



ОБУЧЕНИЕ ОПЫТНЫХ МАМ

**Светлана Александровна
ПОПЛАУХИНА**

директор пермской региональной
общественной организации
«Центр поддержки материнства
и грудного вскармливания
«Молочко»

По образованию я акушер-гинеколог, пять лет проработала по специальности в больнице. А потом у меня появился малыш - и это задало моему профессиональному пути новый вектор. В роддоме обнаружилась такая малозаметная, но в то же время неприятная проблема, как недостаточность знаний медицинских ра-

ботников в области грудного вскармливания. Пришлось шерстить интернет в поисках достоверной информации. Оказалось, по данной специализации существовало даже обучение, правда для этого нужно было ехать в Москву, чтобы учиться там очно. Так я сделала, и по завершению курса стала работать консультантом по грудному вскармливанию.

Через некоторое время пришло понимание, что нужно организовать собственное АНО. Это, безусловно, давало ряд преимуществ. Во-первых, уже появилась потребность упорядочить свою деятельность, а во-вторых, такая юридическая форма позволяла работать с фондами и создавать собственные проекты. И вот я руковожу Центром поддержки материнства и грудного вскармли-

вания «Молочко» уже 11 лет (всего работаю консультантом 16 лет).



АГРЕССИВНАЯ РЕКЛАМА И НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ

На самом деле, грудное вскармливание – это очень недооценённая сфера в современной российской медицине. Обычно знания медработников в данной области очень сумбурные, и их явно недостаточно. Что неудивительно – нас этому системно не обучают. Мой знакомый врач из Новокузнецка проводил большое тестирование с разницей в 10 лет на уровень знаний по грудному вскармливанию. В исследовании принимали участие три контрольные группы: врачи и студенты старших курсов медицинских заведений, мамы, консультанты по грудному вскармливанию. Первый срез показал, что меньше всего знаний у медработников, а лидировали всё-таки консультанты. Прошло десять лет – ситуация не изменилась. Единственное, мамы премудрости поднабрались, а уровень знаний медиков упал.

Свято место пусто не бывает – и вот сегодняшний рынок заполонила агрессивная реклама от производителей смесей и девайсов (например, сосок, бутылок и молокоотсосов). И в этом калейдоскопе информации как-то

упускается главное: грудное вскармливание – это не только то, что экономит средства, время, но и укрепляет здоровье матерей и детей.

КАК ЗАВИСИТ ИММУНИТЕТ ОТ МАТЕРИНСКОГО МОЛОКА

В нашем обществе будто постепенно забывается, что грудное вскармливание – это не болезнь и не патология. Это материнский опыт и знания, социокультурный навык, которому женщина, девочка обучается в семье, наблюдая за тем, как кормят другие женщины. Впрочем, сейчас наше индивидуализированное сознание к визуальному принятию такого опыта не готово. Тем не менее осознанные мамы понимают, что первичная функция грудного вскармливания – это иммунная защита, что с молоком ребёнок получает иммунные факторы. Факторы эти меняются с ростом ребёнка, для новорожденного они одни, для ребенка второго года – совсем другие. У детей до двух лет недостаточно собственных факторов защиты – они получают их от матери.

Поэтому осознанные мамы берут ситуацию в свои руки и начинают самопросвещение, постепенно переходя в категорию мам опытных.

С точки зрения биологии и антропологии естественный возраст завершения грудного вскармливания – 2,5 - 4,5 года. Для большинства современных женщин это, скорее всего, прозвучит дико. Мол, ребёнок в детский сад уже ходит и до сих пор к груди прикладывается? Да, именно так – детский сад грудного вскармливания не отменяет. А минимальный срок должен длиться хотя бы до двух лет (со второго года жизни рекомендуется грудью подкармливать от 1 до 5 раз в день).

ПРОБЛЕМЫ КОРМЯЩИХ МАМ

Очень часто у неопытной мамы возникает кажущаяся нехватка грудного молока. Ей кажется, что беспокойство ребёнка связано с тем, что он недоедает, но это далеко не всегда так. Главная задача консультанта – выявить основную проблему и начать её решать. Наша работа – это сочетание многих знаний и навыков: психологии, медицины, понимания анатомии и физиологии мамы и ребенка, умения поддержать женщину, успокоить, дать совет по решению проблемы, при необходимости правильно рассчитать докорм и т. д. Мы также помогаем маме организовать вокруг себя поддерживающее окружение – через сообщества, где они мо-

гут общаться друг с другом, чаты, группы. В этих сообществах всегда дежурят консультанты и волонтеры, способные оказать поддержку.

Существует ещё такая проблема, как материнское выгорание. Это происходит, когда у женщины заканчиваются ресурсы. Она будто попадает в так называемый «день Сурка», запертая в четырёх стенах с детьми и домашними хлопотами. И вот тогда особенно важно оказать ей поддержку. Иногда мамам требуется профессиональная помощь психолога, а порою – даже психиатра и медикаментозное лечение. Но в любом случае мы с ними беседуем, оказываем моральную и информационную поддержку и, если случай совсем запущенный, советуем куда обратиться.

ВИДЫ ПОДДЕРЖКИ

У нас существует несколько видов дистанционной поддержки.

Первый – это бесплатная горячая линия по грудному вскармливанию, куда женщина может позвонить и задать любой вопрос. Если он окажется в нашей компетенции, мы на него ответим, если нет – скажем куда обратиться.

Второй – группа в Контакте в форме «вопрос - ответ» и информационные посты.

Третий – это Телеграмм-канал, где публикуются анонсы мероприятий, полезная информация, а также есть чат «Молочко 59». Многим современным мамам проще написать, чем позвонить, поэтому Телеграмм крайне удобен в этом плане. В чате отвечают психологи, консультанты, волонтеры, специализирующиеся на морально-психологической помощи мамам, присутствуют врачи. Таким образом, женщины получают всестороннюю поддержку и решают свои проблемы.

И, конечно, мы практикуем онлайн-трансляции. Проводим мероприятие очно с одновременной его трансляцией, где есть возможность смотреть и задавать вопросы в процессе. После записи лекции выкладываются на сайт, где с ними может ознакомиться каждый желающий.

ГОД СЕМЬИ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ

В 2024 году мы продолжаем развитие, наша организация пополняется волонтерами и специалистами. Чего нам хотелось бы, так это организовать волонтерскую помощь для мам в роддомах. У меня уже был такой опыт на заре карьеры. Мы ездили в детскую

больницу, помогали мамам с недоношенными детьми, находящимися в стационаре. Посещали роддом с лекциями. Но в пандемию и после неё это стало невозможным – сейчас роддом запрещено посещать и родственникам и волонтерам. В результате женщины оказываются будто брошенными в такой сложный период. А волонтерская помощь, на самом деле, очень эффективна. Хотя бы потому что волонтеры, в отличие от медиков, это тоже мамы с личным опытом грудного вскармливания, у которых имеется специальное обучение. Поэтому они всегда заинтересованы лично, и это поддержка на уровне «равный равному», а не «над» мамой. Очень хорошо подобная волонтерская поддержка организована в Челябинске, и уже в течение нескольких лет она показывает свою эффективность. Хотелось бы и в Перми организовать нечто подобное, надеюсь, в этом году у нас это получится.

Ещё раз замечу, что для кормящей мамы очень важна поддержка всей семьи, поэтому огромная часть нашей работы заключается в формировании поддерживающего окружения. Мы уже проводим (и планируем проводить ещё больше) обучающие мероприятия по вопросам грудного вскармливания для пап, а также для других членов семьи (бабушек).

Также планируем расширить работу по распространению современных знаний о грудном вскармливании среди медицинских работников и психологов.

