



О.А. Кирина, Ж.Д. Сафонова

Грудное вскармливание: *мифы, факты, практика*



Москва
Издательство «Логосфера»
2025

Содержание

Об авторах	6
Отзывы о книге	8
От авторов	9
Аббревиатуры и сокращения	13
Глава 1. Рекомендации по грудному вскармливанию: международные и национальные	17
Международные рекомендации по грудному вскармливанию	18
Национальные рекомендации по грудному вскармливанию	26
Рекомендации отдельных медицинских ассоциаций	27
Российские рекомендации по грудному вскармливанию	36
Итоги главы 1	38
Глава 2. Анатомия и физиология молочной железы	39
Внешнее строение молочной железы	40
Внутреннее строение молочной железы	42
Фазы развития молочной железы	43
Физиология лактации	47
Итоги главы 2	55
Глава 3. Состав и свойства грудного молока	56
Состав грудного молока	56
Итоги главы 3	75
Глава 4. Противопоказания к грудному вскармливанию	76
Противопоказания к грудному вскармливанию со стороны ребенка	76
Особые обстоятельства, которые требуют докорма или обогащения грудного молока	84
Противопоказания к грудному вскармливанию со стороны матери	93
Итоги главы 4	112

Глава 5. Ложные противопоказания к грудному вскармливанию	113
Острые респираторные инфекции	113
Острые кишечные инфекции	117
Татуировки, спорт, массаж, баня	120
Желтуха у младенца	122
Конфликт по группе крови и резус-фактору	131
Грудное вскармливание во время беременности	132
Лечение и профессиональная гигиена зубов	133
Имплантаты молочной железы	134
Итоги главы 5	135
Глава 6. Мифы о грудном вскармливании	136
Исторические предпосылки мифов о грудном вскармливании	136
Разнообразие мифов о грудном вскармливании	139
Итоги главы 6	160
Глава 7. Принципы правильной организации грудного вскармливания	162
Организация грудного вскармливания на старте лактации	162
Частота кормлений грудью	163
Частота смены груди во время кормления	164
Длительность грудных кормлений	165
Правильное прикладывание к груди	166
Вода на ГВ до введения прикорма	166
Использование пустышек, сосок, бутылок	166
Рутинные сцеживания после кормлений	168
Как врачу найти консультанта по грудному вскармливанию?	168
Итоги главы 7	170
Глава 8. Старт лактации. Нагрубание молочных желез. Лактостаз	172
Старт лактации	172
Что такое молозиво?	174
Что нужно знать матери после родов?	175

Когда приходит молоко?	176
Тактика на этапе «прихода молока»	176
Нагрубание молочных желез	177
Лактостаз	181
Красные флаги лактационного мастита	185
Итоги главы 8	188
Глава 9. Гипогалактия	189
Критерии гипогалактии	190
Кажущаяся (мнимая) гипогалактия	195
Первичная гипогалактия	196
Гипоплазия молочной железы	197
Вторичная гипогалактия	199
Алгоритм работы при гипогалактии	199
Лактогонные средства	205
Релактация и индукция лактации	207
Итоги главы 9	212
Глава 10. Когда нужен докорм	213
Показания к вводу докорма	215
Схема ввода докорма	218
Принципы организации докорма	222
Альтернативные способы подачи докорма	223
Итоги главы 10	225
Глава 11. Кодекс маркетинга	226
Грудное вскармливание и права человека	231
История создания Кодекса маркетинга	233
Актуален ли Кодекс сегодня?	237
Почему необходимо ограничивать агрессивную рекламу товаров для кормления?	238
Где почитать подробнее про Кодекс на русском языке	240
Смеси, соски, бутылки — враги или друзья?	241
Итоги главы 11	243
Приложения	244

Об авторах

Кирина Ольга Андреевна



Искренне влюблена в педиатрию и детство как самый чудесный, но и одновременно уязвимый период в жизни каждого человека.



- ▶ врач-педиатр клиники DocDeti
- ▶ консультант по ГВ
- ▶ преподаватель по программе ВОЗ/ЮНИСЕФ «Консультирование по грудному вскармливанию»
- ▶ член Союза Педиатров России
- ▶ член медицинского совета АКЕВ
- ▶ эксперт РАГВ
- ▶ врач-эксперт отдела обучения врачей СберЗдоровье (2021–2024 гг.)
- ▶ соавтор и ведущая образовательного проекта Lactadoc
- ▶ клинический стаж более 10 лет

Сафонова Жанна Давидовна



Помогаю мамам налаживать комфортное грудное вскармливание, а малышам — получать самое оптимальное питание для них.



- ▶ врач-педиатр
- ▶ консультант по ГВ
- ▶ руководитель школы для будущих родителей «Пуговки»
- ▶ член Rulacta
- ▶ эксперт РАГВ
- ▶ врач-эксперт отдела обучения врачей СберЗдоровье (2021—2025 гг.)
- ▶ соавтор и ведущая образовательного проекта Lactadoc
- ▶ клинический стаж более 15 лет

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Якубовская Екатерина Андреевна,

- ▶ преподаватель по курсу Всемирной Организации Здравоохранения «Консультирование по грудному вскармливанию»,
- ▶ глава медицинского совета СППМ.



И кормящие женщины, и медики недостаточно информированы о современных принципах грудного вскармливания. Поэтому особенно ценна такая книга: в каждой главе минимум теории и максимум практической информации. Интересно будет книга и кормящим женщинам.



Скуратов Борис Николаевич,

- ▶ президент Российской ассоциации грудного вскармливания (РАГВ),
- ▶ Национальный преподаватель и эксперт Инициативы ВОЗ / ЮНИСЕФ «Больница, доброжелательная к ребенку».



С уверенностью рекомендую эту книгу коллегам. Удачное сочетание доказательной базы и практических алгоритмов делает издание ценным для обучения и повседневного применения медработниками и консультантами по грудному вскармливанию.



Макаршина Мария Аркадьевна,

- ▶ врач-педиатр, стаж более 25 лет,
- ▶ создатель обучающего проекта для педиатров CaseClub.



Для меня главная ценность этой книги – практика, основанная на научных данных. «Бери и делай».



От авторов

Когда наш хороший друг и коллега, директор издательства «Логосфера» предложил написать книгу о грудном вскармливании (ГВ), у нас были большие сомнения. Скажем больше, нам было страшно, хотя за плечами не один поток обучения врачей и сотни часов практической работы с кормящими мамами. Ведь мы не понаслышке знаем, насколько остро многие воспринимают тему грудного вскармливания. Любое сообщение в социальных сетях на эту тему вызывает горячие споры между защитниками и противниками кормления грудью.

О грудном вскармливании редко получается поговорить в спокойном тоне, и еще реже — с позиции науки. Причем не только среди людей без медицинского образования, но и среди врачей, акушерок, медицинских сестер. Люди, которые спасают жизнь и здоровье, далеко не всегда знают всю правду о лактации, вследствие чего могут опираться на личное мнение или семейный опыт, а иногда и на устойчивые мифы, которые никак не подтверждены научным знанием.

Так родилась идея поделиться наработанным опытом и последними достижениями науки в манере дружеского диалога, без перехода к менторскому тону или обвинениям.

Сначала мы делали это в рамках курса для докторов «Грудное вскармливание: научно-практический подход» (см. сайт lactadoc.ru). Курс мы разработали именно для врачей и медработников, которые, ежедневно работая с кормящими мамами и детьми, могли бы на своих приемах замечать и устранять ошибки в организации грудного вскармливания, давать верные рекомендации при возникновении сложностей, не спешить с переводом детей на искусственное вскармливание без объективных показаний.

Благодарные отзывы врачей, которые прошли курс, вдохновили нас написать эту книгу.

Мы много говорим о пользе кормления грудью. У читателя может невольно возникнуть вопрос — не призывают ли авторы полностью отказаться от искусственного вскармливания (ИВ)? Вовсе нет, если имеются объективные показания, переход на смесь вполне обоснован.

Мы постарались дать максимально объективную, подтвержденную научно информацию, которая поможет непредвзято сравнить разные виды вскармливания и сделать осознанный выбор.

К сожалению, агрессивный маркетинг заменителей грудного молока (ЗГМ) привел к тому, что и семьи, и медицинские работники спокойно, а порой даже с одобрением относятся к ИВ, недооценивая возможные последствия.

Как педиатры мы не выступаем против смесей, однако считаем, что семьи должны иметь доступ к правдивой информации о грудном и искусственном вскармливании. На практике как родители, так и врачи часто сталкиваются с искаженной информацией от производителей смесей. И хотя ряд ограничений неэтичного маркетинга уже действует, не все лазейки законодательно закрыты.

Некоторым читателям может показаться необычным, что мы больше говорим не о защитном эффекте грудного вскармливания, а о рисках искусственного. Это не ошибка, а осознанное решение. Приведем пример: если современная наука знает, что младенцы на ИВ чаще болеют отитами, корректнее говорить, что ИВ — фактор риска по развитию отитов у детей до 2 лет. А не о защитном эффекте ГВ в отношении отитов, как чаще всего можно прочесть в современной литературе. Это важно, потому что смесь перестает восприниматься как совершенно безопасный продукт.

Ведь позиционирование своих товаров (смесей, бутылок и сосок для кормления) как абсолютно безопасных — одна из нечестных стратегий маркетинга, которые запрещает Кодекс маркетинга ЗГМ. И этот запрет совершенно не соблюдают во

многих странах, в том числе и в нашей. Более того, производители этих товаров активнее всего продвигают свою продукцию в странах, где нет строгих законодательных ограничений.

Поэтому одна из целей книги — рассказать о Кодексе маркетинга ЗГМ как можно большему количеству людей. Задача этого документа — остановить агрессивную и неэтичную рекламу смесей, бутылок для кормления младенцев и сосок.

Еще в 1980 году ВОЗ понимала: чтобы обеспечить безопасное и полноценное питание младенцам, компании-производители смесей, прикорма и аксессуаров для вскармливания должны пересмотреть свою политику по маркетингу. То, как они пропагандируют искусственное питание и позиционируют свои продукты, привело не только к резкому сокращению количества детей на грудном вскармливании, но и к увеличению заболеваемости и даже повышенной смертности младенцев в ряде регионов мира. В связи с этим были созданы правила по рекламе и сбыту заменителей грудного молока, которые призваны оградить семьи и медицинских работников от ложной информации и запретить производителям использовать нечестные приемы с целью обогащения и получения прибыли ценой здоровья младенцев.

К сожалению, об этом важнейшем документе знают единицы, а соблюдают его еще меньшее количество людей. Примерно каждые 5 лет ВОЗ активно предупреждает, что государствам важно охранять родителей от недобросовестной рекламы, которую повсеместно распространяют производители этой продукции. Рекомендует закрепить все положения Кодекса маркетинга ЗГМ на уровне закона, ведь добиться реальных действий от производителей возможно только так.

Еще один очень важный момент, который подтолкнул нас написать книгу — желание повысить доверие медицинских работников к консультантам по грудному вскармливанию. Их огромный труд, признанный в большинстве стран мира, в России часто недооценивают. Эта удивительная специаль-

ность на стыке психологии, педагогики и медицины появилась в нашей стране уже более 20 лет назад. Тем не менее, до сих пор многие медицинские работники не знакомы с консультантами по ГВ или воспринимают их деятельность как нечто из области «нетрадиционной медицины».

А ведь у консультантов по грудному вскармливанию есть свои профессиональные сообщества, например, АКЕВ, Rulacta, СППМ, РАГВ, которые объединяют собственно консультантов, врачей, дружественных к грудному вскармливанию и психологов. Цели таких профессиональных объединений включают внутренний контроль знаний специалистов, их непрерывное образование в соответствии с мировыми тенденциями лактационной медицины. Регулярно проходят конференции, где коллеги делятся накопленным опытом. В рамках профессионального общения с консультантами медицинское сообщество может получать уникальные знания по организации грудного вскармливания.

Мы будем искренне рады, если после прочтения книги у вас сложится понимание, как медицинские работники и консультанты по ГВ могут вместе помогать мамам и их детям в вопросах, связанных с лактацией. Ведь наша общая работа направлена на улучшение здоровья будущих поколений.



Мы выражаем благодарность коллегам, которые вдохновили нас написать книгу, рецензентам, консультантам разделов, авторам отзывов. Отдельные слова признательности выражаем всем участникам курса lactadoc.ru, а также коллективу редакции издательства «Логосфера», взявшему на себя труд над книгой.

С уважением, Кирина Ольга и Сафонова Жанна