

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПИТАНИЮ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ЛАКТАЦИИ

Буцкая Т.В.¹, Макарова С.Г.¹, Ясаков Д.С.², Горелова Ж.Ю.¹

¹Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей Минздрава России, Москва, Россия;

²АНО «Центр будущих и состоявшихся родителей Выбор родителей», Москва, Россия

Ключевые слова: питание детей; грудное молоко; рацион

Актуальность. Информированность женщин в отношении планирования своего рациона в период лактации связана с источниками получения этой информации. По данным интернет-анкетирования, проведенного нами ранее, большинство женщин получают такого рода информацию не из профессиональных медицинских источников, а из немедицинских интернет-ресурсов. Неправильная информированность женщин в вопросах питания может стать причиной, снижающей продолжительность грудного вскармливания.

Цель: определить эффективность электронной версии рекомендаций по питанию женщин в период лактации.

Материалы и методы. В анализ были включены анкеты ($n = 181$), заполненные кормящими женщинами, применявшими электронную версию рекомендаций по питанию в период лактации, а также медицинская документация детей, чьи матери следовали этим рекомендациям. Анкета содержала, в том числе, вопросы о длительности плача, наличии и объеме срыгивания у ребенка. В зависимости от показателя недельной прибавки массы тела у детей кормящие женщины были распределены на группу женщин с достаточным объемом лактации (группа А; $n = 114$) и группу женщин с гипогалактией или подозрением на нее (группа В; $n = 67$). Женщинам из группы В, помимо рекомендаций по стимуляции лактации, был назначен специализированный продукт для кормящих матерей.

Результаты. Установлено, что в целом длительность плача у 47,5% детей до начала исследования превышала 1 ч, из них в 6,1% случаев превышала 3 ч в сутки. При включении в исследование продолжительность плача, частота и объем срыгиваний существенно не различались в группах А и В. При повторном анкетировании через 30 дней выявлено, что сохранить грудное вскармливание удалось в 96,7% случаев. При этом значительно увеличилось число детей с длительностью плача менее 1 ч ($p < 0,001$) или в пределах 1,0–1,5 ч в сутки ($p < 0,001$). Анализ внутри групп показал значимый рост доли детей с длительностью плача менее 1 ч в группе А ($p < 0,001$) и в группе В ($p = 0,003$). Частота и объем срыгиваний у детей на 30-е сутки исследования также уменьшились: возросла доля детей, у которых частота срыгиваний не превышала 2 эпизодов в сутки ($p = 0,001$), а доля детей, у которых частота срыгиваний составляла до 2 эпизодов в сутки, возросла только в группе А ($p = 0,001$). Согласно ответам, рекомендации позволили скорректировать и расширить рацион кормящих женщин в 95 и 82% случаев соответственно.

Вывод. Разработанная электронная версия рекомендаций по питанию женщин в период лактации позволила кормящим женщинам скорректировать и расширить рацион. При этом было установлено значимое уменьшение частоты функциональных нарушений пищеварения у детей. Электронная версия рекомендаций по питанию женщин является удобной и эффективной формой информирования кормящих матерей.