

Здоровый образ жизни – основа профилактики

В России стартовала неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания прочно удерживают первенство среди самых распространенных и опасных заболеваний XXI века, значительно ухудшают качество жизни людей и являются ведущей причиной преждевременной смертности.

По данным Всемирной организации здравоохранения, сердечно-сосудистые заболевания ежегодно уносят 17,5 миллиона человеческих жизней. Развитие патологии сердечно-сосудистой системы происходит все в более раннем возрасте. При этом 80% смертельных случаев инфаркта миокарда и ишемического инсульта мож-

но было бы избежать, устранив основные факторы риска этих заболеваний сердца, к которым относятся:

- некачественное и несбалансированное питание,
- гиподинамия,
- стрессовые состояния,
- злоупотребление алкоголем,

- табакокурение,
- гипертонзия,
- повышенное содержание липидов в крови (холестерина и триглицеридов),
- избыточная масса тела,
- диабет.

Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой

профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Здоровый образ жизни подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.

Марина Аксенова, медицинская сестра централизованного молочного блока перинатального центра Архангельской областной клинической больницы, знает о кормлении малышей все. Мы поговорили с Мариной Вячеславовной о том, почему младенцам необходимо мамино молоко, а не смеси и как питаться самой маме в это замечательное время.

– Марина Вячеславовна, помните, как несколько лет назад женщины сознательно отказывались кормить ребенка, надеясь на качественные смеси? Какова ситуация сейчас? Хотят ли женщины кормить грудью?

– К сожалению, и сейчас есть женщины, которые не хотят кормить своего ребенка грудью. Причины разные: дискомфорт и болезненность во время кормления, неудачный опыт, кто-то боится, что грудь потеряет свою форму и привлекательность. Наша задача – поговорить с женщиной о преимуществах грудного вскармливания, помочь разрешить ее трудности, связанные с кормлением ребенка, и мы это делаем постоянно. При информировании и оказании помощи практически любая женщина может успешно и долго кормить грудью.

– А что делать, если женщина родила, а молока у нее нет? Можно ли как-то простимулировать?

– Ситуация, когда родившей женщине в первые сутки кажется, что в груди нет молока, возникает довольно часто, но нужно просто подождать или для стимуляции просто чаще прикладывать ребенка к груди, а также поддерживать с малышом контакт «кожа к коже».

– Чем ценно материнское молоко?

– Грудное молоко удовлетворяет потребности растущего организма младенца в белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах. Дети, вскармливаемые грудью, реже болеют кишеч-

Кормление грудью – уникальный контакт мамы и малыша

Каждая родившая женщина сталкивается с массой тревог: здоров ли малыш, каким теперь будет распорядок дня, появится ли молоко, а если не появится?



ными и острыми респираторными инфекциями. В грудном молоке содержатся клетки крови, выполняющие защитную функцию, а также антитела к тем вирусам и бактериям, с которыми когда-то сталкивалась мать. Грудное молоко способствует заселению кишечника полезными микроорганизмами и препятствует размножению болезнетворных бактерий. О пользе грудного вскармливания говорят и ученые – проведенные исследования показали, что груднички имеют более высокий шанс иметь в будущем больший интеллектуальный коэффициент (IQ), чем дети, находящиеся на искусственном вскармливании. Грудное вскармливание уменьшает риск развития ожирения, артериальной гипертензии, сахарного диабета. Кормление грудью способствует правильному формированию челюстно-лицевого аппарата малыша, уменьшая вероятность логопедических проблем и аномалий прикуса в будущем. Ну и, конечно, кормление грудью – это уникальный контакт матери и малыша, который способствует созданию атмосферы любви и защищенности.

– До какого времени нужно кормить ребенка?

– Всемирная организация здравоохранения рекомендует кормить ребенка исключительно грудным молоком до достижения им шестимесячного возраста, а затем вместе с прикормом продолжать грудное вскармливание до двух лет.

– Какую пользу кормление приносит самой женщине? Правда ли, что кормление грудью защищает ее от рака груди в будущем?

– Для женщины кормление грудью не менее полезно, чем для ее малыша. Уже в первые дни после родов грудное вскармливание способствует сокращению матки и уменьшению риска послеродовых кровотечений. Доказана также профилактическая роль грудного вскармливания в отношении рака молочных желез и яичников, анемии и остеопороза в предклимактерическом и более старшем возрасте. Опиоиды, образующиеся в грудном молоке, нормализуют эмоциональный фон кормящей женщины, снижают тревожность, а гормоны, выделяющиеся при лактации, способствуют развитию привязанности и любви к ребенку.

– Каким должно быть питание кормящей мамы? От чего нужно отказаться на это время, а что вводить в рацион?

– Кормящая мама должна получать полноценное разнообразное питание, которое не только удовлетворит ее физиологические потребности в энергии и основных компонентах пищи, но и позволит вырабатывать достаточное количество молока. Основу суточного набора продуктов должны составлять изделия из злаков, фрукты, овощи и молочные продукты. Рекомендуются нежирные сорта мяса и рыбы. Если нет аллергической реакции, то можно есть два-три раза в неделю яйца. Не нужно отказываться от хлеба, макаронных изделий и блюд из круп. Не стоит налегать на мучные, кондитерские изделия и сладости. Осторожнее с продуктами, которые могут быть причиной аллергической реакции: шоколад, какао, клубника, цитрусовые. Такие продукты, как мед, орехи, грибные супы, могут вызвать у ребенка аллергию, потому не должны быть рекомендованы для питания кормящих женщин. Для хорошей лактации рекомендуется дополнительный прием не менее одного литра жидкости в течение суток. Это значит, что женщина добавляет к своему привычному

питьевому рациону еще литр в расчете на лактацию. Оптимально, если этот объем выполняется за счет молочных продуктов, сока, воды, компота. Менее желательны чай и кофе. Пить их можно, но в умеренном количестве и некрепкие. Следует исключить из употребления и сладкие газированные напитки. В целом наши мамочки все эти требования выполняют ради комфорта своего малыша.

– Кормление по часам и по требованию, что лучше? Приверженцы кормления по часам утверждают, что ребенок быстро привыкает к такому режиму, дает маме выспаться ночью. И наоборот, мамы, которые кормят по требованию, вообще не могут оторвать от себя малыша и быстро становятся измученными, уставшими.

– Частые прикладывания к груди способствуют в дальнейшем приходу молока без выраженных симптомов нагрудания и достаточной выработке молока. При кормлении грудью у женщины в кровь выделяются эндорфины, это помогает ей легче переносить стрессы и является лучшей профилактикой депрессии. При кормлении по режиму высок риск, что ребенок будет беспокойно вести себя у груди, так как на его потребности мама реагирует не сразу. Поэтому не рекомендуется кормить ребенка по режиму, например раз в 3 часа, или ограничивать его время пребывания у груди. Мы все-таки придерживаемся того, что кормить младенца нужно по его требованию, когда он сам этого захочет, так как, помимо получения питания, ребенок находит успокоение у маминой груди, а это бесценно.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Александр Герштанский,
министр здравоохранения Архангельской области:

– Грудное вскармливание – одно из таинств, в которое погружается женщина после рождения малыша. Важно, чтобы будущие родители были готовы к процессу появления ребенка на свет и дальнейшему уходу за ним. Например, в наших роддомах постоянно проводятся экскурсии, в северодвинском роддоме горбольницы № 2 есть школа молодых родителей и цикл уникальных занятий, где мам и пап учат всем особенностям ухода за ребенком.

*Материал подготовлен
Архангельским центром
медицинской профилактики*