сложных чрезвычайных ситуаций.

ВИЧ и грудное вскармливание

Грудное вскармливание, и особенно раннее и исключительное грудное вскармливание, является одним из наиболее важных способов повышения выживаемости младенцев. Хотя ВИЧ может передаваться от матери к ребенку во время беременности, родов или родов, а также через грудное молоко, данные о ВИЧ и грудном вскармливании показывают, что предоставление антиретровирусной терапии (арт) матерям, живущим с ВИЧ, значительно снижает риск передачи инфекции через грудное вскармливание, а также улучшает ее здоровье.

В настоящее время ВОЗ рекомендует всем людям, живущим с ВИЧ, включая беременных женщин и кормящих матерей, живущих с ВИЧ, пожизненно принимать арт с того момента, как они впервые узнают о своем инфекционном статусе.

Матери, живущие в условиях, где преобладают заболеваемость и смертность от диареи, пневмонии и недоедания, а национальные органы здравоохранения одобряют грудное вскармливание, должны кормить своих детей исключительно грудью в течение 6 месяцев, затем вводить соответствующие прикормы и продолжать грудное вскармливание по крайней мере до первого дня рождения ребенка.

- Вопросы и ответы по ВИЧ и грудному вскармливанию

Ответ ВОЗ

ВОЗ привержена оказанию поддержки странам в осуществлении и мониторинге *"всеобъемлющего плана осуществления по питанию матерей , младенцев и детей раннего возраста"* , одобренного государствами-членами в мае 2012 года. План включает в себя 6 целей, одна из которых-увеличить к 2025 году уровень исключительного грудного вскармливания в течение первых 6 месяцев как минимум до 50%. Мероприятия , которые помогут достичь этой цели, включают мероприятия, изложенные в *"глобальной стратегии кормления младенцев и детей раннего возраста"*, которая направлена на защиту, поощрение и поддержку надлежащего кормления младенцев и детей раннего возраста.

ЮНИСЕФ и ВОЗ создали глобальный коллектив по грудному вскармливанию для мобилизации политической, правовой, финансовой и общественной поддержки грудного вскармливания. Коллектив объединяет исполнителей и доноров из правительств, благотворительных организаций, международных организаций и гражданского общества. Видение коллектива - это мир, в котором все матери имеют техническую, финансовую, эмоциональную и общественную поддержку, необходимую им для кормления грудью.

ВОЗ создала сеть глобального мониторинга и поддержки осуществления международного кодекса маркетинга заменителей грудного молока и последующих соответствующих резолюций Всемирной ассамблеи здравоохранения, также известных как NetCode. Цель NetCode заключается в защите и поощрении грудного вскармливания путем обеспечения того, чтобы заменители грудного молока не продавались ненадлежащим образом. В частности, NetCode наращивает потенциал государств-членов и гражданского общества по укреплению национального законодательства о Кодексе, постоянному мониторингу соблюдения Кодекса и принятию мер по пресечению всех нарушений.

Кроме того, ВОЗ и ЮНИСЕФ разработали курсы подготовки медицинских работников для оказания квалифицированной поддержки кормящим матерям, оказания им помощи в преодолении проблем и наблюдения за ростом детей, с тем чтобы они могли на ранней стадии выявить риск недоедания или избыточного веса/ожирения.

ВОЗ предоставляет странам простые, последовательные и осуществимые рекомендации по поощрению и поддержке улучшения кормления младенцев ВИЧ-инфицированными матерями с целью предотвращения передачи инфекции от матери ребенку, обеспечения надлежащего питания ребенка и защиты здоровья матери.