

**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА НАУК ПРО ЗДОРОВ'Я**

**РОЛЬ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я У ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ТА ПІДТРИМЦІ
ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ: ЗНАЧЕННЯ ОБІЗНАНОСТІ НАСЕЛЕННЯ
ТА ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я**

методичні вказівки до навчального заняття

Ужгород – 2025

УДК 614.2:613.953.11-048.67(076)

Р 68

Роль громадського здоров'я у популяризації та підтримці грудного вигодовування: значення обізнаності населення та підготовки працівників системи охорони здоров'я: методичні вказівки до навчального заняття / Укл.: Н.М. Антал, В.В. Брич. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. 14 с.

Укладачі:

Антал Н.М. – аспірантка другого року навчання за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я», ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;

Брич В.В. – науковий керівник, доктор медичних наук, доцент, професор кафедри наук про здоров'я, ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Рецензент:

Миронюк І.С. – доктор медичних наук, професор, професор кафедри наук про здоров'я, проректор з наукової роботи, ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Методичні вказівки містять рекомендації до проведення навчального заняття з питань актуалізації проблеми підтримки грудного вигодовування, можуть бути адаптовані та використані в освітньому процесі здобувачів освіти за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я», семінарах для лікарів, медичних сестер, фахівців з громадського здоров'я.

Розглянуто та рекомендовано до використання на засіданні кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (протокол № 9 від 28 січня 2025 року).

Розглянуто та схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (протокол № 7 від 18 лютого 2025 року).

ТЕМА ЗАНЯТТЯ

«РОЛЬ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я У ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ТА ПІДТРИМЦІ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ: ЗНАЧЕННЯ ОБІЗНАНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ТА ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я»

Рекомендована тривалість: 2 академічні години

Цільова група: здобувачі вищої освіти першого та другого рівнів за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я», лікарі різних спеціальностей, медичні сестри, фахівці громадського здоров'я.

Актуальність. Підтримка грудного вигодовування сприяє сталому розвитку країни шляхом формування здоров'я дітей, забезпечення у суспільстві рівності, екологічної сталості та прав жінок. Підтримка правильного харчування дітей потребує організаційних заходів з урахуванням рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): інформування матерів та їхнього найближчого соціального оточення; створення умов для грудного вигодовування в закладах охорони здоров'я, на робочих місцях та загалом у громадах.

Мета: Сформувати в учасників знання про роль громадського здоров'я у популяризації та підтримці грудного вигодовування, підвищити їхню обізнаність щодо значення інформаційних кампаній та професійної підготовки працівників системи охорони здоров'я.

Завдання:

1. Розкрити значення громадського здоров'я у популяризації грудного вигодовування.
2. Ознайомити з ефективними заходами підвищення обізнаності населення щодо грудного вигодовування.
3. Сформувати навички аналізу інформаційних кампаній та консультування щодо питань грудного вигодовування та його підтримки.

ОРГАНІЗАЦІЙНА СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

Назва етапу	Опис етапу	Рівні засвоєння	Час/ тривалість
Підготовчий етап	Актуалізація теми: обговорення актуальності грудного вигодовування.	Ознайомлення	15%
	Постановка навчальних завдань: оголошення мети та завдань заняття.	Розуміння	
	Контроль вхідного рівня знань: запитання та обговорення.		
Основний етап	Виконання завдань заняття: міні лекція, аналіз кейсів, робота в групах.	Відтворення Застосування	70%
	Контроль та корекція рівня знань: обговорення результатів групової роботи.	Розуміння	
Підсумковий етап	Підведення підсумків заняття: обговорення основних висновків, відповіді на запитання, вихідний контроль знань	Розуміння	15%
	Завдання для самостійної роботи	Ознайомлення	

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Підготовчий етап

1.1. Актуалізація теми

- **Теоретична інформація:** обговорення важливості грудного вигодовування для здоров'я матері та дитини, аналіз сучасної статистики щодо рівня грудного вигодовування в Україні та світі.

Підтримка грудного вигодовування (ГВ) – актуальна потреба всіх країн світу, що сприяє сталому розвитку шляхом формування здоров'я дітей, забезпечення у суспільстві рівності, екологічної сталості та прав жінок. Підтримка правильного харчування дітей потребує організаційних заходів з урахуванням рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ):

- інформування матерів та їхнього найближчого соціального оточення;
- створення умов для грудного вигодовування в закладах охорони здоров'я, на робочих місцях та загалом у громадах.

ВООЗ рекомендує годувати новонароджену дитину виключно грудним молоком до досягнення нею шестимісячного віку, а потім разом із належним підголюванням продовжувати ГВ щонайменше до двох років.

Правильно організоване грудне вигодовування забезпечує ріст та розвиток дитини, а також її захист від інфекцій та інших хвороб. За даними ВООЗ, годування лише грудним молоком знижує ризик смертності новонароджених від діареї, пневмонії та синдрому раптової дитячої смерті, а також зменшує ймовірність розвитку таких захворювань як це лікаря, запалення кишківника, некротичний ентероколіт у недоношених дітей, діабет, ожиріння, а також деякі види раку. Також грудне вигодовування зменшує ризик інфекції дихальних шляхів, вуха, шлунково-кишкового тракту та сприяє швидшому одужанню під час хвороби. Така користь грудного вигодовування викликає у всьому світі потребу популяризації грудного вигодовування і створення максимально сприятливих умов продовження його тривалості.

Спосіб актуалізації: проблемна бесіда з використанням запитань-відповідей.

Варіанти запитань:

1. Які переваги грудного вигодовування для здоров'я матері та дитини?
2. Що, на вашу думку, заважає матерям годувати грудьми?
3. Яку роль відіграє громадська думка та соціальна підтримка у рішенні про грудне вигодовування?

1.2. Постановка навчальних завдань: мета та завдання

Оголошуються тема та завдання навчального заняття.

Ознайомити всіх присутніх із роллю громадського здоров'я у популяризації та підтримці грудного вигодовування, підвищити обізнаність про його значення для

здоров'я дитини та матері, також розвинути навички аналізу та розробки рекомендацій для підвищення обізнаності населення.

Завдання:

1. Ознайомити з основними перевагами грудного вигодовування для здоров'я матері та дитини.
2. Пояснити значення обізнаності населення у популяризації грудного вигодовування.
3. Розкрити роль громадського здоров'я у формуванні сприятливих умов для грудного вигодовування.
4. Навчити аналізувати бар'єри через, які матері не хочуть годувати грудьми, та визначати шляхи їх подолання.
5. Навчання складання розробки рекомендацій для підвищення ефективності консультування матерів.

1.3. Контроль вхідного рівня знань: запитання та обговорення

Варіанти проведення:

- Опитування (усне або за допомогою платформи Google forms).
- Обговорення у форматі «мозкового штурму».

Запитання для контролю вихідного рівня знань:

1. Які переваги грудного вигодовування ви знаєте?
2. Чому, на вашу думку, матері відмовляються від грудного вигодовування?
3. Як, на вашу думку, громадське здоров'я може сприяти популяризації грудного вигодовування?

Ресурси: мультимедійна презентація, інтерактивна дошка (за наявності).

2. Основний етап

2.1. Міні-лекція. Роль громадського здоров'я у популяризації грудного вигодовування.

Грудне вигодовування вважається найкращим і найбільш природним способом годування немовлят, оскільки сприяє оптимальному фізичному та розумовому розвитку дитини, підвищує опірність організму до негативних впливів, запобігає інфекційним та алергічним захворюванням, сприяє емоційному зв'язку між матір'ю та дитиною, допомагає розвитку імунної системи та знижує ризик багатьох захворювань як у дитини, так і в матері.

Втручання у сфері громадського здоров'я мають складні причинно-наслідкові ланцюги, особливо коли вони передбачають зміни у поведінці на різних рівнях. Для захисту, популяризації та підтримки грудного вигодовування необхідні зміни не тільки в поведінці матерів, а й у поглядах та діях політиків, медичних працівників і роботодавців. Це важливо, щоб допомогти матерям прийняти рішення щодо грудного вигодовування новонароджених дітей.

Основні принципи громадського здоров'я у цьому контексті.

1) Попередження захворювань та зміцнення здоров'я: Грудне вигодовування знижує ризик інфекційних захворювань у немовлят та хронічних хвороб у матерів (наприклад, діабету та раку молочної залози). Тому популяризація грудного вигодовування є ефективною стратегією профілактики.

2) Охоплення частини населення: Громадське здоров'я передбачає вплив на різні групи населення – від майбутніх батьків до медичних працівників і політиків. Це включає інформаційні кампанії, освітні програми та підтримку на законодавчому рівні.

3) Багаторівневий підхід: Зміни мають відбуватися не тільки на індивідуальному рівні (зміна поведінки матерів), але й на рівні сім'ї, спільноти та держави (формування суспільної підтримки та розробка відповідної політики).

4) Науково обґрунтовані стратегії: Втручання базуються на доказовій

медицині та дослідженнях, які підтверджують переваги грудного вигодовування для фізичного та психічного здоров'я.

5) Взаємодія системи громадського здоров'я з різними установами:

Важливою є взаємодія між системою охорони здоров'я, освітніми установами, роботодавцями та засобами масової інформації для створення сприятливих умов для грудного вигодовування.

Приклади успішних інформаційних кампаній.

1) Кампанія «Breast is Best» (Велика Британія):

Запущена урядом Великої Британії, ця кампанія використовувала телевізійні та друковані оголошення, щоб інформувати матерів про користь грудного вигодовування для здоров'я дитини. Вона включала освітні матеріали для медичних працівників, що сприяло покращенню консультування матерів.

2) Ініціатива «Baby-Friendly Hospital» (ВООЗ та ЮНІСЕФ):

Ця глобальна програма впроваджена у понад 150 країнах і спрямована на створення умов для успішного грудного вигодовування в медичних закладах. Вона включає навчання медичного персоналу та підтримку матерів відразу після пологів.

3) Кампанія «It's Only Natural» (США):

Запущена Центрами контролю та профілактики захворювань (CDC) та Міністерством охорони здоров'я США. Кампанія була спрямована на афроамериканських матерів, серед яких рівень грудного вигодовування був низьким. Використовувалися відеоролики, соціальні мережі та освітні матеріали, адаптовані до культурних особливостей.

4) Кампанія «Breastfeeding Welcome Here» (Австралія):

Спрямована на нормалізацію грудного вигодовування в громадських місцях. Підприємства, які підтримували годування грудьми, отримували спеціальні наліпки «Breastfeeding Welcome Here». Це сприяло створенню комфортних умов для матерів у кафе, ресторанах та інших громадських місцях.

5) Всесвітній тиждень грудного вигодовування (WABA):

Щорічна міжнародна ініціатива, яка проводиться у понад 120 країнах. Включає освітні заходи, медіа-кампанії, флешмоби та тематичні конференції для підвищення обізнаності про важливість грудного вигодовування.

2.2. Аналіз кейсів (робота в групах):

Обговорення уявних ситуацій щодо підтримки грудного вигодовування та розроблення рекомендацій для покращення.

Варіанти ситуацій:

1) Соціальний тиск та громадська думка:

Молода мама стикається з осудом на роботі через те, що користується кімнатою для годування. Як ви можете допомогти у цій ситуації як фахівець громадського здоров'я?

2) Недостатня поінформованість:

У громаді низький рівень грудного вигодовування через міфи про недостатню корисність грудного молока. Які дії можна вжити для підвищення обізнаності населення?

3) Недостатня підтримка в медичних закладах:

У лікарні відсутня система підтримки матерів у питаннях грудного вигодовування. Які стратегії можна застосувати для зміни ситуації?

Форма роботи: робота в малих групах.

Презентація результатів роботи груп (20 хв).

2.3. Обговорення результатів роботи в групах:

- Які інформаційні кампанії є найефективнішими?
- Які знання та навички повинні мати працівники охорони здоров'я для підтримки грудного вигодовування?

3. Підсумковий етап

3.1. Питання для контролю оволодіння навчального матеріалу

1. Що таке громадське здоров'я та яку роль воно відіграє у популяризації грудного вигодовування?
2. Які основні переваги грудного вигодовування для здоров'я дитини та матері?
3. Чому рівень обізнаності населення про користь грудного вигодовування залишається недостатнім?
4. Які методи та форми використовуються для підвищення обізнаності населення про грудне вигодовування?
5. Які інформаційні кампанії вважаються найефективнішими у популяризації грудного вигодовування? Наведіть приклади.
6. Які знання та навички повинні мати медичні працівники для підтримки грудного вигодовування?
7. Які підходи до навчання медичних працівників сприяють ефективному консультуванню матерів?

3.2. Вихідне опитування за контрольним блоком тестів (додаток 1).

Інструкція для проведення тестування:

- Час на виконання тесту: 10 хвилин.
- За кожну правильну відповідь нараховується 1 бал.
- Максимальна кількість балів: 5.

Рівень засвоєння матеріалу:

- 5 балів – високий рівень (відмінне розуміння теми)
- 4 бали – достатній рівень (добре розуміння основних концепцій)
- 3 бали – середній рівень (є певні прогалини в знаннях)
- < 3 балів – низький рівень (потреба в додатковому вивченні теми)

3.3. Завдання для самопідготовки:

«Створення соціального проєкту для поширення інформації про користь грудного вигодовування»

Мета: Розвинути навички креативного мислення, командної роботи та стратегічного планування, закріпити знання про користь грудного вигодовування.

Опис завдання:

Учасники об'єднуються в групи (3-5 осіб) та розробляють соціальний проєкт, мета якого – підвищити обізнаність населення про користь грудного вигодовування.

Завдання включає:

1. Визначення цілей проєкту – яку зміну в обізнаності або поведінці потрібно досягти.
2. Аналіз цільової аудиторії – для кого саме призначена інформація (молоді мами, родичі, батьки, медичний персонал тощо).
3. Формулювання ключових повідомлень – які основні переваги грудного вигодовування необхідно донести (наприклад, користь для здоров'я дитини, психологічний зв'язок з мамою, економічна вигода).
4. Розробка форм та методів поширення інформації:
 - створення серії постів для соцмереж (Facebook, Instagram, TikTok).
 - проведення освітніх заходів (воркшопи, лекції, вебінари).

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Брич В.В., Антал Н.М. Окремі аспекти промоції грудного вигодовування в світі та Україні. Сучасні медико-демографічні проблеми України та шляхи їх вирішення: колективна монографія / за заг. ред. проф. І.С. Миронюка та проф. Г.О. Слабкого. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2025. 208 с. ISBN 978-617-8321-47-5
2. Антал Н.М. Потреба підтримки грудного вигодовування. Громадське здоров'я: від аналізу минулого до розуміння майбутнього : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Дніпро, 10 жовтня 2024 р. МОЗ України: ДДМУ. Дніпро, 2024. С.85-88.
3. Малачинська М.Й. Роль державної політики в підтримці грудного вигодовування як фактору досягнення цілей сталого розвитку. *Публічне управління та митне адміністрування*. 2023. № 2 (37). С. 43-48. DOI: 10.32782/2310-9653-2023-2.5
4. Tomori C. Overcoming barriers to breastfeeding. Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology. 2022. DOI:10.1016/j.bpobgyn.2022.01.010
5. Корнаш І.І., Брич В.В. Підтримка грудного вигодовування як потреба громадського здоров'я. *Україна. Здоров'я нації*. 2024. № 1 (75). С. 22-27. DOI: 10.32782/2077-6594/2024.1/04
6. The association between breastfeeding and attachment: A systematic review / K. Linde et al. *Midwifery*. 2020. Vol.81. P. 102592. DOI:10.1016/j.midw.2019.102592
7. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect / C. G. Victora et al. *The Lancet*. 2016. Vol. 387, no. 10017. P. 475–490. DOI:10.1016/S0140-6736(15)01024-7
8. The relationship between breastfeeding and reported respiratory and gastrointestinal infection rates in young children / N.M. Frank et al. *BMC pediatrics*. 2019. Vol. 19, no. 1. P. 339. DOI:10.1186/s12887-019-1693-2.
9. Factors associated with exclusive breastfeeding at discharge during the COVID-19 pandemic in 17 WHO European Region countries / I. A. Chertok et al. *International Breastfeeding Journal*. 2022. Vol. 17, no. 1. DOI: 10.1186/s13006-

022-00517-1.

10. Ten steps to successful breastfeeding. WHO.
URL: <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/food-and-nutrition-actions-in-health-systems/ten-steps-to-successful-breastfeeding>

11. Implementation guidance: protecting, promoting, and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised Baby-friendly Hospital Initiative 2018. Geneva: World Health Organization and the United Nations Children's Fund (UNICEF), 2018. 64 p.
URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513807>

12. Innocenti Declaration On the Protection, Promotion and Support of Breastfeeding. URL: <https://worldbreastfeedingweek.org/2018/wp-content/uploads/2018/07/1990-Innocenti-Declaration.pdf>

13. Всесвітній та Всеукраїнський тиждень підтримки грудного вигодовування. URL: <http://khocz.com.ua/vsesvitnij-ta-vseukrainskij-tizhden-pidtrimki-grudnogo-vigodovuvannja/>

Контрольний блок питань

1. *Яка основна роль громадського здоров'я у популяризації грудного вигодовування?*

- А) Збільшення виробництва дитячих сумішей
- Б) Формування позитивного ставлення до грудного вигодовування в суспільстві
- В) Контроль за харчуванням у дитячих садках
- Г) Забезпечення матеріальною підтримкою усіх матерів

2. *Чому обізнаність населення важлива для популяризації грудного вигодовування?*

- А) Щоб уникнути алергічних реакцій у немовлят
- Б) Щоб зменшити витрати на харчування у родині
- В) Щоб розвіяти міфи та стереотипи, пов'язані з грудним вигодовуванням
- Г) Щоб підвищити попит на дитячі суміші

3. *Яка головна мета підготовки працівників системи охорони здоров'я щодо грудного вигодовування?*

- А) Просування комерційних сумішей
- Б) Надання достовірної інформації та підтримка матерів
- В) Зменшення навантаження на лікарні
- Г) Розподіл матеріальної допомоги матерям

4. *Яка з наведених стратегій є найбільш ефективною у популяризації грудного вигодовування?*

- А) Заборона реклами дитячих сумішей
- Б) Проведення інформаційних кампаній у ЗМІ
- В) Роздача безкоштовних зразків сумішей у лікарнях
- Г) Введення податків на дитяче харчування

5. *Яка з наведених кампаній спрямована на популяризацію грудного вигодовування?*

- А) «Eat Well, Live Well» (про здорове харчування)
- Б) «Breast is Best» (Велика Британія)
- В) «Clean Air for Kids» (про забруднення повітря)
- Г) «Drink More Water» (про гідратацію)