



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ОЖИРЕНИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО РАЦИОНА

РОЛЬ ГРУДНОГО МОЛОКА

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДДЕРЖКА



«ПЕРВЫЕ ТЫСЯЧА ДНЕЙ» – ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

i По данным Всемирной организации здравоохранения, многие заболевания и поведенческие проблемы во взрослом возрасте, в том числе ожирение, берут своё начало в детстве, особенно в «первые тысячу дней».

Первые 1000 дней жизни ребенка, включая внутриутробный период, считаются основополагающим этапом его развития. Это уникальный период возможностей, когда закладываются основы для оптимального роста, неврологического развития и уровня здоровья на всю жизнь.





ФОРМИРОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

- Истоки многих хронических заболеваний находятся в самых ранних этапах жизни человека – внутриутробном периоде и раннем младенчестве.
- Именно в этот промежуток характер питания матери оказывает ключевое влияние на формирование пищевых привычек ребенка.
- Это влияние имеет долгосрочные последствия для иммунной системы и общего состояния здоровья, включая риск развития ожирения.

ПИТАНИЕ МАТЕРИ – ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

➔ Важно помнить, что профилактика избыточной массы тела у детей должна начинаться во время беременности и продолжаться на протяжении всего периода взросления.

👍 Правильно организованное рациональное питание матери играет значительную роль в метаболическом программировании ребенка и создании надежного фундамента здоровья.





ОЖИРЕНИЕ И ИЗБЫТОЧНОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ – ЭТО КОЛОССАЛЬНЫЕ РИСКИ!

- Невынашивание
- Эклампсия
- Гестационный диабет

Доказано: Ожирение в период беременности оказывает влияние на ребенка, которое выходит далеко за пределы периода младенчества, увеличивая риск ожирения и проблем со здоровьем во взрослом возрасте.

Новорожденные с высокой массой тела подвержены риску развития гиперинсулинемии и инсулинорезистентности в большей степени, чем те, кто родился с низкой массой тела.

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ МАТЕРИ: ЛУЧШЕЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ»

(Всемирная организация здравоохранения)

Плохое питание матери может привести к возникновению кратковременных и длительных изменений в размере/строении тела и метаболических реакциях детей.

Избыточный вес и ожирение среди матерей, гестационный сахарный диабет и дефицит нескольких видов микроэлементов оказывают ***негативное влияние на плод в период внутриутробного развития.***

Разнообразие рациона питания матери во время беременности снижает риск материнской анемии, преждевременных родов и низкой массы тела ребенка при рождении.





НАДО ПОМНИТЬ!

Беременная женщина не должна «есть за двоих».

Соблюдение норм набора веса во время беременности.

Здоровый рацион с разнообразными продуктами питания будет наиболее благоприятным для матери и ребенка.

Изменения метаболизма матери во время беременности приводит к более эффективной утилизации всех нутриентов, тем не менее, рацион матери должен содержать более высокие уровни некоторых нутриентов и энергии.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА

Не рекомендуется употреблять в пищу термически необработанные продукты животного происхождения: сырое и плохо прожаренное мясо (шашлык и др.), сырую и вяленую рыбу, суши, молоко и молочную продукцию из сырого молока.

ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА:



РЫБУ сырую и моллюски (например, суши и роллы) из-за повышенного риска заражения токсоплазмозом.



РЫБУ с высоким содержанием ртути, такую как скумбрия, акула, тунец, макрель и рыба-меч.



МЯСО сырое (например, тартар); а такие продукты, как салями, чоризо, пеперони, пармская ветчина, печень и паштеты, следует ограничить в потреблении.



Непастеризованное молоко, сыры с плесенью, плохо термически обработанные яйца, т.к. эти продукты являются источниками листериоза и сальмонеллеза





ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для укрепления и сохранения здоровья и матери и ребенка важно сохранять физическую активность: утренняя зарядка, спокойные прогулки, специализированные комплексы упражнений для беременных. Обязательно проконсультируйтесь с акушером-гинекологом и терапевтом.

- 🏋️ **Ежедневная нагрузка** должна рассчитываться на основе физической подготовки женщины.
- 🏋️ **Ежедневные зарядки** продолжительностью 20–30 минут должны включать физические упражнения, не сопряженные с избыточной физической нагрузкой или возможной травматизацией женщины.
- 🏋️ Для любительских тренировок подойдет почти любой вид спорта, если его нагрузка посильна.
- 🏋️ **Наиболее подходящим спортом** врачи считают ходьбу, плавание, йогу, аэробику.



Противопоказаны борьба, баскетбол, бокс
Не рекомендовано заниматься бегом, прыжками

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ – ЛУЧШЕЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ (Всемирная организация здравоохранения)

- Огромный вклад в правильное питание детей раннего возраста имеет исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев и продолжение грудного вскармливания до 1,5-2 лет.
- Чем длительнее период естественного вскармливания, тем ниже риск развития избыточной массы тела у ребенка.
- Грудное вскармливание помогает новорожденным регулировать поступление пищи самостоятельно и имеет профилактический эффект в отношении развития избытка массы тела у ребенка.





ПРОГРАММИРУЮЩАЯ РОЛЬ ГРУДНОГО МОЛОКА

- **Грудное молоко** содержит оптимальный состав макро- и микронутриентов, необходимых для нормального роста и развития ребенка.
- **Грудное молоко** обладает защитными свойствами, поскольку содержит иммуноглобулины, лактоферин, различные факторы роста, иммунокомпетентные клетки, микроРНК и многие другие.
- **Микробиота** участвует в формировании иммунного фенотипа ребенка.

Все это внести в детские молочные смеси невозможно!

ВЛИЯНИЕ ОЖИРЕНИЯ НА ЛАКТАЦИЮ

Задержка начала лактогенеза II

Это может снизить уверенность матери в том, что её молока достаточно для ребёнка, привести к раннему введению заменителей грудного молока и прекращению грудного вскармливания.

Дисбаланс инсулина

У женщин с ожирением наблюдается менее резкое снижение концентрации инсулина с конца беременности до начала лактации, что, возможно, приводит к уменьшению количества глюкозы, доступной для синтеза молока.

Изменения состава молока

В частности, содержание лептина отличает состав молока женщин с ожирением от матерей с нормальным весом в первый месяц после родов.

При этом женщины с ожирением или чрезмерным увеличением веса во время беременности менее склонны к началу грудного вскармливания, чем женщины с нормальным весом.





КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ – ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ У ПОТОМСТВА

- Одним из значимых факторов риска нарушения нормального процесса формирования лактации является кесарево сечение.
- Женщины, родившие оперативным путем, с меньшей вероятностью будут кормить грудью.
- Установлена связь между родоразрешением путем кесарева сечения и повышенным риском ожирения у детей в возрасте 2 лет и во взрослой жизни.
- Возможно, это связано с большим ИМТ у женщин в группе оперативных родов и меньшей продолжительностью лактации у них.

ИСКУСТВЕННЫЕ СМЕСИ – ТОЛЬКО ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАНИЯМ!

Если нет медицинских показаний, не следует кормить ребенка искусственной молочной смесью.

Отказ от грудного вскармливания лишает малыша всех его преимуществ и может негативно сказаться на его здоровье на протяжении всей жизни.

Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, часто имеют более высокую прибавку в весе и более выраженные кожно-жировые складки по сравнению с теми, кто получает грудное молоко.





ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ – ИНВЕСТИЦИЯ В ЗДОРОВЬЕ КАК РЕБЕНКА, ТАК И МАТЕРИ



Поддержка близких очень важна. Научные исследования подчёркивают важность семейных связей для благополучия и здоровья детей. Родные и близкие люди должны стараться организовать кормящей маме комфортное пребывание и решение всех проблемных вопросов. Они могут взять на себя домашние заботы, чтобы мама смогла полностью посвятить себя малышу и восстановиться.



В некоторых случаях может понадобиться и профессиональная помощь со стороны медицинских работников. Они с удовольствием помогут освоить необходимые умения и, конечно, окажут эмоциональную поддержку. Совместная работа врачей, психологов, диетологов окажет комплексную поддержку и поможет достичь успеха в воспитании поколения здоровых и счастливых детей.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ



По мере взросления ребенка важно контролировать его рацион, чтобы он был адекватно сбалансирован не только по макро-, но и по микронутриентам.

Поддержка грудного вскармливания должна являться одной из самых приоритетных задач в вопросе поддержания здорового питания ребенка.



ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ

1. Клинические рекомендации – Нормальная беременность – 15.02.2024 – Утверждены Минздравом РФ
2. «Профилактика ожирения у детей», под ред. Фисенко А.П., Петеркова В.А., Макарова С.Г.
3. Издание 2-е, дополненное. 2025г., 184 с.
4. «Здоровое питание матери: лучшее начало жизни», Европейское региональное бюро ВОЗ. 2016г., 90 с.
5. Women's experiences of breastfeeding after a cesarean section: A meta-synthesis / Y. Ulfa, N. Maruyama, Y. Igarashi, S. Horiuchi // Japan journal of nursing science: JJNS. – 2023. – Т. 20. – Women's experiences of breastfeeding after a cesarean section. – № 3. – С. e12534
6. Pei Z, Heinrich J, Fuertes E. et al. Cesarean delivery and risk of childhood obesity. J Pediatr 2014;164:1068-73
7. Li, H.T., Zhou, Y.B., Liu, J.M. The impact of cesarean section on offspring overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. Int. J. Obes. 2013; 37: 893–899.
8. Yuan, C., Gaskins, A.J., Blaine, A.I. et al. Association between cesarean birth and risk of obesity in offspring in childhood, adolescence, and early adulthood. JAMA Pediatr. 2016; 170: e162385.

