

Кормление грудных детей

Руководство для матерей



Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро

Кормление грудных детей

Руководство для матерей

Infant feeding: a guide for mothers

Подготовлено для

**Программы по разработке политики в области питания,
кормления грудных детей и продовольственной безопасности**
Отдела образа жизни и здоровья населения
Европейского регионального бюро
Всемирной организации здравоохранения, Копенгаген

Цель № 16: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

К 2000 г. во всех государствах-членах должны прилагаться постоянные усилия, направленные на активное укрепление и поддержку здорового образа жизни, характеризующегося сбалансированным питанием, занятиями физической культурой, здоровой сексуальностью, способностью справляться со стрессовыми ситуациями, а также другими аспектами поведения, способствующего укреплению здоровья

© Всемирная организация здравоохранения

Европейское региональное бюро ВОЗ оставляет за собой все права, связанные с настоящим документом. Тем не менее его можно свободно рецензировать, реферировать, воспроизводить или переводить на любой другой язык при условии, что при этом будет сделана ссылка на исходный документ (не разрешается лишь продажа документа либо иное его использование в коммерческих целях). На использование эмблемы ВОЗ необходимо получить соответствующее разрешение от Европейского регионального бюро ВОЗ.

Любой перевод должен включать слова: *Переводчик данного документа несет ответственность за точность перевода*. Региональное бюро будет признательно, если ему будут предоставлены три экземпляра любого перевода данного документа. Всю ответственность за любые взгляды, выраженные в подписанных авторами статьях, несут сами авторы

Предисловие

Данная брошюра предназначена для того, чтобы помочь вам, если вы – мать, или если вы вскоре станете матерью, или если вы хотите помочь кому-то из своих подруг или родственниц кормить ребенка грудью. После того, как вы прочтете эту брошюру, пожалуйста, передайте ее своей подруге, которой нужна помощь в кормлении ребенка грудью.

Замысел этой книги возник во время последней войны в Европе – в Боснии и Герцеговине в 1994 г., когда стало ясно, что многие матери настолько привыкли кормить детей из бутылочки, что большинство женщин утратили знания о том, как кормить ребенка грудью.

И хотя эта брошюра первоначально предназначалась для матерей, оказавшихся в чрезвычайной ситуации, мы в ВОЗ надеемся и уверены, что она сможет быть полезной для всех матерей, где бы они ни находились.

В ходе подготовки этой брошюры свои комментарии представили многие эксперты по грудному вскармливанию со всего мира, тем самым внося свой вклад в ее создание. ВОЗ выражает сердечную признательность всем тем, кто приложил усилия к тому, чтобы эта брошюра стала одним из лучших пособий для матерей, имеющих на сегодняшний день.

*Д-р Aileen Robertson,
и. о. регионального советника
по вопросам политики в области питания,
кормления грудных детей и
продовольственной безопасности*

Введение

Каждая чрезвычайная ситуация не похожа на другие. Это может быть стихийное бедствие, такое как землетрясение или наводнение. Это могут быть политические волнения, приводящие к военным действиям или бомбардировкам. Это может быть авария на промышленном предприятии, загрязнение системы водоснабжения, выход из строя системы электроснабжения, автомобильная или железнодорожная катастрофа или какая-либо иная трагедия. Общим фактором во всех этих чрезвычайных ситуациях является то, что происходит нарушение привычного хода повседневной жизни, и основные службы жизнеобеспечения либо начинают работать на пределе своих возможностей, либо вообще разваливаются. Люди могут оказаться вынужденными покинуть свои дома. Может возникнуть нехватка продовольствия, воды, энергии, может прекратиться выплата зарплаты, и ценность денег может быстро измениться. Но независимо от того, каковы масштабы чрезвычайной ситуации, какова ее продолжительность по времени, главной заботой родителей остается здоровье и жизнь их детей. Эта брошюра написана для того, чтобы помочь вам кормить своего ребенка во время чрезвычайной ситуации.

- Лучший способ сохранить здоровье вашего ребенка и ваше собственное здоровье – это грудное вскармливание.
- Ваше грудное молоко и только оно – это все, что необходимо вашему ребенку в течение первых шести месяцев.
- Вы можете возобновить кормление грудью, даже если вы прекратили его несколько месяцев назад.
- В возрасте примерно 6 месяцев начинайте давать твердую пищу, но и до года, и даже позже кормление грудью сохраняет свою важность.

- Данная брошюра дает ответы на вопросы, которые люди часто задают о кормлении грудных детей в трудные времена. Она поможет вам кормить вашего ребенка, не подвергая его опасности, и вернуть грудное молоко, если вы перестали кормить грудью.

Почему так важно кормить грудью?

Везде и всюду грудное вскармливание имеет важное значение, так как оно создает самые лучшие условия для того, чтобы ребенок был здоров, хорошо рос и развивался. По своему качеству грудное молоко превосходит все другие продукты, которые дают ребенку. Оно содержит идеальное соотношение питательных веществ и противомикробных факторов, специально, будто по заказу рассчитанное для каждого отдельного ребенка.

Ребенок, вскармливаемый грудью, получает самую питательную, самую роскошную и самую подходящую для него пищу, которая когда-либо была известна. Ребенок миллионера, которого кормят детской молочной смесью, получает рацион питания беднее, чем ребенок из самой бедной семьи, которого кормят грудью.

Равны ли детские молочные смеси по качеству грудному молоку?

Искусственное вскармливание с использованием детских молочных смесей и бутылочек пропагандируется компаниями с целью получения прибылей. Тем самым подрывается грудное вскармливание. Даже некоторые медицинские работники считают, что искусственное вскармливание ничуть не хуже грудного вскармливания, и такое мнение влияет на нас и мы начинаем думать, что это современно и безопасно. Однако, искусственное вскармливание может вызвать проблемы со

здоровьем даже в стабильных ситуациях. Во время чрезвычайной ситуации риск еще больше.

Почему детские молочные смеси хуже?

Детские молочные смеси¹ никогда не смогут сравниться с грудным молоком, даже если они изготовлены по самым изощренным и научно обоснованным методам. Они не содержат противомикробных факторов. И даже если какой-либо фирме-изготовителю и удалось бы скопировать грудное молоко, оно никогда не сможет быть полностью приспособленным для каждого ребенка, потому что молоко каждой матери меняется в зависимости от потребностей ее ребенка. Молозиво – первое, более густое грудное молоко желтоватого цвета – действует как самая первая прививка и обеспечивает ребенку сверхдозу антител и витаминов. Молозиво помогает вывести из организма ребенка первородный темный кал (меконий). Переход от молозива к зрелому молоку соответствует потребностям новорожденного. При этом грудное молоко во время кормления грудью меняет свой состав и изменяется в зависимости от возраста ребенка.

Но каждая ли женщина способна кормить грудью?

Большинство женщин способны кормить грудью, но, к сожалению, очень часто к этому подходят неправильно, и грудное вскармливание не получается так, как надо. В нынешнем столетии навыки грудного вскармливания были утрачены. В учебники медицины и программы подготовки медицинских работников проникли ошибочные идеи. Раздельное нахождение матери и ребенка после родов, кормление по графику, дополнительные бутылочки с искусственным молоком или другой жидкостью, а также иные широко распространенные действия и практика могут привести к тому, что грудное

¹ Их также называют детскими формулами, заменителями грудного молока или искусственным молоком.

вскармливание будет проходить неправильно, и в результате у матери уменьшится количество молока в груди.

**Грудное вскармливание может окончиться неудачей
из-за следующих действий и обычаев:**

Раздельное нахождение матери и ребенка
Отсрочка первого кормления
Ограничение частоты кормления
Обмывание сосков до или после кормления грудью
Кормление по графику
Отъем ребенка от груди прежде, чем он закончит есть
До первого кормления грудью ребенку даются другие жидкости
Ребенка докармливают искусственным молоком
В промежутках между кормлениями ребенку дают обычную воду, воду с виноградным сахаром, глюкозой или сахарозой или различные “чай”
Говорят матери то, что заставляет ее сомневаться в своих способностях вырабатывать молоко
Раздаются бесплатные образцы детских молочных смесей
Изоляция матери от тех людей, которые поддерживают грудное вскармливание
Использование накладок для сосков, сосок и пустышек
Применение во время родов лекарственных препаратов, оказывающих седативное действие на ребенка.

Но почему же специалисты не говорят нам всего этого, раз грудное вскармливание так важно?

Понимание важности грудного вскармливания растет быстро. Однако, по-прежнему не все, даже среди высококвалифицированных медицинских работников, понимают, как нужно помогать матерям. Это не их вина: укоренившаяся медицинская практика годами разрушала

традиции и навыки грудного вскармливания, и никто этого не подозревал. Теперь отношение и подходы меняются. Как в богатых, так и в бедных странах прогрессивные органы здравоохранения поощряют реформы в больничных порядках, укрепляют поддержку грудного вскармливания со стороны общества. Совершенствуется подготовка медицинских

Помочь успешному грудному вскармливанию могут следующие действия и приемы:

Кормление грудью вскоре после родов
Телесный контакт между матерью и ребенком
Правильное расположение у груди и прикладывание ребенка к груди
Частое кормление по требованию ребенка
Ребенку разрешают самому отпустить грудь, когда он захочет
Исключительное грудное вскармливание²
Укрепление уверенности матери в себе через доброжелательное отношение к ней и поощрение ее желания кормить грудью
Поддержание контактов с теми людьми, которые оказывают моральную поддержку матери
Отказ от использования сосок, пустышек и накладок для сосков
Отказ от смазывания сосков кремами и мазями
Отказ от мытья сосков с мылом, обмывание сосков только во время обычного ежедневного душа или ванны.

² Исключительное грудное вскармливание означает частое кормление ребенка по его требованию, днем и ночью, без бутылочек, пустышек и без каких-либо других видов пищи или питья, допуская в то же время жизненно необходимые лекарства.

работников. Глобальные инициативы, такие как *совместная инициатива ВОЗ и ЮНИСЕФ*³ “*Больница, доброжелательная к ребенку*” (*инициатива “БДР”*), способствуют принятию “*Десяти шагов, ведущих к успешному грудному вскармливанию*”. Эти шаги основаны на доскональном знании таких методов работы, которые помогают матерям кормить, а грудным детям кормиться грудью и быть счастливыми с самого начала. ВОЗ и ЮНИСЕФ призывают всех медицинских работников внедрять “**Десять шагов**” в своих лечебных учреждениях.

В условиях чрезвычайной ситуации мы не можем ждать, когда изменятся методы и подходы. Когда нарушается снабжение водой или топливом, грудное вскармливание может спасти человеческие жизни. Грудное вскармливание позволяет обеспечить здоровье и хорошее питание новорожденных и детей раннего возраста даже в плохих условиях; кроме того, оно может защитить здоровье женщин.

А нужны ли грудным детям также и чай и вода?

Грудное молоко, включая первое молоко – молозиво, представляет собой идеально сбалансированную еду и питье для младенцев. **В первые шесть месяцев жизни им не нужна никакая другая еда или жидкость.** Просто вода или вода с глюкозой, виноградным сахаром или обычным сахаром, чай, травяные отвары, соки, вода от коликов в животе, молоко или любые другие жидкости – все это уменьшает количество грудного молока, которое поглощает ребенок. Все эти продукты не нужны, за исключением редчайших случаев, и все они могут причинить вред. Они могут внести возбудителей инфекции,

³ ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения. ЮНИСЕФ – Детский фонд ООН. Эти организации ведут совместную работу по поощрению и распространению грудного вскармливания.

Десять шагов, ведущих к успешному грудному вскармливанию

Каждое медицинское учреждение, оказывающее услуги по ведению беременности, родовспоможению и уходу за новорожденными, должно:

- 1. Иметь изложенную в письменном виде политику в отношении грудного вскармливания, которая постоянно доводится до всего медперсонала.**
- 2. Обучать всех медицинских работников навыкам, необходимым для практического осуществления этой политики.**
- 3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах грудного вскармливания и о том, как вести грудное вскармливание.**
- 4. Помогать матерям начать кормление грудью в течение получаса с момента рождения ребенка.**
- 5. Показывать матерям, как кормить грудью и как поддерживать лактацию даже в тех случаях, когда им приходится разлучаться со своими детьми.**
- 6. Не давать новорожденным никакой еды и питья, кроме грудного молока, за исключением случаев медицинских показаний.**
- 7. Практиковать круглосуточное совместное пребывание в одной палате матерей и детей.**
- 8. Поощрять кормление грудью по требованию ребенка.**
- 9. Не давать младенцам, кормящимся грудью, сосок или пустышек.**
- 10. Поощрять создание групп поддержки грудного вскармливания и отсылать матерей в эти группы при выписке из больницы или клиники.**

вызвать аллергию и раздражение кишечника ребенка. Если давать их вскоре после рождения, они вызовут задержку в становлении грудного вскармливания и уменьшение количества вырабатываемого грудного молока. Грудное вскармливание – это идеал, а **всякие другие жидкости только мешают этому**

процессу. Грудное молоко содержит ровно столько воды, сколько нужно ребенку, даже в условиях самого жаркого и сухого климата. Жидкость, содержащаяся в грудном молоке, усваивается ребенком лучше, чем любая другая жидкость, которую ему могут предложить.

Когда же детям нужно больше, чем одно грудное молоко?

Примерно в возрасте 6 месяцев начинайте вводить твердую пищу (любая имеющаяся и потребляемая в семье пища: см. раздел на стр. 41), но в идеале продолжайте кормить грудью в течение двух лет или даже дольше. Когда ваш ребенок начнет есть твердую пищу, вы можете давать ему остывшую кипяченую воду, хотя грудное молоко будет обеспечивать его жидкостью в достаточном количестве, если нет возможности достать незараженную воду. **Грудным детям не следует пить подслащенные напитки или чай.** Такие напитки не содержат никаких полезных питательных веществ, а только причиняют вред зубам. Чай снижает усвоение железа и может привести к железодефицитной анемии. Кормление грудью в течение второго года жизни и дольше может обеспечить ребенка примерно на одну треть необходимыми ему энергией и белками, оно служит прекрасным источником ценных витаминов А и С и защищает от инфекции. Больные малыши, начинающие ходить, могут сосать грудь даже тогда, когда отказываются есть другую пищу. Это поддерживает их питание, ускоряет выздоровление и дает им успокоение.

Значит, больному ребенку следует продолжать сосать грудь?

Да, больному ребенку нужно продолжать кормиться грудью⁴, потому что грудное молоко активно борется с болезнью. Грудное молоко содержит многочисленные вещества, которые борются с болезнями. Например, если в окружающей вас среде

⁴ Если ребенок слишком слаб, чтобы сосать грудь, ему нужно давать сцеженное грудное молоко (СГМ).

присутствуют болезнетворные микроорганизмы, которые вызывают желудочно-кишечные заболевания, ваш организм вырабатывает в вашем грудном молоке антитела против них для защиты вашего ребенка. Грудное молоко легко переваривается, поэтому у больного ребенка меньше вероятности рвоты после кормления.

Меньше ли болеют дети, вскармливаемые грудью?

Да, несомненно. Грудное вскармливание защищает от распространенных инфекций, особенно от желудочно-кишечных и респираторных заболеваний. Даже в самых лучших, самых гигиеничных условиях искусственно вскармливаемые дети имеют в пять раз больше вероятности заболеть желудочно-кишечным расстройством. Когда нарушено снабжение водой и топливом, инфекции распространяются очень быстро. Искусственно вскармливаемые младенцы имеют в 14 раз больше вероятности умереть от желудочно-кишечных заболеваний и в 3 раза больше вероятности умереть от респираторных заболеваний, чем дети, вскармливаемые грудью. Грудное вскармливание снижает опасность того, что ребенок получит инфекцию мочевых путей, которая может привести к болезни почек, и инфекцию уха, которая может привести к глухоте.

А вот у моей подруги ребенок заболел, хотя его и кормили грудью.

Конечно, некоторые дети, вскармливаемые грудью, получают инфекции, но у большинства таких детей они проходят в более легкой форме. Эти дети быстрее выздоравливают, у них меньше вероятности умереть или оказаться истощенными, чем у искусственно вскармливаемых детей. Чем уязвимее ребенок, тем больше он нуждается в грудном молоке.

Так значит, грудное молоко подобно лекарству?

Да, и при этом оно защищает здоровье на долгие годы вперед. Грудное вскармливание снижает риск того, что ребенок заболит диабетом. Исключительно грудное вскармливание может задержать развитие аллергий, таких как астма и экзема. Исследования показали, что дети, вскармливаемые грудью, лучше развиты умственно, особенно недоношенные дети, которые получали грудное молоко. На детей, вскармливаемых грудью, лучше действуют прививки.

Исследования позволяют предположить, что грудное вскармливание уменьшает риск развития неправильной формы зубов, слабого зрения, некоторых форм детского рака, повышенного кровяного давления и ишемической болезни сердца во взрослой жизни.

Некоторые исследования показывают, что чем дольше женщина кормит грудью, тем меньше у нее риск развития рака яичников и предклимактерического рака груди, а также остеопороза (заболевания костей) и переломов бедра в старости. Женщины, страдающие диабетом, нуждаются в меньших количествах инсулина, когда они кормят грудью.

Грудное вскармливание защищает от:

**желудочно-кишечных заболеваний;
респираторных инфекций;
инфекций мочевых путей;
инфекций уха (воспаление среднего уха);
сахарного диабета;
астмы и стертормозного дыхания.**

Люди говорят, что стресс прекращает выделение молока, так как же мы можем кормить грудью в трудные времена, изобилующие стрессами?

В тех обществах, где женщины никогда не сомневаются в своей способности кормить грудью, матери во все века вскармливали грудью своих детей во время голода и войн и спасали им жизнь. В тех же обществах, где получило распространение искусственное вскармливание, а вера в грудное вскармливание упала, женщины во время чрезвычайных ситуаций кормят грудью еще реже. Работникам гуманитарных организаций, оказывающим помощь, было невдомек, что, когда они раздавали детские молочные смеси и бутылочки, они разрушали уверенность женщин, мешали их детям стимулировать выработку у матерей молока и повышали риск заболеваний.

Если вы понимаете, как функционирует организм женщины, несмотря на стресс, вы сможете помочь себе и другим преодолеть трудности. Стресс не оказывает никакого влияния на гормон, стимулирующий выработку молока (пролактин), но может временно повлиять на гормон, заставляющий молоко вытекать из груди (окситоцин). Такое временное прекращение этого рефлекса представляет собой полезный биологический механизм, останавливающий истечение молока из груди в трудные моменты.

Стресс всегда был частью нашей жизни, и если бы он нарушал грудное вскармливание, человеческий род никогда бы не смог развиваться. Когда первобытная мать и ее дитя убегали от дикого зверя, прекращение притока молока было ей на пользу, пока она бежала. Но как только она достигала укрытия, приток молока возобновлялся, когда она прикладывала своего ребенка к груди.

Признаки страха нам известны: сухость во рту, учащенное сердцебиение, холод в ногах и дрожь. Эти признаки через некоторое время притупляются, даже когда причина страха остается. То же самое происходит и с рефлексом окситоцина: приток молока может на непродолжительное время прекратиться, когда вы испытали сильное потрясение, но даже если причина потрясения сохраняется, приток грудного молока возобновится, если вы будете все время держать ребенка у груди.

Система выработки молока чрезвычайно жизнестойка. Рефлекс окситоцина чувствителен к раздражениям: он может временно прекратиться, но быстро восстанавливается. Всем нам во времена, изобилующие стрессом, нужно душевное успокоение. Попросите кого-нибудь сделать вам легкий массаж спины. Это, а также беспрепятственное сосание ребенком вашей груди может помочь вашему рефлексу окситоцина стимулировать возобновление притока грудного молока.

Грудное вскармливание, которое сопровождается телесным контактом, помогает вам чувствовать еще большую близость. Это может помочь вашему ребенку почувствовать себя в безопасности и ограничит ущерб от эмоционально-психической травмы, причиняемой стрессовой ситуацией. Гормоны грудного кормления помогают многим женщинам в стрессовых ситуациях чувствовать себя спокойнее.

Покажите эту брошюру медицинским работникам или любому, кто пытается вам помочь. Самое главное, что должны запомнить медицинские работники, сотрудники организаций гуманитарной помощи, члены семьи или друзья, – это то, что вернуть приток грудного молока и тем самым защитить здоровье и жизнь ребенка могут несколько минут успокоения и утешения. А задача бутылочек и искусственного молока может вызвать болезни и смерть.

Что можно сказать о женщинах, которые потеряли много веса? Они могут вырабатывать молоко?

Худоба или потеря веса редко влияют на количество грудного молока. Лактация человека – это на редкость “эластичный” процесс. Большинство женщин во время беременности накапливают запас жира на теле, который служит источником энергии, необходимой для выработки молока после того, как родится ребенок. Однако, даже худые женщины, не набирающие веса во время беременности, все же вырабатывают для своих детей достаточное количество молока хорошего качества. Самое главное - это чтобы ребенок сосал без каких-либо помех. Даже во время голода в Голландии в 1945 году и всплеск голода в Африке в 80-е годы женщины продолжали кормить грудью, и их дети росли. Лактация прекращается только при жестоком голодании. В чрезвычайных ситуациях все обеспокоены тем, как бы достать еды, и, конечно, вам нужно достаточно еды для себя. И только об одном запасе пищи вам не нужно беспокоиться: о грудном молоке.

Нужно ли нам особое питание для кормления грудью?

Вам нужно достаточное количество пищи, чтобы поддерживать свое собственное здоровье и энергию. Ваши запасы грудного молока будут сохраняться столько времени, сколько вы будете позволять своему ребенку сосать грудь без помех и полноценно (см. страницы 21-28). Там, где вводится карточная система на продовольствие, преимущество среди взрослого населения следует отдавать беременным женщинам и кормящим матерям. Для того, чтобы вырабатывать грудное молоко, организму требуется дополнительно около 500 калорий в день сверх обычной потребности. Это означает, например, два лишних куска хлеба или лишнюю порцию картофеля или любой другой имеющейся еды. Однако, организм женщины приспособливается к лактации за счет более полного усвоения питательных веществ. У вас может быть сильнее чувство голода, но вам не нужно беспокоиться о том, что вам нужна особая пища

для того, чтобы вырабатывалось грудное молоко. Рационы питания во всем мире разные. Мясо не является незаменимым продуктом. Все женщины-вегетарианки, которые никогда не едят мяса и рыбы, и женщины, которые никогда не пьют молока, успешно кормят грудью и сохраняют хорошее здоровье. Ешьте разнообразную пищу, включающую овощи, если можете их достать. Постарайтесь достать соль, в которую добавлен йод, поскольку в большинстве стран распространена йодная недостаточность. Во время кормления нет необходимости избегать каких-то определенных продуктов питания. Во время чрезвычайной ситуации ешьте все, что сможете. Не нужно принимать дополнительное количество жидкости. Просто пейте, когда хотите пить.

А как же быть с анемичными женщинами? Не отнимает ли у них грудное вскармливание последние силы?

Нет. Анемичные женщины способны вполне нормально кормить грудью, хотя для их собственного здоровья будет лучше всего, если они пройдут лечение. Употребления чая при приеме пищи снижает усвоение железа, поэтому старайтесь пить чай через два часа после еды. Собственно говоря, исключительное грудное вскармливание может защитить женщин от анемии, поскольку оно задерживает возврат менструаций. То небольшое количество железа, которое переходит из вашего кровотока в грудное молоко, меньше того количества, которое теряется при менструации.

Кто-то мне говорил, что грудное вскармливание предотвращает беременность, но, может быть, это все только разговоры?

Исключительное грудное вскармливание снижает риск того, что вы забеременеете. В течение первых шести месяцев, пока у вас не начались менструации и пока вы полностью кормите ребенка грудью днем и ночью, вы на 98% защищены от беременности. Это равносильно защите с помощью других

современных противозачаточных средств. Из следующего раздела (“*Как происходит грудное вскармливание?*”) вы узнаете, что ротик вашего ребенка оказывает на вашу грудь стимулирующее воздействие, которое влияет на гормоны, определяющие вашу способность к зачатию. Если ваш ребенок будет получать еду из бутылочки, даже ваше сцеженное грудное молоко, или если ему будут давать пустышку, стимулирующее воздействие сосания уменьшится, и противозачаточное действие грудного вскармливания будет слабее. После того, как вашему ребенку исполнится 6 месяцев, на этот способ предохранения от беременности рассчитывать нельзя.

Грудное вскармливание защищает здоровье женщин

Уменьшается риск:

Анемии

Раннего рака груди

Рака яичников

Заболевания костей в старости

Беременности в первые 6 месяцев

Женщинам, страдающим сахарным диабетом, требуется меньше инсулина.

Как происходит грудное вскармливание?

Свою роль должны сыграть и вы, и ваш ребенок.

У каждой женщины, родившей ребенка, вырабатывается молозиво, а затем грудное молоко. Как только мать родила ребенка и отошла плацента (послед), начинается процесс выработки грудного молока. Это происходит независимо от того, здоровы вы или больны, имеете вы избыточный или недостаточный вес, нормальные роды были у вас или вам оказывали родовспоможение или делали кесарево сечение. Не происходит этого только в том случае, если в матке остался

кусочек плаценты или если у матери во время родов происходит сильное кровотечение (оба случая бывают очень редко).

Что можно сказать о женщинах, у которых маленькие груди или плоские соски?

Грудь каждой женщины приспособлена для вскармливания. Она может быть большой, маленькой или плоской. Ареола (более темная область вокруг соска) может быть большой или маленькой, темной или светлой, выступать или быть совсем незаметной. Соски могут быть длинными, короткими или плоскими. Женщины с втянутыми сосками тоже могут кормить грудью, если им оказывают помощь и поддержку. Во всех этих случаях главное, чтобы ребенок захватывал полным ртом большой участок груди, а не только сосок. Важно, чтобы женщина чувствовала уверенность в том, что она может кормить грудью своего ребенка. Создать или разрушить эту уверенность могут семья, друзья или медицинские работники.

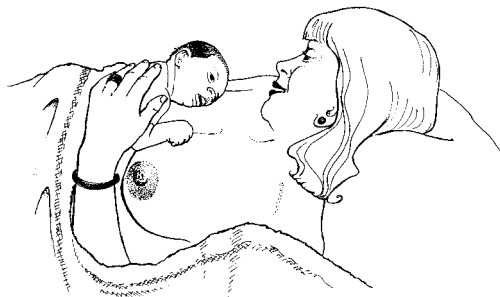
Вы сказали, что и ребенок должен сыграть свою роль. А что он может сделать?

Ребенку принадлежит очень важная роль. Сразу после рождения у здорового ребенка есть силы и умение⁵ для того, чтобы проползти по животу своей матери, отыскать грудь и потыкаться носиком и полизать сосок матери. Придет время, и он откроет рот и начнет сосать. Если ребенку никто не мешает и он находится рядом со своей матерью, он будет искать грудь и сосать всякий раз, как проголодается. Телесный контакт стимулирует выработку гормонов, которые обеспечивают полноценное грудное вскармливание и пищеварение. Если ваш

⁵ Если в конце родов применялись лекарства, они могут замедлить реакции вашего ребенка, и может потребоваться больше времени для того, чтобы у него проявился интерес к груди. Будьте терпеливы. Вашему ребенку не нужны никакие другие жидкости, они только будут задерживать проявление интереса к груди.

ребенок здоров, его не следует разлучать с вами (см. ”Десять шагов”, с.17). Вы можете вместе отдыхать. Обычные медицинские наблюдения можно проводить, когда вы держите ребенка на руках (рис. 1).

Рисунок 1.



Почему так важно сосательное действие ребенка?

Сосательное действие ребенка стимулирует поступление молока. Чем раньше и чаще ребенка прикладывают к груди, тем быстрее устанавливается грудное вскармливание. Иногда женщины не могут контролировать эти действия сразу после родов. Даже если ребенок и не мог находиться около вас, но если вам оказали хоть малую помощь и у вас есть чувство уверенности, ваш ребенок может вновь стимулировать поступление молока, несмотря на то, что вы прекращали кормить грудью. Женщины вскармливают приемных детей, просто позволяя им сосать грудь.

Как ребенок стимулирует поступление молока?

Признаки голода появляются задолго до того, как ребенок начнет плакать: он поворачивает головку, широко открывает рот, высовывает язык и выпускает слюну. Когда вы с ребенком рядом, вы учитесь узнавать эти признаки. Поэтому вы можете

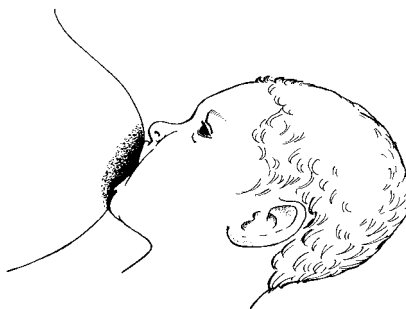
предложить ему грудь прежде, чем он заплачет. Ребенок лучше научится сосать грудь, если его не волновать перед кормлением.

Каждый ребенок от рождения обладает рефлексам, которые помогают ему сосать грудь. Возможно, вы заметили, что ребенок делает следующие движения:

1. Он инстинктивно поворачивает головку из стороны в сторону и ищет грудь матери.
2. Мать предлагает грудь и держит ребенка близко к своему телу. Прикосновение соска заставляет его широко открыть рот и захватить “полный рот” груди (рис.2). Он берет в рот значительную часть ареолы (кружка вокруг соска более темного цвета) под соском. Его язык опущен вниз так, что заходит под грудь. Нижняя губа ребенка вывернута, а подбородок упирается в грудь. Кончик соска касается задней области нёба ребенка. Это стимулирует его к тому, чтобы он совершал действие “доения” или “сосания груди”⁶.
3. Сосательное действие напоминает волну. Язык и нижняя челюсть ребенка сдавливают кружок вокруг соска более темного цвета (ареолу). Во время движения языка ребенка захваченный

⁶ В английском языке существует два глагола, обозначающие сосание – “suck” и “suckle”, разные по своему значению, хотя и в английском, и во многих других языках эти слова часто используются для обозначения одного и того же действия – сосания груди. Важно, однако, различать просто сосание (например, когда мы пьем через соломинку) и *сосание груди*. Сосание груди – это доение груди, и именно это действие и описывается в брошюре. Ребенок обычно просто пьет из бутылочки, высасывая ее содержимое, или посасывает пустышку. А молоко из груди он *выдавывает*.

Рисунок 2.



полным ртом участок груди прижимается к нёбу ребенка. Такое действие приводит к выдавливанию молока. Сосание груди ребенком возбуждает нервные окончания в ареоле, по которым посылаются сообщения в головной мозг матери, и это ведет к выделению двух гормонов грудного кормления, которые с потоком крови передаются к груди. Первый гормон (пролактин) стимулирует грудь, заставляя ее вырабатывать молоко. Второй гормон (окситоцин) заставляет молоко вытекать (рис.3).

Ребенок не сосет непрерывно. Сначала он делает несколько быстрых сосательных движений, вызывающих приток молока. Затем он переходит к глубокому ритмичному сосанию, иногда с остановками. Когда ребенок останавливается, мать порой ошибочно считает, что ребенок хочет прекратить кормление, и отнимает ребенка от груди. На самом же деле паузы в сосании означают, что молоко течет и кормление проходит хорошо.

Всегда давайте ребенку возможность закончить кормление тогда, когда он сам этого захочет. Конечно, в особых случаях бывает необходимо прекратить кормление. Вложите в рот

ребенка свой мизинец и осторожно отведите ребенка от груди так, чтобы он не потянул за грудь и не повредил ваш сосок.

Рисунок 3.



4. Когда молоко вытекает из груди, мы называем это рефлексом окситоцина или рефлексом выделения молока. Некоторые женщины ощущают его как покалывание в груди.

5. Теперь вы видите, почему форма соска не имеет значения. Самое главное – это чтобы ребенок полным ртом захватывал грудь, а не только один сосок. Это дает ребенку возможность стимулировать нервы, которые приводят в действие механизм выделения гормонов, а также выдавливать молоко, которое скапливается в маленьких “синусах” под ареолой. **Ребенок должен кормиться грудью, а не просто сосать сосок.** Если ребенок “хорошо приложен” к груди, он может хорошо производить действие доения (сосания груди).

**Три принципа, дающие радость грудного
вскармливания**

Следите за тем, чтобы кормление грудью не причиняло вам боли. *Это принцип правильного прикладывания к груди.*

Пусть ваш ребенок сосет, когда захочет и сколько хочет. *Это принцип спроса и предложения.*

Знайте, что вы можете дать своему ребенку достаточно молока. – *Это принцип уверенности.*

**Первый принцип грудного вскармливания: правильное
прикладывание к груди**

Когда мы поймем первый принцип “правильного прикладывания к груди”, мы сможем помочь успешно начать грудное вскармливание, а также сможем предотвратить наиболее распространенные трудности, благодаря чему вскармливание грудью в дальнейшем будет проходить успешно.

Почему правильное прикладывание к груди не всегда получается у ребенка естественно?

**Правильное расположение ребенка приводит к правильному
прикладыванию**

Вы уже знаете, как питается ребенок: прикосновение вашего соска к его губе заставляет его широко открыть рот и захватить грудь полным ртом.

Почему у ребенка не всегда это получается правильно?

Частой причиной является то, что мать не держит своего ребенка в самом удобном положении для правильного прикладывания. Например, она держит ребенка слишком высоко или где-то совсем сбоку, так что он не может навести свой ротик в нужное направление. Чаще всего это бывает у молодых матерей или у тех матерей, которые кормили первого ребенка из бутылочки. Тем не менее, каждый ребенок не похож на других, поэтому даже опытным матерям может потребоваться помощь в кормлении нового малыша. Вот основные моменты правильного расположения:

Сидите или лежите там, где вам удобнее всего.

1. Голова и тело вашего ребенка должны находиться на одной прямой линии. Будете ли вы держать его боком, вертикально или под мышкой, его тело должно быть повернуто к вашему телу. Ребенок не может легко сосать грудь или глотать, если его голова отвернута в сторону или он держит перед собой руку. Попробуйте сами попить, когда ваша голова отвернута в сторону, и вы поймете, что это трудно.
2. Лицо ребенка должно быть обращено к вашей груди, а носик должен быть расположен на уровне вашего соска. Это дает ребенку возможность **захватить больше нижнюю часть ареолы, а не верхнюю**. Прикосновение соска к губам ребенка заставит его широко открыть рот (рис. 4а, 4б и 4в).
3. Держите ребенка ближе к телу, чтобы он мог хорошенько взять в рот грудь. Подносите ребенка к груди, а не грудь к ребенку. Не наклоняйтесь вперед, не то у вас может заболеть спина.

Рисунок 4а.



4. Если ваш ребенок еще новорожденный, поддерживайте все его тело, а не только голову и плечи. Это поможет ему находиться близко у вашего тела, однако при этом он сможет свободно двигать головой и шеей.

5. Если вы чувствуете, что надо поддерживать и вашу грудь, поддерживайте ее снизу свободной рукой. Не нужно держать пальцы в виде ножниц⁷, так как из-за этого вы можете вынуть грудь изо рта ребенка и испортить правильное прикладывание. Такая распространенная манера поддерживать грудь происходит от ошибочного мнения, будто ребенку трудно дышать, когда он приложен к груди. В действительности же природа устроила ноздри младенцев так, что они расположены по бокам носика, и поэтому он может дышать при кормлении грудью. Может показаться, что ребенок вдавился в грудь, но тут нет ничего страшного. Если он может свободно отводить головку, он сам приспособится и будет дышать легко.

⁷ Еще это называют “держать, как сигарету”.

Рисунок 4б.



Рисунок 4в.



Если вы кормите ребенка исключительно грудью, ваш ребенок здоров и нормально развивается, и ваши груди не болят, значит, вы все делаете правильно, независимо от принимаемого положения.

Иногда трудно держать ребенка близко к телу из-за того, что ребенок туго завернут и его одежда мешает это сделать.

В этом случае полезно распеленать ребенка, чтобы было удобнее кормить его грудью. На холоде укройте шалью себя вместе с ребенком. Тепло вашего тела будет согревать ребенка. Тугое пеленание головы и тела мешает детям свободно вытягивать шею и хорошо прикладываться к груди. Дети, которых туго пеленают, больше подвержены респираторным инфекциям. Возможность свободно двигать руками и ногами благоприятно влияет на физическое развитие детей и согревает их за счет усиления кровообращения. Пеленайте ребенка тепло,

но не туго. Слои свободной одежды удерживают больше воздуха и лучше согревают вашего малыша.

Тугое пеленание может затруднить кормление грудью

Даже если мой ребенок хорошо прикладывается к груди, как я могу быть уверена в том, что молока хватает?

**Второй принцип грудного вскармливания:
система спроса и предложения**

Сосание груди ребенком посылает в ваш головной мозг сообщение о том, сколько молока ему нужно. Если сегодня ваш ребенок проголодался больше, он будет сосать больше. В ответ на это ваш головной мозг посылает больше гормонов, стимулирующих выработку молока, которые дают команду вашей груди вырабатывать больше молока. **Это – система, действующая по принципу спроса и предложения.** Если ваш ребенок разлучен с вами, или вы отнимаете его от груди слишком рано или он плохо приложен, он не может стимулировать выработку того количества молока, которое ему требуется. Если желудок вашего ребенка наполнен другими жидкостями, он будет сосать грудь не так энергично. Если вашему ребенку дадут пустышку, особенно в первые дни жизни, это может помешать ему стимулировать вашу грудь достаточно часто.

Грудное молоко содержит вещество, называемое “ингибитор”. Если молоко не удаляется из груди, ингибитор заставляет ваш организм уменьшить выработку молока. Ингибитор служит для того, чтобы выключить систему выработки молока, если ребенок не кормится. Поэтому вы сами понимаете, что, если ограничивать грудное кормление и не удалять молоко из груди, “предложение” снизится. Многие женщины считают, что их организм не в состоянии вырабатывать

достаточное количество молока, и некоторые медицинские работники по незнанию говорят им об этом. В действительности же большинство женщин могут вырабатывать намного больше молока, чем нужно их детям. Все женщины устроены так, чтобы вскармливать близнецов, поэтому вырабатывать молоко для одного ребенка совсем нетрудно, если вы будете откликаться на потребность вашего ребенка в кормлении грудью. Когда ребенок часто сосет грудь, он тем самым приказывает молочной системе увеличить производство, и его приказы исполняются через несколько дней. А когда ребенка докармливают еще чем-нибудь, это перебивает ясное и четкое сообщение, которое он посылает организму своей матери.

Вы ранее говорили, что в ходе кормления молоко изменяется. Нельзя ли пояснить это?

Дети знают, что им нужно. Как и многим взрослым, им нужно вначале утолить жажду, а уж потом они съедают более тяжелую еду. Молоко, вырабатываемое в начале кормления (его называют ранним молоком), более водянистое и содержит много лактозы (молочного сахара). К концу кормления молоко становится жирнее (его называют поздним молоком). Если вы отнимете своего ребенка от одной груди прежде, чем он сам захочет отпустить первую грудь, он получит вторую порцию раннего молока. Такая несбалансированная еда может вызвать беспокойство, ощущение неудовлетворенности у ребенка, и у него будут скапливаться газы, начнутся боли в животе и колики.

Всегда давайте ребенку самому заканчивать кормление

А я думала, что нужно кормить обеими грудями?

Какого-либо строгого правила нет. Делайте так, как лучше вашему ребенку и вам. Предложите ему вторую грудь, но не волнуйтесь, если он откажется от нее. Одни дети хотят брать вторую грудь, другие не хотят. Некоторым детям во время одного

кормления хочется взять одну грудь, а во время другого кормления - две груди. Некоторые дети по мере роста и развития меняют свои привычки. Вашего ребенка направляет его собственный аппетит, который зависит от его потребностей. Давать ребенку есть, когда и как ему захочется, - это и называется **кормлением по требованию ребенка**⁸. Кормление по требованию обеспечивает самое хорошее поступление молока и лучше удовлетворяет ребенка, который будет меньше плакать и хорошо расти.

Дети лучше всех знают, что им нужно, поэтому пусть они и направляют вас

Вы говорили ранее, что уверенность в своих способностях важна, но не у всех она есть. Что мы можем сделать?

Третий принцип грудного вскармливания: уверенность

Люди старшего возраста еще могут помнить бедных, измученных трудом женщин, которые легко вскармливали всех своих детей грудью. Сами того не сознавая, эти женщины знали основные принципы грудного вскармливания и с самого начала считали, что у них будет грудное молоко. Как и у многих современных женщин, у вас может отсутствовать уверенность в вашей способности кормить ребенка грудью. Быть может, у вашей матери были проблемы, вызванные неправильными методами, принятыми в медицинских учреждениях. А может быть, вы не знаете никого, кто вскормил ребенка исключительно грудью, и вам трудно поверить, что вы сможете это сделать.

⁸ Также это называют “кормление, управляемое ребенком”. Исключительное грудное вскармливание, помимо прочего, и означает кормление, управляемое ребенком.

Из этой брошюры вы сможете почерпнуть ряд полезных фактов, но в вашем сердце все равно останется сомнение. Вы можете помочь себе и своему ребенку, если попросите своего мужа, родственника или родственницу, подругу или любого симпатичного вам человека поддержать вас, особенно в первые дни, пока грудное вскармливание не наладится и не установится. Попросите их прочесть всю эту книжку или хотя бы те разделы, которые вам показались наиболее полезными. Ваша помощница (или помощник) может стать чем-то вроде тренера, который помогает спортсменке. Но, в отличие от тренера, она никогда не должна быть строгой, а должна быть всегда мягкой и доброй. В прошлом молодым матерям кормить детей грудью помогали родственницы. В трудные времена нам нужно помогать друг другу, кем бы мы ни были.

Поддерживать друг друга могут сами кормящие матери. Если вы помогаете другой матери, помните о том, что одобрение и доброта столь же важны, как и правильная и нужная информация. Ваша уверенность в ее способности кормить грудью имеет жизненно важное значение. Никогда не судите ее, выслушивайте сочувственно и не перегружайте ее советами.

Немного информации, но по существу проблемы – гораздо действеннее, чем длинная лекция.

Многоплодные роды

Вся приведенная выше информация относится и к случаю рождения нескольких детей сразу (многоплодные роды). Близнецы создают в два раза больше стимуляции. Если они будут правильно прикладываться к груди, вы сможете вырабатывать достаточно молока. Матери вскармливали и троих, и даже четверых близнецов. Но матерям, имеющим нескольких близнецов, нужно очень и очень много практической помощи, чтобы справиться с дополнительной нагрузкой.

Я знаю женщин, у которых возникают проблемы с грудным вскармливанием. Можно ли эти проблемы преодолеть?

Некоторые женщины сталкиваются с трудностями при грудном вскармливании, например, у них возникает воспаление и трещины сосков, нагрубание молочных желез, закупорка молочных протоков, мастит и нагноение. Многие матери и медицинские работники **принимают все эти трудности как нечто неизбежное, однако их вполне можно избежать.**

При грудном вскармливании большинства трудностей можно избежать.

Когда же обычным делом становится искусственное вскармливание, эти трудности встречаются чаще. Многие люди, и даже некоторые медицинские работники, не научились определять, как ребенок правильно кормится грудью. Отчасти это объясняется тем, что, когда вы чаще видите искусственное вскармливание, чем грудное, у вас нет возможности наблюдать за кормлением.

Ребенка-искусственника и держат по-другому (см. раздел о расположении ребенка на стр. 21), и ртом он действует по-другому, когда сосет искусственную соску.

Грудное вскармливание никогда не должно причинять матери боль

Моя мама говорила мне, что воспаление сосков бывает всегда и что с этим нужно просто мириться.

Как и многие другие женщины, ваша мама страдала напрасно. **Воспаление сосков можно и нужно предотвращать.** В большинстве случаев они являются признаком неправильного прикладывания к груди. Ребенок *сосет только сосок*, вызывая

трение и причиняя вред, вместо того, чтобы *сосать грудь* волнообразным действием, которое не может повредить сосок.

Примерно 90% проблем вызываются неправильным прикладыванием к груди

Иногда кажется, что ребенок хорошо приложен к груди, но если вам не удобно, попробуйте приложить его еще раз. Иногда лишь незначительное изменение положения помогает ребенку оказаться ближе к вашему телу и шире раскрыть рот. Попробуйте разные положения. Пусть губы ребенка коснутся вашего соска, чтобы это прикосновение заставило его по-настоящему широко раскрыть рот. Если кормление создает ощущение неудобства, осторожно вставьте свой палец в его ротик и отведите его от груди, а затем начните снова. Возможно, ребенку потребуется время, чтобы научиться сосать грудь, особенно если его кормили из бутылочки. Будьте терпеливы и не складывайте руки. **И у вас, и у него все получится.** Дети могут слышать запах молока своей родной матери, и это может заставить их изо всех сил тянуться к груди. Если плач вашего ребенка нервнрует вас, попросите какого-либо спокойного человека подержать малыша близко к телу, а сами успокойте его и после этого сделайте еще одну попытку.

Обращайтесь за помощью, которая нужна вам, оказывайте помощь, которая нужна ребенку.

Что можно сказать о специальных кремах от воспаления сосков? Как можно достать их во время чрезвычайной ситуации?

К сожалению, иногда вместе с гуманитарной помощью присылают и кремы и аэрозоли для сосков. **Не пользуйтесь ими.** Большинство таких продуктов усугубляют воспаление сосков,

разрушая естественные защитные жиры в ареоле. Сосание груди не может ухудшить воспаление сосков, если ребенок как следует захватил в рот грудь. Воспаление и трещины сосков начинают заживать в течение 24 часов после того, как ребенка начали правильно прикладывать к груди. Если воспаление ухудшается, это значит, что прикладывание к груди еще не совсем правильное. Некоторые женщины втирают в соски немного сцеженного позднего молока. Это снимает боль и может помочь заживлению.

Воспаление сосков может привести к трещинам сосков, которые могут стать источником инфекции и мастита, поэтому не надо игнорировать их, а попытайтесь улучшить прикладывание ребенка к груди. И вы, и ваш ребенок все время учитесь. У ребенка есть врожденный талант правильно питаться, и вы с ним сможете все поправить в считанные дни.

При таком кормлении по требованию ребенка как же я смогу соблюдать правила личной гигиены и мыть свои соски?

Обмывание сосков до и после кормления грудью – это одно из тех вредных обыкновений, которые много лет назад проникли в медицинские учебники. **Никогда не применяйте мыла для обмывания сосков и участков вокруг них.** Мыло снимает естественные жиры, которые поддерживают кожу в здоровом состоянии и защищают ее от инфекции. Вполне достаточно обмывать соски раз в день, а если воды не хватает и вы вынуждены мыться реже, не волнуйтесь.

Самое важное правило гигиены – это тщательно мыть руки после посещения туалета, смены пеленок или подмывания попки вашего ребенка. Мытье рук после посещения туалета - это первое правило для всех, а вот частое обмывание сосков не нужно и может причинить вред.

Каковы бы ни были трудности, во всех случаях самое главное – сохранить поступление молока. Никогда не давайте груди “отдыха”. Это может привести к тому, что нагрубание молочных желез или воспаление сосков перейдет в мастит, а мастит перейдет в нагноение. Лучше всего удалить молоко ваш ребенок, но если вы действительно чувствуете, что не можете кормить один-два дня, вы должны поддерживать поступление молока путем осторожного сцеживания.

Так значит, если я добьюсь правильного прикладывания моего ребенка к груди, у меня никогда не будет воспаления сосков?

Почти никогда, но есть одно заболевание – грибковая инфекция, называемая молочницей (*candida albicans*), – которое может наступить, особенно после лечения антибиотиками. Женщины, заболевшие молочницей, испытывают жгучую боль в груди, которая остается после кормления. Кожа при этом может иметь красноватый оттенок, блестеть и шелушиться. У ребенка могут быть (но не всегда) белые пятна во рту или сыпь на ягодицах. Постарайтесь достать нистатин или генцианвиолет.

Ребенок также нуждается в лечении, иначе он снова занесет инфекцию на соски матери. Для обработки рта (и ягодиц) ребенка и ваших сосков можно использовать один и тот же препарат для рта.

Продолжайте кормление грудью, даже если это несколько неприятно. Резкое прекращение кормления грудью может вызвать обострение. Если кормить грудью действительно слишком больно, осторожно сцедите молоко (см. раздел о сцеживании на стр. 44–46) и дайте его своему ребенку в чистой

чашке. Но вы должны сохранить поступление молока, чтобы не допустить мастита.

Покажите это медицинскому работнику:

Таблица 2: Лечение молочницы груди

Генцианвиолет в виде краски:

Рот ребенка: 0,25% обрабатывать ежедневно или через день в течение 5 дней или в течение 3 дней после заживления поражений. Соски матери: 0,5% обрабатывать ежедневно в течение 5 дней.

ИЛИ:

Крем нистатина 100000 ед/г. Обрабатывать соски 4 раза в день после кормления грудью. Обрабатывать в течение 7 дней после заживления поражений.

Суспензия нистатина 1000000 ед/мл. Обрабатывать с помощью пипетки 1 мл рот ребенка 4 раза в день после кормления в течение 7 дней или на протяжении лечения матери.

Прекратите давать пустышки и соски и использовать накладки для сосков.

Соски на бутылочках и пустышки могут быть источником кандидозной инфекции (молочницы).

Вы сказали, что кормление грудью не должно причинять боли, но как же быть с нагрубанием, которое возникает у каждой женщины через несколько дней после родов?

Часто путают полные и нагрубевшие груди. Полнота – нормальное явление, а вот нагрубание можно и нужно предотвращать. Через несколько дней после родов ваши груди могут стать полными, тяжелыми и припухлыми, но молоко течет легко. Чаще давайте ребенку грудь, чтобы он высасывал молоко. Ваши груди постепенно приспособятся к потребностям вашего ребенка и станут мягче, и вы почувствуете себя лучше. Если ребенок болен (см. раздел о кормлении больных детей на стр. 43) и вы не в состоянии кормить его напрямую, необходимо часто сцеживать молоко, чтобы оно не переставало поступать.

Нагрубание – это когда ваши груди переполнены молоком и распухли от тканевой жидкости и дополнительного притока крови. Кожа выглядит блестящей и натянутой, вы ощущаете в грудях боль, и молоко не вытекает легко и свободно. Вашему ребенку может быть трудно прикладываться к груди и высасывать из нее молоко. Соблюдайте следующие инструкции:

Причины и профилактика нагрубания молочных желез

Причины

- Много молока
- Задержка начала кормления грудью
- Неправильное прикладывание к груди
- Нечастое удаление молока из груди
- Ограничение продолжительности кормления

Профилактика

- Начинайте кормить грудью вскоре после родов
- Добейтесь правильного прикладывания к груди
- Поощряйте неограниченное кормление грудью

Никогда не давайте груди отдыха. Всегда поддерживайте поступление молока.

Вы упоминали закупорку молочных протоков, мастит и нагноение. Насколько распространены эти заболевания и как их лечить?

Совсем необязательно, чтобы эти заболевания были распространенными. Ведь они являются следствием нагрубания молочных желез, нечастого кормления грудью или неправильного прикладывания ребенка к груди. Они становятся редкостью, если осуществляются “Десять шагов”. Все они требуют незамедлительной помощи.

Закупоренный молочный проток выглядит как мягкий красный комок. Это может произойти, если одна часть груди не полностью опорожнена.

- Попробуйте улучшить прикладывание ребенка к груди; может быть, для этого надо сменить положение при кормлении.
- Проверьте, не давит ли вам бюстгальтер или другая одежда. Бюстгальтер с проемами в чашечках может давить на какой-то один участок груди и мешать течению молока. Если у вас нет возможности достать другой бюстгальтер, вырежьте материю там, где она вам давит. Если вам удобнее без бюстгальтера, не надевайте его совсем.
- Не применяйте “захвата груди в виде ножниц”, так как это может мешать течению молока.
- Если вам так удобнее, поддерживайте грудь рукой снизу.

- Слегка помассируйте болезненный участок груди, пока ребенок сосет.
- Если есть возможность, прогрейте грудь в перерывах между кормлениями.

При мастите грудь становится красной, распухшей и болезненной. В отличие от нагрубания, маститом может быть поражена только одна грудь или один участок груди. Вы можете чувствовать себя плохо, может быть температура. Мастит вызывается неполным удалением молока из участков груди. Иногда из-за неполного удаления молока начинают размножаться возбудители инфекции, которые вызывают инфекционный мастит. Сразу определить трудно, но если держится повышенная температура и болезненное состояние, похожее на грипп, это может быть инфекционный мастит. Если можете, попросите медицинского работника дать вам следующие антибиотики и завершите курс лечения. См. инструкцию ниже. Эти антибиотики ребенку вреда не причинят.

Распространенный антибиотик ампициллин обычно неэффективен.

Если вы можете достать таблетки парацетамола от боли, попринимайте их. Их можно принимать во время кормления грудью.

Независимо от того, удастся вам достать антибиотики или нет, **очень важно сохранить поступление молока**. Лучше всего молоко удаляется, когда ваш ребенок сосет грудь.

Болезнетворные микроорганизмы от инфекционного мастита не вредят вашему ребенку, их разрушают его пищеварительные ферменты.

А вот прекращение кормления чревато опасностью для вас и для вашего ребенка. Возможно, будет трудно приложить ребенка к твердой и распухшей груди, поэтому вначале осторожно сцедите немного молока.

Покажите это медицинскому работнику:

Лечение инфекционного мастита антибиотиками

Наиболее распространенной бактерией, встречающейся при нагноении в груди, является стафилококк (*Staphylococcus aureus*). Поэтому необходимо лечить инфекцию груди антибиотиками, резистентными к пенициллиназе, такими как флуклосациллин или эритромицин.

Препарат	Доза	Инструкции по приему
Флуклосациллин	250 мг перорально	Принимать дозу через каждые 6 часов за 30 минут до еды в течение 7–10 дней
Эритромицин	250–500 мг перорально	Через каждые 6 часов в течение 7–10 дней

Некоторые женщины не хотят кормить грудью, когда у них мастит. Им нужно помочь сохранить молоко путем осторожного сцеживания вручную по несколько раз в день. А ребенка можно кормить сцеженным молоком из чашечки, это все равно самая лучшая еда для него. Кормление грудью нужно возобновить как можно скорее.

Нагноение – это твердая болезненная опухоль, наполненная гноем, которая может быть следствием запущенного мастита. Лечение при этом такое же, как и в случае мастита. Вам может понадобиться помощь медицинского работника, чтобы вскрыть и

дренировать гнойник, но вы все равно можете продолжать кормить грудью. Если это слишком больно, продолжайте кормить здоровой грудью, а из пораженной груди осторожно сцеживайте молоко в течение 2–3 дней. Затем возобновите кормление и этой грудью.

Все эти проблемы создают впечатление, будто кормить грудью слишком трудно.

В этом-то и дилемма при подаче информации о грудном вскармливании. Указанные заболевания, которые можно предупредить, все еще случаются слишком часто, и их надо лечить. Все они указывают на то, что женщинам не оказывается достаточно помощи. В условиях чрезвычайной ситуации жизненно важно, чтобы женщина сама могла помочь себе или обратиться за нужной помощью. В том обществе, где все кормят грудью, подобные заболевания встречаются редко. Вы можете использовать знания, почерпнутые из этой книжки, чтобы помочь себе и другим матерям избежать этих трудностей. Можете поделиться этими знаниями и с медицинскими работниками.

Ранее вы говорили, что можно кормить грудью даже в тех случаях, когда вы полностью прекратили такое кормление. Как это сделать?

Даже если вы прекратили кормить грудью несколько месяцев назад, вам, вероятно, удастся выдавить капельку жидкости из своей груди. Ваша система выработки молока остановилась не полностью. Возобновление грудного вскармливания после того, как вы прекратили его, называется **релактацией**. Никогда не рожавшие женщины вскармливали приемных младенцев, и это называется **вызванной, или индуцированной лактацией**. Первая легче, чем вторая.

Три принципа легкого грудного вскармливания применимы и здесь:

- Правильное прикладывание ребенка к груди

- Спрос и предложение
- Уверенность

Цель заключается в том, чтобы уговорить вашего ребенка играть свою роль. Если он теперь кормится полностью из бутылочки, он могла временно забыть свое естественное умение кормить грудью, и ему необходимо его напомнить. Некоторые младенцы с легкостью возобновляют сосание груди, тогда как других нужно мягко уговаривать. Самый сложный период наступает тогда, когда вы хотите, чтобы ваш ребенок много сосал для стимулирования молока, а ему по-прежнему нужно достаточно еды, чтобы быть сытым. Он должен быть достаточно голодным, чтобы полноценно сосать грудь, но не настолько голодным, чтобы раздражаться, когда молока все еще маловато.

Все дети разные. Некоторые дети, вскармливаемые из бутылочки, хорошо прикладываются к груди. Другие настолько привыкают к бутылочке, что не желают трудиться у груди. Попросите кого-нибудь поддержать вас морально и практически в первые дни: например, родственница или подруга могла бы помочь по дому, постоять в очереди за продуктами или присмотреть за другими вашими детьми. Вам потребуется в самом начале тратить много времени со своим ребенком.

- Прикладывайте ребенка к груди чаще, не реже 10 раз в сутки.
- Предлагайте ребенку грудь всякий раз, когда он захочет поесть. Никогда не давайте грудь насильно; постарайтесь напомнить ему, каким приятным может быть кормление грудью.
- Следите за тем, чтобы положение и прикладывание к груди были правильными и удобными для вас обоих.
- Когда это возможно, соприкасайтесь своим телом с телом вашего ребенка, даже когда ребенок спит.
- Не пользуйтесь пустышкой.

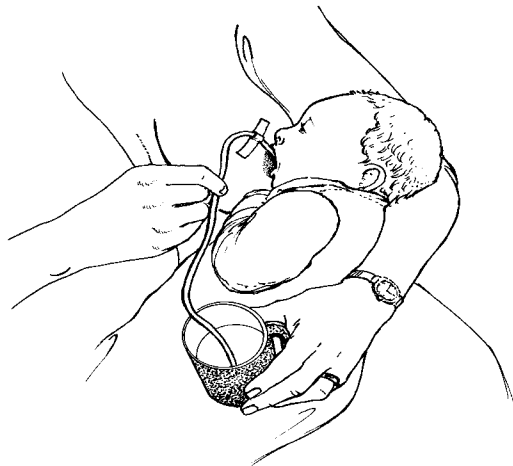
- Если вы кормите из бутылочки или из чашки, постепенно уменьшайте количество молока при таких кормлениях по мере прибывания вашего молока.
- Для стимулирования груди производите осторожное сцеживание рукой.
- Если вы сможете выдавить капельку молока на язык вашего ребенка, сделайте это для пробуждения интереса ребенка.
- Можно попробовать накапать искусственное молоко из ложки себе на грудь, чтобы оно текло в рот ребенка, когда он сосет грудь.

Если ребенок теряет интерес до того, как молоко возвратится, можно попробовать приготовить дополнение к грудному вскармливанию. **Применяйте этот метод только в том случае, если вы знаете, что вы сможете стерилизовать принадлежности для каждого кормления** (см. с. 49, п.6). Попросите у медицинского работника очень тонкие трубки для кормления грудных детей. Налейте подаренное вам сцеженное грудное молоко, детскую молочную смесь или разбавленное коровье молоко (см. с.49, п.4) в чашку, кувшин или другой имеющийся под рукой сосуд. Наложите конец трубки на сосок так, чтобы ребенок одновременно сосал грудь и трубку. Чем-нибудь прикрепите трубку к соску, лучше всего хирургическим лейкопластырем (рис.5).

Попросите кого-нибудь подержать чашку, если вам самой ее держать неудобно. Для того, чтобы начать кормление, молоко можно держать выше уровня вашей груди и ребенка. Как только молоко потекло по трубке, держите сосуд с молоком ниже. Идея состоит в том, чтобы заставить ребенка стимулировать ваше грудное молоко путем полноценного сосания, поэтому по трубке должна течь лишь тоненькая струйка. Уменьшайте количество

молока в чашке на одну чайную ложку⁹ при каждом кормлении по мере того, как будет прибывать грудное молоко.

Рисунок 5.



Сохраняйте уверенность. Многим женщинам, в том числе бабушкам, удавалось добиться возврата молока через много лет после того, как они прекращали кормить грудью.

Снабжение продовольствием может быть неустойчивым и ненадежным. Как нам кормить детей старше 6 месяцев, которым нужно больше, чем только одно грудное молоко?

Примерно в возрасте 6 месяцев начинайте давать пищу, которую едите вы сами. Не надо заменять кормления грудью, давайте твердую пищу в дополнение к обычной схеме кормления

⁹ Если такая мера, как чайная ложка, не подходит для ваших условий, используйте эквивалентную меру объемом до 5 мл, например, пробку от безалкогольного напитка.

вашего ребенка грудью. Дети старше 6 месяцев могут есть практически любую пищу, но их рацион не должен содержать много соли. Когда вы готовите еду, отделите немного для ребенка прежде, чем добавить в нее соли для остальных членов семьи; когда можно, используйте йодированную соль, поскольку в большинстве стран часто наблюдается недостаточность йода. После 6 месяцев, независимо от того, есть у вашего ребенка зубы или нет, у него появляется жевательный рефлекс. Растирать еду в пюре не нужно, достаточно просто размять ее вилкой, ложкой или тем, что есть под рукой. Если еда достаточно, а вы все еще продолжаете кормить грудью и ваш ребенок хорошо растет, ограничьте сахар. Сахар не содержит никаких полезных питательных веществ, а только энергию. Большинство других продуктов более питательны. Однако, в случае серьезной нехватки продовольствия лучше уж давать сахар, чем ничего.

Для кормления вашего ребенка другими продуктами всегда пользуйтесь чашкой или ложкой. Если еду легко держать, пусть ваш ребенок поест сам своими руками.

Что можно сказать о недоношенных или маловесных детях?

Как мы уже говорили ранее, чем более уязвим ребенок, тем важнее для него получать грудное молоко. Грудное вскармливание создает меньше стресса для недоношенного или маловесного ребенка, умеющего сосать грудь, чем кормление из бутылочки,

Если ребенок глубоко недоношен или слишком слаб, чтобы кормиться грудью, его можно кормить через трубку (пищевой зонд) вашим сцеженным молоком. Можно вполне использовать чашку для кормления здорового недоношенного ребенка, начиная примерно с 32 недель беременности. Чашки имеют ряд преимуществ по сравнению с трубками. Ребенок регулирует количество потребляемой еды, к тому же контакт со сцеженным грудным молоком может стимулировать действие

пищеварительных ферментов у него во рту. Для кормления вы держите ребенка близко от своего тела, что тоже полезно для его развития.

Если приходится кормить ребенка через трубку, было бы полезно дать ему потыкаться носиком в вашу грудь. Тогда он научится связывать запах и вкус вашей груди с полным желудком. Вы можете сцедить немного грудного молока прямо ему в рот. Будьте возле своего ребенка как можно больше. Сцеживайте свое молоко как можно раньше после родов. Сцеживайте часто, не реже 6–8 раз в день. Как бы мало могло ни быть грудного молока, любое его количество имеет большую ценность для развития вашего ребенка. Некоторые матери недоношенных или маловесных детей могут вырабатывать достаточно грудного молока, другие должны дополнять его другой едой, в идеале – сцеженным грудным молоком от других матерей.

При кормлении сцеженным грудным молоком важно следить за тем, чтобы ребенок получал достаточно жирного позднего молока. Более жирное позднее молоко будет скорее прилипать к стенкам питательной трубки. При кормлении из чашки теряется меньше жира.

Я понимаю, почему нужно сцеживать молоко для больных или недоношенных детей, но все ли женщины должны учиться сцеживать?

Если ваш ребенок слишком мал или болен, чтобы сосать вашу грудь, жизнь его может спасти ваше молоко. Если вы сможете сцедить немного молока прямо в рот своему ребенку, это может стимулировать его, когда он будет учиться сосать грудь.

Если у вас когда-нибудь будет переполненная или нагрубевшая грудь, вы сможете ослабить давление, чтобы можно было хорошо приложить ребенка к груди.

Если вам придется разлучиться со своим ребенком, чтобы пойти на работу или по какой-то иной причине, вы сможете оставить свое грудное молоко для ребенка. Грудное молоко можно хранить при комнатной температуре в течение 6–8 часов. В холодильнике его можно хранить 24–48 часов, а в морозильнике – 3 месяца. Если холодильники и морозильники не работают из-за отключения электроэнергии, нужно выбросить оттаявшее молоко, которое вы не сможете использовать в течение 8 часов. Никогда не замораживайте оттаявшее молоко повторно.

Как я должна сцеживать молоко?

Даже когда у женщин имеется возможность пользоваться молокоотсосами, многие предпочитают сцеживать вручную. Ручное сцеживание более естественно имитирует сосательное действие ребенка. Кроме того, по соображениям безопасности необходимо стерилизовать молокоотсосы, а это в условиях чрезвычайной ситуации может быть затруднительно.

- Тщательно вымойте руки.
- Приготовьте чистую чашку или сосуд с широким горлышком.
- Устройтесь поудобнее.

Приведенные ниже инструкции являются лишь общими рекомендациями. **Найдите сами для себя наиболее удобный способ** (рис. 6а, 6б и 6в).

- Поддерживайте свою грудь четырьмя пальцами снизу и большим пальцем сверху, за соском. Не сдавливайте соска.

- Осторожно нащупайте маленькие утолщения внутри своей груди под ареолой. Это млечные синусы, в которых собирается молоко, когда оно вырабатывается.
- Ритмично сжимайте пальцы и большой палец так, как вам удобнее.
- Перемещайте руку по груди, сцеживая молоко из синусов.
- Сделайте то же самое с другой грудью.
- Если хотите, сцеживайте каждую грудь обеими руками.

Вы можете обнаружить, что ваше молоко не вытекает так быстро, как в том случае, когда ваш ребенок находится рядом с вами. Начните думать о своем ребенке. Если у вас есть его фотография, посмотрите на нее, или понюхайте что-нибудь из его одежды. Попросите кого-нибудь осторожно помассировать вам спину. Именно в таких делах женщины могут помочь друг другу и оказать поддержку. Если вы можете найти другую мать, которая уже сцеживала молоко вручную, попросите ее научить вас.

Два полезных метода обучения другой женщины:

- если у вас есть молоко, позвольте ей понаблюдать, как вы его сцеживаете

ИЛИ

- убедившись, что ей удобно, встаньте сзади и водите ее рукой по ее груди. Таким образом она научится практически под вашим руководством.

Рисунок 6а.



Рисунок 6б.



Рисунок 6в.



Я теперь вижу, что грудное вскармливание в большинстве случаев возможно, но все же бывает время, когда оно невозможно; чрезвычайные ситуации порождают сирот, покинутых младенцев и тяжело больных или раненых матерей.

Да, конечно. Давайте рассмотрим вопрос о кормлении заменителями.

1. Раньше наилучшим заменителем было кормление ребенка грудью другой кормящей матери. Теперь же мы должны подходить к этому осторожно, так как в некоторых ситуациях это может создавать риск передачи вируса иммунодефицита человека (ВИЧ) через грудное молоко, если кормящая вашего ребенка женщина оказывается инфицированной ВИЧ. В некоторых регионах может быть очень мало людей – носителей ВИЧ, но ведь всегда трудно узнать, когда повышается степень распространенности этой инфекции.

В условиях чрезвычайной ситуации ваше грудное молоко может быть единственным источником пищи для другого ребенка. Если вы кормите своего ребенка, другой ребенок не будет “красть” его молоко, а наоборот, будет стимулировать выделение еще большего количества молока. Есть примеры, когда женщины делали это для своих сестер или подруг, которые были тяжело больны или умирали. Это может быть спасением.

2. Следующим по ценности заменителем является сцеженное грудное молоко, которое дает другая мать или матери. Такое молоко нужно нагреть до температуры 57°C и держать при такой температуре в течение 30 минут. Это убивает все вирусы (в том числе ВИЧ) и бактерии. Чаще всего грудное молоко не передает инфекции, но излишняя осторожность не повредит. Для того, чтобы вы могли это сделать, вам могут потребоваться помощь медицинского работника и специальные приспособления. Вы

можете помочь организовать сдачу и сбор сцеженного грудного молока.

В чрезвычайной ситуации у вас может не оказаться выбора и вам придется использовать необработанное грудное молоко. Самым безопасным способом в таком случае является кормление грудным молоком из чистой чашки (см. с. 49, п. 6).

3. Если грудного молока достать невозможно, вы можете использовать детскую молочную смесь. Но применяйте ее только в том случае, когда вы знаете, что вы будете снабжаться ею регулярно и что вы в состоянии ее покупать. Всегда используйте этот продукт с большой осторожностью. Стерилизуйте всю посуду перед каждым кормлением. Пользоваться чашкой безопаснее, чем бутылочкой (см. с. 49, п. 6).

Кроме того, для каждого кормления необходимо кипятить воду. Тщательно соблюдайте инструкции, написанные на банке. Компании, выпускающие детское питание, обязаны печатать инструкции на этикетке на вашем местном языке. Если инструкции написаны не на вашем языке, постарайтесь сообщить об этом в органы здравоохранения или сотрудникам гуманитарных организаций, предоставляющих помощь. Подобные этикетки являются нарушением **“Международного свода правил сбыта заменителей грудного молока”**, принятого ВОЗ/ЮНИСЕФ”.

Попросите медицинского работника или сотрудника гуманитарной организации дать правильный перевод инструкции и подробно объяснить ее. Разные продукты требуют разных пропорций смешивания сухого молока и воды. **Никогда не храните оставшееся молоко для следующего кормления.** Когда продовольствия не хватает, сразу же отдайте оставшуюся смесь старшему ребенку или выпейте ее сами.

4. Если невозможно достать никакой детской молочной смеси, но вы можете регулярно получать местное коровье молоко, применяйте следующий рецепт:

- вскипятите 1/3 чашки воды и
- смешайте ее с 2/3 чашки кипяченого коровьего молока, и получится 1 чашка (200 мл) еды для ребенка
- добавьте 1 чайную ложку (без верха, 5 мл) сахара.

Этим же рецептом вы можете воспользоваться для приготовления молока из консервированного цельного сухого молока. Вначале приготовьте молоко по инструкции на этикетке, затем разбавьте его по указанному рецепту.

Ни в коем случае не давайте цельного молока (свежего или консервированного) ребенку младше 6 месяцев, предварительно не разбавив это молоко по приведенному выше рецепту.

5. Искусственно вскармливаемый ребенок не получит того идеального баланса питательных веществ, который получает ребенок, вскармливаемый грудью. Поэтому может возникнуть необходимость введения твердой пищи несколько раньше 6-месячного возраста, чтобы расширить потребление ребенком питательных веществ. Если вы решите так сделать, следите за тем, чтобы эта пища готовилась с максимально полным соблюдением правил гигиены. Помните, что он не будет получать противомикробной защиты, которую дает грудное молоко, и будет более уязвим к действию всяких болезнетворных микроорганизмов, присутствующих в твердой пище.

6. При любом искусственном вскармливании важна стерилизация. Тщательно мойте руки с мылом и водой перед приготовлением любой пищи для младенца. Если у вас есть

топливо, кипятите всю посуду в воде не менее 20 минут. Вы должны делать это перед каждым кормлением.

ИЛИ

Если вы можете достать гипохлорит (хлорную известь), сложите посуду в закрытый контейнер или кастрюлю. Всыпьте одну десертную ложку (10 мл) гипохлорита на литр воды. Хозяйственная хлорная известь может иметь другую концентрацию. Если на этикетке или ярлыке говорится, что это 0,5%, всыпьте 2 десертных ложки (20 мл).

Храните все это в местах, недоступных для детей. Вам придется менять этот раствор каждый день, а старую жидкость вы можете использовать для замачивания матерчатых пеленок или для дезинфекции туалета.

Перед использованием чашки и другой посуды смойте гипохлорит кипяченой водой.

Если топлива мало и невозможно достать гипохлорит, очень тщательно вымойте всю посуду мылом или стиральным порошком. Ни в коем случае не используйте пищевых трубок (для релактации) или бутылочек, если вы не уверены, что у вас всегда будет возможность провести стерилизацию.

Чашки использовать безопаснее, чем бутылочки.

Можно ли вскармливать ребенка искусственно без бутылочки?

Да. Чашки безопаснее, чем бутылочки, потому что соски и завинчивающиеся колпачки бутылочек собирают на своей поверхности болезнетворные микроорганизмы, которые попадают в молоко и вызывают болезнь ребенка. Дети с самого рождения могут пить из чашки. Некоторых людей беспокоит то,

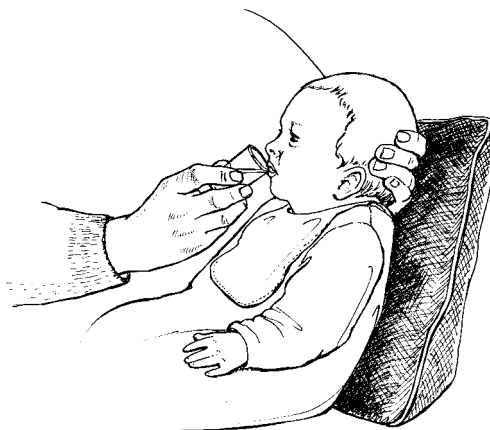
что ребенку нужно сосать соску. Но для детей безопаснее сосать собственные пальцы. Кроме того, детей, которых кормят из чашки, нужно держать на руках, а это жизненно важно для сирот, которые нуждаются в том, чтобы их как можно больше прижимали к себе взрослые. Всегда возникает соблазн (особенно в чрезвычайных ситуациях) оставить детей одних, чтобы они сами держали свои бутылочки. Это опасно и лишает детей столь необходимого физического контакта.

Как нужно кормить ребенка из чашки?

Ребенка нужно держать в слегка приподнятом положении, а чашку держать у нижней губы (см. рис. 7).

Недоношенные дети лакают молоко, как котята. Доношенные дети прихлебывают молоко. **Ни в коем случае не лейте молоко в горло ребенка. Пусть ребенок всегда сам управляет прихлебыванием и глотанием.**

Рисунок 7.



Два слова напоследок

Эта брошюра содержит основную современную информацию. В условиях чрезвычайной ситуации эта информация имеет огромное значение, так как в трудные времена здоровью младенцев и маленьких детей угрожает множество других факторов. Грудное вскармливание может защитить их от многих угроз. Нужно как можно больше избегать искусственного вскармливания, но, если оно неизбежно, проводить его необходимо с величайшими предосторожностями.

Никому не хочется испытать чрезвычайные или трудные ситуации, но когда они все же наступают, многие люди обнаруживают, что у них оказывается больше сил и изобретательности, чем они предполагали. Многие женщины, которые когда-то думали, что у них не может быть достаточно молока, успешно кормили грудью во время чрезвычайных ситуаций. Они испытывают гордость, когда осознают, как много они сделали для здоровья и выживания своих детей. И если эта брошюра помогла вам стать одной из таких женщин, пожалуйста, поделитесь своими знаниями и опытом с другими. Да и когда чрезвычайная ситуация заканчивается, по-прежнему важно поддерживать грудное вскармливание. Лишь когда оно повсюду станет стандартным способом вскармливания грудных детей в обычные времена, тогда мы сможем быть более уверенными в том, что чрезвычайная ситуация не будет представлять такой большой угрозы для здоровья и жизни наших малышей.

Информация, содержащаяся в данной брошюре, была предоставлена международными экспертами по грудному вскармливанию, в том числе медицинскими работниками, учеными и группами поддержки кормящих матерей. За дополнительной информацией обращайтесь в ВОЗ или ЮНИСЕФ (адреса указаны ниже).

Д-р Aileen Robertson
Исполняющая обязанности
регионального советника по вопросам политики
в области питания, кормления грудных детей и
продовольственной безопасности,
Европейское региональное бюро ВОЗ,
Scherfigsvej 8 DK-2100 Copenhagen Ø;
Tel.: (+45) 39 17 13 62;
Fax (+45) 39 17 18 54;
e-mail: aro@who.dk

Г-жа Hind Khatib
Координатор, Инициатива “Больница,
доброжелательная к ребенку”, ЮНИСЕФ,
Palais des Nations
CH-1211 Geneva 10
Switzerland
Tel.: 41 22 909 51 11;
Fax: 41 22 909 59 00;
e-mail: hkhatib@unicef.ch