

Опыт подготовки волонтеров для групп поддержки грудного вскармливания г. Челябинска

И. А. Тишевской, О. В. Яворская, Л. Ф. Рыкун

Министерство здравоохранения Челябинской области, Южно-Уральский государственный университет, МУЗ «Детская городская клиническая больница № 1» г. Челябинска

Резюме

Статья посвящена анализу работы группы поддержки грудного вскармливания г. Челябинска, работающей в содружестве с органами здравоохранения. Авторами доказана целесообразность подготовки волонтеров группы поддержки грудного вскармливания по разделу медицинских и психологических аспектов грудного вскармливания и представлена программа их подготовки.

Ключевые слова: волонтеры, грудное вскармливание, областной детский центр рационального питания, медицинские и психологические аспекты грудного вскармливания.

Работа лечебно-профилактических учреждений г. Челябинска и Челябинской обл. по пропаганде и поддержке грудного вскармливания координируется областным центром детским рационального питания (ОДЦРП), созданным в 2003 г. при Министерстве здравоохранения Челябинской обл. [1, 2]. Одним из направлений работы ОДЦРП является взаимодействие с ассоциациями родителей, группами, реализующими на добровольной основе поддержку молодых матерей в их решении кормить своих грудью максимально длительный срок. Организация и поддержка таких групп регламентируется положением об ОДЦРП и вполне соответствует целям органов здравоохранения по распространению принципов рационального вскармливания младенцев и адекватного питания беременных и кормящих женщин.

В г. Челябинске инициативная группа матерей, имеющих опыт успешного вскармливания собственных детей и желающих помочь другим женщинам кормить своих детей грудью, была организована в 2004 г. В этой группе поддержки грудного вскармливания работают два постоянных координатора работы группы (Рязанцева Анна и Шевченко Мария), изначально инициировавшие ее создание и объединившие вокруг себя единомышленниц, включая 6-8 женщин-волонтеров.

В связи с тем, что состав волонтеров меняется, возникла необходимость организации сис-

темы их подготовки и повышения уровня знаний по вопросам организации грудного вскармливания для поддержания должного уровня компетентности. Именно это стремление членов общественной группы поддержки естественного вскармливания к получению современных знаний, так или иначе помогающих работать с кормящими матерями и их семьями, явилось поводом для обращения в ОДЦРП и начала сотрудничества с учреждениями здравоохранения.

Непосредственная работа с группой поддержки грудного вскармливания была организована на базе городского детского центра рационального питания, действующего на базе МУЗ ДГБ №1 г. Челябинска. Данная больница активно работает по пропаганде грудного вскармливания, являясь с 1997 г. городским центром по поддержке грудного вскармливания, в 2006 г. поликлинике этой больницы был присвоен статус «Больницы, доброжелательной к ребенку». Накопленный медицинскими работниками больницы опыт по пропаганде грудного вскармливания, методический и практический потенциал работников поликлинического звена позволил объединить совместную работу женщин-волонтеров и медицинских работников, организовать обучение членов группы поддержки и скоординировать взаимодействие общественной группы матерей и детской поликлиники. Для системы здравоохранения оказалось крайне полезным, что челябинская группа поддержки грудного вскармливания в процессе своей деятельности стремится объединить женщин, которые уже кормят грудью, и тех, кто, только собирается кормить грудью своего ребенка, будучи беременными. Это, с одной стороны, обеспечивает выход на целевую аудиторию, активно заинтересованную в получении современных знаний по вопросам вскармливания младенцев, а, с дру-

И. А. Тишевской — к. м. н., доцент кафедры клинической психологии Южно-Уральского государственного университета, зам. декана факультета психологии;

О. В. Яворская — к. м. н., консультант отдела орг. мед. помощи детям и матерям МЗ Челябинской обл., гл. специалист области по питанию детей, рук. обл. детского центра рационального питания;

Л. Ф. Рыкун — зам. гл. врача по поликлинической работе МУЗ «ДГКБ №1».

гой стороны, дает возможность ретранслировать эти знания в других аудиториях, в индивидуальном порядке, уже без использования временных и человеческих ресурсов ЛПУ. Кроме того, весьма важным является позиция членов общественной группы, рассматривающих поддержку грудного вскармливания как составляющую формирования нового социального образа кормящей матери — социально активной, мобильной, уверенной в себе и своих силах, живущей полноценной жизнью, воспринимающей материнство и вскармливание ребенка как опыт, формирующий личность женщины и ее отношения с ребенком и мужем. У сотрудников учреждений здравоохранения, разумеется, нет времени и достаточной компетентности для такой работы над адекватным «имиджем материнства», хотя первичный психопрофилактический эффект от такого подхода в продвижении идей полезности грудного вскармливания для развития ребенка, самой матери и их отношений представляется очевидным.

Сотрудничество детского центра рационального питания и группы поддержки грудного вскармливания основывается на нескольких принципах:

1. Единство понимания проблем распространения естественного вскармливания, целей и задач работы, понимание важности для благополучия общества и здоровья детей правильного вскармливания и адекватного общения матери и ребенка в ситуации кормления и ухода за ребенком.

2. Взаимное дополнение деятельности друг друга, использование разных методов формирования установок на естественное вскармливание при согласованных общих стратегиях сопровождения кормящих матерей, исключение противоречивого освещения путей решения проблем, касающихся организации вскармливания за счет их предварительного обсуждения и выработки единой позиции.

3. Интегрированное использование в работе медицинских и психологических знаний, что позволяет осуществлять помощь матерям и их семьям в полноценном проживании сложного периода адаптации к ребенку, помогать каждой матери формировать личностно-смысловые ориентиры в родительской сфере и включать период ухода за ребенком, вскармливания и воспитания его в экзистенциальный континуум личности матери и отца.

Данные принципы лежат в основе работы врачей, психологов и медицинских сестер в МУЗ ДГБ №1, в том числе и в городском детском центре рационального питания. Основным в организации работы по пропаганде и поддержке грудного вскармливания является понимание не только медицинских, но и психологических и

социальных факторов, препятствующих реализации каждой женщиной ее естественной материнской функции — грудного вскармливания. С учетом такого понимания сложностей в продвижении идей естественного вскармливания нам представляется крайне важной совместная и согласованная социальная поддержка кормящих женщин не только медицинскими работниками, но и женщинами-волонтерами из групп поддержки грудного вскармливания. В этом случае не только происходит дублирование крайне важной информации, но и появляется у женщин возможность идентифицироваться с такой же молодой женщиной, как она, которая была в аналогичной ситуации и решила проблемы вскармливания не только в отношении техники и режима кормления, но и в части общения и взаимодействия с ребенком. В данном случае обучающий и коррекционный эффект может оказываться за счет демонстрации молодой матери адекватной модели поведения в ситуации кормления ребенка и обучения по типу «делай как я», а также за счет наблюдения и советов по оптимизации взаимодействия с ребенком, подсказок в интерпретации его поведения.

В качестве основных форм работы женщин из групп поддержки грудного вскармливания могут использоваться: личные и групповые встречи, непосредственная беседа или телефонное консультирование, присутствие при кормлении и сопровождение его практическими советами и подсказками в контексте актуального взаимодействия, совместное кормление с демонстрацией техники и предупреждением распространенных ошибок и заблуждений. Кроме того, с учетом малой мобильности матерей с грудными детьми может реализовываться информационная поддержка кормящих матерей с использованием возможностей Интернета (модерация сайта группы поддержки грудного вскармливания, тематические чаты и ответы на вопросы, задаваемые родителями через Интернет).

Для обеспечения совместной работы медицинских учреждений и общественной организации, каковой является группа поддержки грудного вскармливания, возникла необходимость разработки и проведения для женщин-волонтеров цикла лекций и практических занятий по медицинским и психогигиеническим аспектам естественного вскармливания. Такой цикл был разработан специалистами городского детского центра рационального питания при МУЗ ДГБ №1 совместно с сотрудниками областного детского центра рационального питания Челябинской области. Целью цикла «Медицинские и психологические аспекты грудного вскармливания» являлась подготовка волонтеров Челябинской группы поддержки грудного вскармливания из числа женщин, имеющих благополучный опыт корм-

Таблица Структура и краткое содержание курса «Медицинские и психологические аспекты грудного вскармливания»

№ п/п	Наименование тем, краткое содержание занятий	Объем в часах по видам работы		
		всего	лекции	практические занятия
1	Основы перинатальной психологии: — стадии развития семьи, влияние семейных факторов на созревание материнских функций женщины во время беременности и в раннем послеродовом периоде; — влияние собственного детско-родительского опыта женщины на желание кормить ребенка грудью; — динамика эмоциональной сферы женщины во время беременности и после родов	4	4	-
2	Основные теории раннего психологического развития ребенка. Раннее социально-эмоциональное развитие ребенка. Теория М.Малер. Теория развития самости Д.Стерна. Теория привязанности Дж.Боулби. Влияние качества привязанности на поведение в процессе кормления ребенка, ухода за ним, игры и т.д.	4	4	-
5	Психология грудного вскармливания: — методики изучения лактационной доминанты у беременных и кормящих женщин; — влияние поведения матери на адекватность пищевого поведения ребенка; — контроль адекватности поведения женщин во время кормления грудью; — наиболее часто встречающиеся сложности и проблемы, пути их преодоления; — психологические и социальные последствия неадекватного пищевого поведения диады «мать-дитя»	2	2	-
6	Медицинские аспекты организации грудного вскармливания: — механизм кормления грудью; — принципы организации грудного вскармливания; — правила кормления грудью; — организация кормления ребенка при наличии у матери трещин соска, плоских или втянутых сосков и др. ; — грудное вскармливание при заболеваниях матери ил и ребенка; — оценка достаточности грудного молока; — проблема лактационных кризов (временной гипогалактии) и ее преодоление; — клинические последствия отказа от грудного вскармливания.	8	6	2
7	Организация рационального естественного вскармливания здоровых младенцев. Современные принципы введения прикорма, их отражение в методических указаниях МЗ РФ № 225 «Современные принципы и методы вскармливания детей первого года жизни».	2	2	-
8	Медико-психологическая поддержка грудного вскармливания: — политика ЛПУ по поддержке грудного вскармливания; — формирование навыков присоединения, активного слушания и передачи значимой информации кормящим женщинам; — коррекция нарушения поведения кормящих женщин с помощью «Я-посланий», передачи собственного опыта и имеющихся теоретических знаний.	6	4	2
Итоговый контроль полученных знаний в виде собеседования по изученным темам		2	-	-
Итого		40	30	8

ления ребенка грудью. В качестве основных задач этого цикла рассматривались:

- формирование и систематизация у волонтеров знаний о современных принципах и методах организации грудного вскармливания, особенностях психологии кормящих женщин и младенцев, а также с основами перинатальной психологии;

- знакомство с методиками наблюдения и коррекции поведения женщин во время кормления грудью;

- изучение современных представлений о рациональном питании беременной женщины и кормящей матери;

- знакомство современными принципами введения прикорма, изучение методических указаний МЗ РФ №225 «Современные принципы и методы вскармливания детей 1-го года жизни».

Весь курс рассчитан на 40 академических часов, его структура и краткое содержание цикла «Медицинские и психологические аспекты грудного вскармливания» представлено в таблице. При разработке цикла авторами было отведено 24 ч. медицинским аспектам организации грудного вскармливания и 14 ч. — психологическим аспектам грудного вскармливания и детско-родительского взаимодействия (полностью 1 и 2 темы и 4 ч. в теме 8). Первый цикл проводился в течение трех месяцев с ноября 2005 по январь 2006 г., по одному занятию в неделю. На занятиях женщины имели возможность приходить вместе с детьми, в том числе грудными, что стало для преподавателей цикла источником нового опыта по организации самого учебного процесса (определение темпа подачи информации, регламентирование пере-

рывов, использование микропауз, обусловленных участием детей в работе, их игрой и кормлением для ответов на вопросы). Кроме того, такой «семейный» или «клубный» вариант обучения и общения создавал атмосферу взаимной поддержки женщин, способствовал осознанию важности естественного отношения к кормящей матери, принятию ее потребностей и интересов, что повышало самооценку женщин и подкрепляло уверенность в важности данной социальной инициативы группы.

Наибольший интерес среди слушателей цикла вызвали темы психологического блока (основы перинатальной психологии, теории привязанности, рассмотрение вопросов социально-эмоционального развития в раннем детстве). Это, видимо, объясняется предварительным самостоятельным знакомством женщин-волонтеров с медицинскими аспектами грудного вскармливания. Психологическая информация оказалась для слушателей цикла полезной при самостоятельном консультировании мам для создания положительной установки на естественное вскармливание, как наиболее важного фактора биологического, психического и социального развития ребенка. Она дает волонтерам дополнительные возможности в понимании психологических проблем, обусловивших трудности в организации грудного вскармливания и раннего детско-родительского взаимодействия в диадах «мать-дитя», помогает им лучше разобраться в причинах сложившейся стрессовой ситуации.

Обратная связь, предоставленная членами группы поддержки грудного вскармливания по итогам цикла, подтвердила правильность выбора тематик занятий, позволивших систематизировать медицинские знания женщин, а также восполнить пробелы психологических знаний о формировании материнской сферы и детско-родительского взаимодействия. В пожеланиях для последующего обучения волонтеров высказаны пожелания больше внимания уделять разбору конкретных практических ситуаций (например, как правильно выстроить поведение мамы при отлучении ребенка от груди и т.д.).

Кроме того, по просьбе авторов цикла в течение 2006–2007 гг. членами группы поддержки грудного вскармливания регистрировались основные поводы обращения кормящих женщин за помощью по телефонам «Горячей линии» по вопросам организации грудного вскармливания. Распределение основных тем консультаций за два года оказалось следующим:

– 43% обращений были посвящены медицинским аспектам организации грудного вскармливания (правила прикладывания к груди, лактационные кризы, застои молока, болезни кормящей мамы и т.п.);

– 39% составили психологические вопросы (отказ ребенка от груди, беспокойство мамы по поводу количества молока, послеродовая депрессия, тревога мамы по поводу адекватности своего взаимодействия с ребенком во время кормления и других ситуациях)

– 18% обращений были обусловлены сложностями организации быта и внутрисемейных отношений после рождения ребенка.

Таким образом, в реальной работе волонтеров из группы поддержки грудного вскармливания 2/5 вопросов требовали от них компетентности в медицинских аспектах сохранения грудного вскармливания, а психологические и социальные вопросы составили большинство — 3/5. Такое соотношение представляется вполне адекватным, т.к. медицинские знания о пользе и правилах организации грудного вскармливания население может получить в медицинских учреждениях (женских консультациях, родильных домах и детских поликлиниках). Полученная информация позволила пересмотреть соотношение «медицинского» и «психологического» блоков в структуре подготовки женщин-волонтеров для групп поддержки грудного вскармливания. Так как объем медицинских занятий уменьшать представляется нецелесообразным, иначе он не будет содержать минимально необходимых для консультирования знаний, видимо, практическим запросам больше будет соответствовать увеличение в 2–2,5 раза «психологической» составляющей, в первую очередь, за счет практических занятий и разбора конкретных ситуаций.

Подводя итоги и оценивая опыт работы специалистов областного и городского детского центра рационального питания г. Челябинска по подготовке волонтеров для группы поддержки грудного вскармливания необходимо отметить адекватность выбора тематики занятий содержанию работы консультантов по вопросам грудного вскармливания. В качестве дальнейшего совершенствования подготовки новых членов группы, а также для повышения уровня знаний уже работающих волонтеров, представляется необходимым расширение и наполнение практическими занятиями психологического блока подготовки, а также подготовка специальной учебной литературы для волонтеров группы и всех желающих повысить свою компетентность в вопросах организации, пропаганды и психопрофилактики грудного вскармливания.

Литература

1. Яворская О. В., Тишневской И. А. Опыт работы Челябинской области по оптимизации питания детей грудного возраста. Вопросы детской диетологии. 2005; 3 (2): 84–87.
2. Яворская О. В., Огошкова И. А., Тишневской И. А. Областной детский центр рационального питания – новая организ. форма оптимизации питания детей грудного возраста. Вопросы совр. педиатрии. 2006; 5 (6): 18–23.