

Е. О. Жигульова

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО БАТЬКІВСТВА ЯК ЗАСОБУ УДОСКОНАЛЕННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

У статті висвітлено проблемні аспекти формування відповідального батьківства в контексті культури здоров'я молоді. Визначено роль і місце грудного вигодовування в збереженні та зміцненні репродуктивного здоров'я жінки та гармонійного розвитку дитини. Наведено дані щодо віддаленого впливу грудного вигодовування на здоров'я дитини та матері. Автор підкреслює важливість поінформованості молоді, жінок репродуктивного віку, вагітних щодо переваг грудного вигодовування для створення передумов формування відповідального батьківства.

Ключові слова: відповідальне батьківство, культура здоров'я молоді, грудне вигодовування, репродуктивне здоров'я.

Постановка проблеми. Відповідальне батьківство є предметом не тільки медичної науки і практики, але й усієї держави, оскільки воно прямо пов'язано зі здоров'ям нащадків, а отже – з майбутнім країни. З кожним роком скорочується як абсолютна чисельність, так і питома вага дітей і підлітків у загальній кількості населення, а це, без сумнівів, буде негативно позначатися на трудовому потенціалі держави. Кризові демографічні процеси, які спостерігаються в багатьох країнах світу, мають в Україні свої причини і особливості, де зменшення чисельності населення одночасно супроводжується погіршенням стану здоров'я людей, зокрема їх репродуктивної функції.

Найважливішими інтегральними критеріями, які характеризують репродуктивне здоров'я жінок, є показники материнської і дитячої смертності. Хоча за останнє десятиріччя материнська смертність в Україні істотно знизилась, вона залишається в декілька разів вищою, ніж в західноєвропейських країнах [1, с.477]. Виходячи з цього, зниження материнської і дитячої захворюваності та смертності є на сьогодні найважливішим державним завданням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багаторічні фундаментальні і прикладні дослідження дозволили вченим істотно доповнити концепцію щодо безпечного материнства та розробити стратегію покращення репродуктивного здоров'я жінок нашої країни. Практичним виходом із цієї проблеми було також обґрунтування та розробка шляхів реалізації низки важливих Національних програм щодо збереження здоров'я жінок та їх репродуктивної функції: «Планування сім'ї (1996–2000 рр.)», «Репродуктивне здоров'я (2001–2005 рр.)», «Про затвердження комплексних заходів щодо заохочення народжуваності на 2002–2007 рр.», затвердження «Концепції безпечного материнства (2003 р.)», «Репродуктивне здоров'я нації до 2015 р.» та ін.

Сьогодні більше 50% вагітних жінок мають різні захворювання внутрішніх органів, тому їх стан здоров'я не може забезпечити

народження здорового покоління [1; 9; 11]. Підтвердженням цього є той факт, що кожний третій новонароджений має ознаки порушень здоров'я і тільки 8% дітей при народженні можна вважати здоровими. Спостерігається також високий відсоток народження недоношених і незрілих дітей, медичне виходжування яких обходиться державі в сотні разів дорожче, ніж доношених. У виникненні порушень дитородної функції жінок найбільш значущими є такі медико-соціальні чинники ризику як стресорні ті психоемоційні навантаження, несприятливі матеріально-побутові умови, негативні екологічні фактори, нераціональне харчування [1, с.478].

На сьогодні в популяції створюється практично замкнений цикл: хвора школярка – хвора вагітна – хворий плід – хвора дитина – хворий підліток – хворі батьки, і з кожним 20-літтям цей цикл стає все більш вираженим. Тому створення системи організаційної та профілактичної спрямованості передбачає, насамперед, здійснення заходів ще на етапі до настання вагітності, а саме проведення цілеспрямованої роботи з дівчатками-підлітками, студентками та жінками дитородного віку щодо поінформованості відповідального батьківства.

Мета статті полягає в обґрунтуванні важливості грудного вигодовування як складової відповідального батьківства щодо підвищення культури здоров'я молоді.

Виклад основного матеріалу. Принципово важливою умовою формування гармонійної особистості є вчасне створення сприятливого клімату для психофізичного розвитку дитини, тобто можливість повноцінно прожити кожний віковий період. Це передусім означає, не пригнічувати природні, найбільш бажані для дитини у даний період онтогенезу форми життєдіяльності.

Природне вигодовування – шлях до подальшого вдосконалення людини, розкриття її додаткових можливостей, до формування здоров'я, довголіття, таланту та доброти людських відносин [2, с.23-25]. Це єдиний спосіб годування дитини, що чинить унікальний біологічний вплив на її здоров'я. Найсучасніші наукові дослідження переконливо підтверджують принципову незмінність природного вигодовування для оптимального розвитку дитячого організму.

Наука про дитяче харчування, яка існує понад 150 років, природне вигодовування жіночим молоком вважає «золотим стандартом» дитячої дієтології [2, с.12]. Для України природне вигодовування є традиційним, його переваги ніколи не піддавалися сумніву. Майже кожна жінка, яка готується стати матір'ю, бажає годувати свою дитину грудьми. Але на практиці більшість породіль абсолютно не готові до цього і потребують належної професійної допомоги. Згідно з офіційною статистикою МОЗ України, лише близько половини українських матерів годують грудним молоком малюків до тримісячного віку і тільки одна третина – до 6 місяців [3, с.17].

Безперечно, основною мотивацією для годування грудьми є турбота про здоров'я дитини. Про переваги материнського молока для росту та розвитку малюка, його здоров'я не тільки в дитинстві,

але й у дорослому віці загалом добре відомо. Не викликає сумнівів і користь грудного вигодовування для психологічного розвитку дитини, формування її психоемоційного зв'язку з матір'ю, який є основою для побудови усіх подальших міжлюдських стосунків. Водночас низька поінформованість молоді, жінок репродуктивного віку, вагітних щодо переваг грудного вигодовування створюють передумови для зниження лактації вже через 2-3 місяці вигодування грудьми [6, с.281; 9, с.3-4]. Природне вигодовування – найбільш фізіологічний, адекватний та повноцінний вид вигодовування дітей грудного віку. Вигодовування дітей першого року життя материнським молоком у всі часи вважалося найбільш оптимальним видом харчування, оскільки за своїми властивостями грудне молоко це унікальний продукт [11, с.7-9].

У нашій країні природне вигодовування завжди вважалося пріоритетним видом харчування дітей першого року життя. На сьогодні переваги природного вигодовування ні в кого не викликають сумнівів. Це пояснюється не тільки унікальним складом харчових речовин материнського молока, великою кількістю в ньому біологічно активних сполук та захисних факторів, які впливають на ріст, розвиток, формування імунітету, психосоціальний розвиток дитини, а й можливістю досягнення функціональної єдності дитячого та материнського організмів [5-7; 13].

Жіноче молоко – найбільш безпечне харчування для дитини та економічно вигідне для держави. Тому підтримка практики грудного вигодовування не тільки основна проблема нутріціології раннього дитинства, а й суттєвий компонент здоров'ятворчих технологій [6, с.283; 7, с.43].

З іншого боку, лактація є чинником, який не може не впливати на здоров'я матері. Безпосередня користь для жінки від годування грудьми у перші тижні і місяці після народження дитини тепер уже не викликає сумнівів. Добре відомо, що ранній початок грудного вигодовування сприяє відновленню сил жінки після пологів, прискорює інволюцію матки, запобігає інфекційно-септичним ускладненням, зменшує крововтрату та ризик післяпологової кровотечі, що сприяє збереженню гемоглобіну в організмі матері та знижує рівень материнської смертності [2, с.210-212].

Лактаційна аменорея упродовж якого часу після пологів дає змогу зберегти запаси заліза в організмі жінки. Мати, яка годує грудьми, швидше позбувається надлишку ваги, який виник під час вагітності, а її маса тіла швидше повертається до тієї, яка була на момент зачаття дитини. Гормональні зміни, які супроводжують лактацію, сприяють формуванню у матері прихильного ставлення до малюка та допомагають справитися із суттєвим фізичним та емоційним навантаженням, якого потребує догляд за маленькою дитиною. Пролактин, рівень якого суттєво зростає при частому прикладанні дитини до грудей, знімає напруження у матері та викликає сонливість, тому вночі, навіть годуючи малюка, жінка чудово відпочиває [10, с.53]. Усе це робить раннє материнство легшим і приємнішим.

Слід відзначити і важливий соціальний чинник – грудне вигодовування є значно дешевшим, ніж штучне. Годування груддю заощаджує час і кошти на приготуванні їжі та лікуванні хвороб, що можуть виникнути внаслідок штучного вигодовування немовляти. І нарешті, тільки годуючи дитину груддю, жінка повною мірою відчуває щастя материнства.

Протягом усього періоду підготовки жінки до пологів і подальшої лактації важливе значення для неї має психологічна підтримка як у сім'ї, так і з боку медичного персоналу. Вагітна жінка має бути впевненою у своїх силах, в успіху пологів і лактації. Особливої уваги потребують жінки, які чекають на першу дитину [2, с.210].

Природне вигодовування відіграє важливу роль у процесах розвитку психоемоційних взаємовідносин між матір'ю і дитиною. Сьогодні саме годування грудьми розглядається як могутній емоційний стимул у процесі становлення психічних функцій дитини. Відмічено, що під час годування грудьми між матір'ю і дитиною встановлюється особлива близькість, яка зберігається на довгі роки, а за окремими даними на все життя [13, с.167-170].

Таким чином, для повноцінного розвитку дитини грудне вигодовування має надзвичайно велике значення – це контакт з мамою, звичні запахи і смаки, тілесний комфорт, почуття безпеки, джерело їжі і життя, налагодження всіх функцій організму, становлення і розвитку імунної, нервової та ендокринної систем. При відсутності грудного вигодовування неможливо виростити дитину, гармонійною у всіх відношеннях [2, с.243-245].

Годування грудьми є найкращим приводом для ідеального спілкування матері та дитини через контакт очей, вираз обличчя, ніжний дотик, заспокійливий запах, смоктання грудей та життєдайне молоко. Цей ніжний діалог допомагає створити стосунки, які ґрунтуються на любові та довірі.

Грудне вигодовування має неперевершений позитивний вплив на формування нервової системи. Так, поліненасичені жирні кислоти, які містяться у грудному молоці, розглядаються як «прискорювачі» дозрівання і розвитку центральної нервової системи, особливо у дітей, які народились передчасно [4, с.18].

Чому так важливо раннє прикладання дитини до грудей матері, контакт «шкіра до шкіри» після народження і спільне цілодобове перебування з матір'ю у пологовому будинку? Стрес, який дитина переносить під час народження, незрівняний за силою ні з однією стресовою дією у наступні роки життя. Тому перше, що дитина повинна відчути і побачити у цьому новому для неї і незнайомому світі, має бути материнське тепло, обличчя і голос матері, в утробі якої вона жила і розвивалась дев'ять місяців.

Почуття комфорту і захищеності у дитини з перших хвилин життя може формувати тільки контакт з матір'ю, прикладання до грудей відразу після народження, у перші 30 хвилин життя, викладання малюка на живіт матері у пологовій залі, тобто контакт «шкіра до шкіри» протягом не менше 60 хвилин [11, с.65-66].

Раннє прикладання новонародженого до грудей матері відразу після народження, контакт «шкіра до шкіри» сприяють більш тривалій і успішній лактації у матері, заселенню організму новонародженого материнськими біфідо- і лактобактеріями, що визначає фізіологічне становлення мікрофлори та імунітету у дитини, формуванню почуття захищеності у новонародженої дитини, формуванню почуття прив'язаності матері до дитини [12, с.45-47].

Провадження сучасного ведення лактації і грудного вигодовування обов'язково супроводжується потребою вирішення цілої низки психологічних проблем, які є значною перешкодою для реалізації можливості жінки в якості матері, що годує грудьми. Розповсюдженість грудного вигодовування в Україні ускладнена тим, що жінка дуже часто має незадовільний соціальний, побутовий і матеріальний стан. Внаслідок такої невлаштованості і невпевненості в майбутньому у багатьох з них виникає психологічний дискомфорт. Дуже часто грудне вигодовування не підтримують родичі жінки, які вважають, що вигодовування з пляшки значно простіше, усуває цілу низку труднощів і не гірше за природне вигодовування [11, с.34-37].

Для успішних пологів і наступного грудного вигодовування дуже важливою є попередня підготовка жінки ще під час вагітності, яка насамперед спрямована на психологічну адаптацію до цих процесів. Необхідною є також обізнаність матерів, психокорекція, звільнення від комплексу страху перед пологами, формування домінанти на грудне вигодовування, а також підготовка родичів майбутньої матері до ідеї тривалого грудного вигодовування [6, с.282; 13, с.98-101].

Під час підготовки вагітних до пологів і грудного вигодовування головним завданням фахівців є пояснення матері, що її майбутня дитина здатна до емоційних переживань і володіє розвиненими органами чуттів. Це допомагає жінці створити оптимальні умови для розвитку плода, запобігти його стресам. Другим, не менш важливим завданням, є переконати жінку в тому, що вагітність, пологи і грудне вигодовування – це фізіологічна норма, реалізація якої необхідна як для жіночого здоров'я так і для здоров'я дитини. Важливим елементом підготовки до сприятливих пологів є звільнення від комплексу страху перед пологами, а також досягнення розслабленості та психоемоційної свободи жінки [12, с.34-39].

Для того, щоб жінка прийшла до рішення про необхідність грудного вигодовування, вона повинна проникнутись ідеєю дбайливого ставлення до немовляти. Використовуючи високу здатність вагітних до навіювання, доцільно звертатися до їх підвищеної чутливості по відношенню до майбутньої дитини. Апелюючи до беззахисності новонародженого, його повної залежності від матері, негативних наслідки від порушення контакту з нею, можна підвести матір до твердого рішення годувати дитину грудьми [2, с.110-115]. При підготовці вагітних до грудного вигодовування найбільш дієвим виявляється не просто заклик годувати грудьми,

а наголос на відчуття і переживання новонародженого і немовляти, його потреби у контакті з матір'ю. Це завдання найбільш ефективно вирішується шляхом вивчення психології новонародженого, в результаті чого жінки самі приходять до висновку, що саме грудне вигодовування найкращим чином відповідає бажанням і потребам дитини. Після пологів такі жінки виявляються готовими до багатьох несподіванок і не розгублюються при перших проблемах – вони з ними знайомі і знають як з ними впоратись. Як правило, жінки, які пройшли таку підготовку, мають великий потенціал якості матерів, які годують, і продовжують природне вигодовування своїх дітей не менше року. Треба також підкреслити, що такі жінки впевнені у самостійному прийнятті такого рішення без сторонньої допомоги [3, с.16; 9, с.5-6].

Сучасними науковими дослідженнями доведено, що ризик розвитку у майбутньому ожиріння, атеросклерозу, цукрового діабету, хронічних захворювань органів травлення, а також стоматологічних порушень значно нижчий у немовлят, які годувались грудьми, ніж у дітей, які вигодовувались штучними сумішами [1; 4; 8].

Природне вигодовування позитивно впливає на здоров'я матері. В першу чергу, сприяє нормальному перебігу післяпологового періоду (зменшує ризик кровотеч, анемії, гнійно-септичних захворювань). Грудне вигодовування – це надійний фізіологічний метод запобігання небажаній вагітності. Воно сприяє профілактиці мастопатій, пухлин молочних залоз, матки, яєчників жінки у майбутньому [1, с.479].

Лактація є природним завершенням репродуктивного циклу, який розпочинається вагітністю і пологами, тому цілком закономірно, що годування грудьми це крім усього іншого ще й вагомий природний чинник, що може ефективно впливати на здоров'я жінки упродовж довгого часу після пологів, навіть у пострепродуктивному віці. І нарешті, тільки годуючи дитину грудьми, жінка відчуває ні з чим незрівняне щастя материнства.

Наведені аргументи у поєднанні з багатьма іншими переконливо свідчать, що будь-яка спроба позбавити дитину природного грудного вигодовування може розцінюватися як екологічна катастрофа для цієї дитини. Згідно з Міжнародною конвенцією про права дитини, до якої у 1991 році приєдналась Україна, кожна дитина має незаперечне право на вигодовування материнським молоком. Суспільство та держава зобов'язані забезпечити дитині повноцінне харчування, умови для фізіологічного розвитку, формування здоров'я, навчання, тобто для становлення її як особистості.

Головним завданням фахівців різного профілю (психологів, соціальних працівників, медичних працівників, фізичних реабілітологів) є підтримання грудного вигодовування на різних етапах лактаційного періоду, що забезпечить тривале й успішне грудне вигодовування, а отже, збереже і поліпшить здоров'я дітей та матерів.

Слід підкреслити, що проблема охорони репродуктивного здоров'я в Україні має стати міждисциплінарною. Необхідним є

залучення до співпраці вчених та практиків різних спеціальностей, насамперед гігієністів, психологів, педіатрів, демографів, організаторів охорони здоров'я. У наш час постала необхідність подальшого проведення наукових розробок з профілактики порушень репродуктивного здоров'я жінок, починаючи з підліткового віку.

Потрібен перехід від пасивного спостереження до активно-управління процесами формування належного рівня і якості життя всього населення, покращення популяційного здоров'я, зниження смертності та збільшення тривалості життя. Кожна людина має бути освіченою в галузі медичної екології, поінформованою щодо чинників ризику для здоров'я, мати чіткі переконання щодо сприятливих для здоров'я певних понять, ціннісних орієнтацій, знань і зусиль.

Висновки. Таким чином, роз'яснення основ зміцнення здоров'я, санітарно-освітні заходи, формування у громадян потреби у здоровому способі життя забезпечують необхідні умови для збереження і відновлення здоров'я населення. Уряд не буде мати успіху в своїх зусиллях, спрямованих на тривалий економічний розвиток, якщо для більшості дітей не буде забезпечено умов оптимального росту і розвитку, особливо завдяки відповідній практиці виховування.

Враховуючи надзвичайно важливе значення грудного вигодовування для здоров'я дитини і матері стратегія вигодовування дітей грудного і раннього віку має набувати подальшого розвитку, що сприятиме усвідомленню важливості відповідального ставлення молоді до батьківства та підвищить культуру здоров'я населення в цілому.

Список використаних джерел:

1. Антипкін Ю.Г. Репродуктивне здоров'я жінок як важлива складова покращення демографічної ситуації в Україні / Ю.Г. Антипкін // Журн. АМН України. – 2007. – Т. 13. – № 3. – С. 476-485.
7. Воронцов И.М. Естественное вскармливание детей, его значение и поддержка / И.М. Воронцов, Е.М. Фатеева. – СПб. : ИКФ «Фолиант», 1998. – 272 с.
8. Втілення Ініціативи ВООЗ – ЮНІСЕФ «Лікарня, доброзичлива до дитини» у практику родопомічних закладів України / І.В. Бурацька, О.А. Шлемкевич, Н.М. Машталер, О.Є. Ошуркевич // Практична медицина. – 2003. – Т. 9, № 2. – С. 16-18.
9. Грибакин С.Г. О значении биологически активных веществ и защитных факторов женского молока / С.Г. Грибакин // Вопр. охр. матер. и детства. – 1985. – Т. 30. – № 1. – С. 17-20.
10. Жигульова Е.О. Вплив харчової міди на активність генів, які забезпечують гомеостаз міди у новонароджених / Е.О. Жигульова // Шевченківська весна : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених, присвяченої 90-річчю з дня заснування Українського Студентського Наукового Товариства Київського Університету Святого Володимира / за заг. ред. проф. О.К. Закусила. – К. : Обрії, 2008. – Вип. VI : у 4-х част. – Ч. 2. – С. 40-41.

11. Жигульова Е.О. Грудне молоко як основа природного вигодовування новонароджених / Е.О. Жигульова // Матеріали Міжнародної конференції «Сучасні проблеми біології, екології та хімії», присвяченої 20-річчю біологічного ф-ту ЗНУ. – Запоріжжя, 2007. – С. 281-283.
12. Жигульова Е.О. Изменение метаболизма меди у новорожденных, вскармливаемых молочными смесями /Е.О. Жигульова, Н.А. Платонова // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Вчені майбутнього». – Одеса, 2002. – С. 43-44.
13. Крутій Л.М. Грудне вигодовування та сучасне ведення лактаційного періоду / Л.М. Крутій, О.Л. Шлемкевич, І.В. Бурдуцька, В.І. Думська // Медицина залізничного транспорту України. – 2004. – № 3. – С. 92-95.
14. МОЗ України. Програма «Підтримка грудного вигодовування дітей в Україні на 2000–2005 роки». – К., 2000. – 12 с.
15. Моисеенко Р.А. «Больница, дружественная к ребенку» в Украине / Р.А. Моисеенко, А.И. Тутченко, Е.Е. Шунько // Доктор. – 2002. – № 3. – С. 53-57.
16. Моисеенко Р.О. Грудне вигодовування / Р.О. Моисеенко, Є.Є. Шунько, О.О. Костюк. – К., 2001. – 110 с.
17. Розвиток ініціативи «Лікарня, доброзичлива до дитини» в лікувально-профілактичних закладах охорони здоров'я матері та дитини України : метод. рекомендації МОЗ України. – К., 2002. – 72 с.
18. Фатеева Е.М. Грудное вскармливание и психологическое единство «мать-дитя» / Е.М. Фатеева, Ж.В. Цареградская. – М. : Фолиант. – 2000. – 211 с.

The article reveals the problem aspects of forming responsible parenthood in the context of the youth health culture. The high significance of breast-feeding for both the mother and baby is proved. The role and place of breast-feeding in preserving and strengthening the reproductive woman health and harmonious child development are determined. Special attention is paid to considering the advantages of breast-feeding babies during the first year of their life in comparison with those fed by baby formulae. The data are given concerning the distant influence of breast-feeding on mother's and child's health both in the post-delivery period and at the post-reproductive age.

The main obstacles to introducing the contemporary conducting of lactation and breast-feeding in Ukraine are discovered. The author emphasizes the importance of knowledge of the youth, the women of the reproductive age, the pregnant concerning advantages of breast-feeding for arranging conditions of forming responsible parenthood.

Key words: responsible parenthood, youth health culture, breast-feeding, reproductive health.

Отримано: 22.10.2014