



# Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания

Свыше, чем в 170 странах в первую неделю августа, в период с 1 по 7 число, ежегодно проходит Всемирная неделя грудного вскармливания. Она призвана стимулировать грудное вскармливание, ведь многие мамы все чаще отказываются от кормления грудью и переходят на искусственное кормление.

Как грудное вскармливание помогает здоровью малыша и восстановлению фигуры мамы?

Грудное вскармливание, несомненно, — лучший вариант питания для ребенка. Материнское молоко содержит антитела, защищающие малыша от инфекции и аллергии. По сравнению с искусственными смесями оно легче переваривается, поэтому кроха меньше страдает от газообразования, диареи и запора. А еще кормление грудью помогает вернуть форму фигуре.

## **Специфика грудного вскармливания**

ВОЗ и Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания популяризируют натуральное кормление грудью и обращает внимание, что это крайне важно для здоровья, полноценного развития и роста детей. Такое питание положительно сказывается на здоровье ребенка, особенно это важно для новорожденного.

## **Грудное вскармливание выполняет следующие полезные свойства и функции для ребенка:**

- Насыщает организм ребенка необходимыми витаминами, минералами, кислотами и веществами;
- Повышает иммунитет и держит организм в тонусе;
- Придает бодрости и сил, устраняет усталость и предотвращает быструю утомляемость;
- Стимулирует деятельность пищеварения, налаживает работу желудка и стул;
- Развивает мышцы, способствует росту и развитию маленького ребенка;
- Укрепляет зубы, кости и ногти;
- Благоприятно влияет на функционирование сосудов и сердца, на состояние нервных клеток;
- Участвует в формировании новых тканей и клеток;
- Ускоряет выздоровление, помогает при нарушении стула и различных заболеваниях;
- Благоприятно влияет на психологическое развитие и эмоциональное состояние;
- Успокаивает и налаживает сон;
- Формирует правильный прикус;
- Ускоряет и облегчает период адаптации к новым условиям.

Грудное молоко считается уникальным питанием, которое на 100% удовлетворяет потребности новорожденного. Оно включает свыше пятисот питательных элементов, легко усваивается и переваривается. Кроме прочего, грудное вскармливание налаживает телесный и психологический контакт между малышом и мамой.

Успешная лактация оказывает благотворное влияние и на женщину. Она помогает скорее восстановиться после родов и наладить взаимосвязь с ребенком, поддерживает здоровье мамочки и стабилизирует гормональный фон, положительно влияет на психологическое и эмоциональное состояние. Кроме того, ГВ очень удобно. Ведь молоко не требуется специально готовить, греть.

### **Рекомендации ВОЗ**

Всемирная организация здоровья и Всемирная неделя грудного вскармливания призваны привлечь внимание к проблеме того, что

современные женщины часто отказываются от кормления грудью. Они напоминают о естественной природе и необходимости данного процесса.

Во всем мире проходят различные акции, лекции и мероприятия, где рассказывают необходимую информацию об организации и полезных свойствах грудного вскармливания. Здесь можно получить консультацию, как наладить лактацию. Неделя также поддерживает и продвигает программу ЮНИСЕФ “Глобальная стратегия по кормлению детей грудного возраста”. Она призвана показать прямую зависимость здоровья ребенка от постоянного и правильного грудного вскармливания. Также она направлена на поддержку жизнедеятельности и сокращение смертности среди грудных детей в развивающихся странах.

**ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**

ДЛЯ РЕБЕНКА:	ДЛЯ МАМЫ:
<ul style="list-style-type: none"><li>■ МЕНЬШЕ РИСК СИНДРОМА ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТНОСТИ</li><li>■ ЗАЩИТА ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ</li><li>■ БОЛЕЕ КРЕПКИЕ КОСТИ В БУДУЩЕМ</li><li>■ ЛУЧШЕ ПСИХОМОТОРНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА</li><li>■ СНИЖАЕТСЯ РИСК АСТМЫ</li><li>■ ЛУЧШЕ МЕНТАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</li><li>■ ЛУЧШЕ РЕАКЦИЯ НА ВАКЦИНАЦИЮ</li><li>■ ЗАЩИТА ОТ УШНЫХ ИНФЕКЦИЙ</li><li>■ ВЫШЕ УРОВЕНЬ IQ В БУДУЩЕМ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ СНИЖЕНИЕ РИСКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ РАКОМ ГРУДИ</li><li>■ МЕНЬШЕ РИСКА КРОВОТЕЧЕНИЙ ПОСЛЕ РОДОВ</li><li>■ МЕНЬШЕ РИСК ОСТЕОПОРОЗА У ЖЕНЩИН</li><li>■ МЕНЬШЕ РИСК РАКА ЯИЧНИКОВ</li></ul>

The infographic features a background image of a mother tenderly holding her newborn baby.

Главный опорный документ – “Десять принципов грудного вскармливания” по версии ВОЗ. Данные рекомендации разработаны для кормящих мам, медицинских учреждений, консультантов и экспертов по ГВ. Они формируют единый подход и общие правила по кормлению младенцев с первых дней жизни и до двух лет.

### **Десять принципов естественного кормления по ВОЗ**

1. Соблюдение разработанных и принятых правил и норм грудного вскармливания в родительных домах и прочих подобных учреждениях. Популяризация знаний и ценности кормления грудью;
2. Обучение технике кормления грудью персонала родильных домов и других соответствующих медицинских учреждений. Именно они должны

показать и научить женщину правилам кормления сразу после рождения крохи;

3. Подача информации беременным женщинам и новоиспеченным мамочкам о преимуществах кормления грудью. Важно, чтобы женщина уже до родов приняла решение о способе кормления. При отсутствии противопоказаний важно помочь правильно расставить приоритеты. Решение должно быть взвешенным и продуманным;
4. Первое прикладывание к груди совершают в первые полчаса после рождения крохи, а не в течение суток, как рекомендовали еще лет десять назад. Исследования экспертов показали, что раннее прикладывание запускают выработку молока, помогает сформировать наладить лактацию. Оно помогает женщине скорее восстановиться после родов и предотвращает послеродовое кровотечение за счет ускорения сокращения матки;
5. Помощь кормящим мамам в сохранении и поддержании лактации, особенно в первые недели после родов. Когда женщина и малыш лежат в разных палатах, не следует торопиться переходить на искусственное кормление. В данном случае поможет сцеживание грудного молока;
6. Не вводить докорм, питье и искусственные смеси в рацион новорожденного. Все необходимые элементы дает грудное молоко. Поэтому допаивание даже обычной водой здесь неуместно. В обратном случае у ребенка усиливаются колики, появляются боли в животе, развивается дисбактериоз. Молоко же наладит микрофлору кишечника. Кроме того, вода и напитки вымывают молозиво со стенок желудка. Специализированное питание и молочные смеси могут быть рекомендованы врачами при недоношенности, малом весе и врожденных заболеваниях крохи либо при отсутствии грудного молока, при противопоказаниях грудного кормления и прочим подобным причинам;
7. Мама и ребенок должны круглосуточно находиться рядом в одной палате, если нет оснований для разделения. Это поможет оперативному и правильному становлению лактации;
8. Кормить детей по требованию, а не по режиму. Молоко в организме крохи усваивается за короткий срок, поэтому он требует грудь часто. Кроме прочего, кормление грудью нужно не только, чтобы утолить голод. Данный процесс обеспечивает для ребенка психологический комфорт и безопасность;
9. Не использовать соски и пустышки – важное правило при соблюдении и поддержании лактации. Сосать с использованием данных приспособлений гораздо легче и проще. Кроха за короткий срок привыкает к комфорту и в результате отказывается от грудного молока;
10. Поощрение групп поддержки грудного вскармливания и консультантов по ГВ. Организаторами таких групп и консультаций становятся опытные мамы, психологи, врачи. Здесь можно не только проконсультироваться по

технике и организации кормления, но и получить психологическую и эмоциональную поддержку.

Принять решение о методе кормления желательно еще до родов, взвесив плюсы и минусы каждого способа. Наиболее подходящим и полезным станет именно кормление грудью. Причем продолжительность этого процесса не должна быть ограничена. Многие кормят малышей грудью до двух-трех лет.

Прикорм грудничку, по советам экспертов, нужно вводить только после шести месяцев.

## **Десять принципов успешного грудного вскармливания**

- **1. Строго придерживаться установленных правил грудного вскармливания и регулярно доводить до сведения медицинского персонала и рожениц.**
- **2. Обучать медицинский персонал навыкам для осуществления практики грудного вскармливания.**
- **3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания.**
- **4. Помогать матерям начинать грудное вскармливание в течение первого часа после родов.**
- **5. Показывать матерям, как кормить грудью и как сохранить лактацию, даже если они временно отделены от своих детей.**
- **6. Не давать новорожденным никакой другой пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев по медицинским показаниям.**
- **7. Практиковать круглосуточное нахождение матери и новорожденного в одной палате.**
- **8. Кормить грудью по первому требованию ребенка, а не по расписанию.**
- **8. Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств, имитирующих грудь.**
- **10. Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из родильного дома.**

**1 августа 2020, суббота**

### **Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания**

ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни, причем оно должно начаться уже в течение часа после рождения и быть «по требованию» ребёнка, а не по каким-либо выдуманым системам. Бутылок или пустышек следует избегать.

Грудное молоко - идеальное питание для новорожденных и младенцев. Оно дает младенцам все питательные вещества, необходимые для здорового развития, безопасно и содержит необходимые антитела, которые помогают защитить младенцев от распространенных детских болезней, таких как

диарея и пневмония (две основные причины детской смертности во всем мире).

Грудное вскармливание также приносит пользу и матерям, так как связано с естественным методом контроля над рождаемостью (98% защиты от нежелательной беременности в первые шесть месяцев после рождения). Оно снижает риск рака молочной железы и яичников, диабета II типа и послеродовой депрессии. Грудное вскармливание способствует здоровью и мамы и малыша.



Ежегодная летняя акция «Неделя поддержки грудного вскармливания» во всем мире проводится начиная с 1-го августа. Дата проведения «Недели поддержки грудного вскармливания» выбрана неслучайно, в этот день в 1990 году была принята Декларация о защите, поощрении и поддержке грудного вскармливания. Эту Декларацию подписали 32 страны и 10 агентств ЮНИСЕФ.

Проходит эта акция под эгидой WABA – Международного Союза, объединяющего организации и частных лиц, которые верят в право матери на кормление ребенка грудью и право ребенка питаться материнским молоком. Эта организация посвящают свою работу защите, просвещению и поддержке этих прав. WABA работает в тесном сотрудничестве с ЮНИСЕФ.

Всемирная акция «Недели поддержки грудного вскармливания» была задумана как один из стратегических методов популяризации и поддержки естественного вскармливания детей, для оживления и возобновления, в условиях нашей современности утерянной традиции - кормить деток грудью.

Разные организации, поддерживающие традиционное естественное грудное вскармливание проводят различные мероприятия для привлечения внимания широкой общественности к данной проблеме. Проводятся разъяснительные лекции для беременных женщин, кормящих матерей, для персонала роддомов и др. При участии средств массовой информации появляются репортажи, заметки о пользе и необходимости естественного вскармливания

## **Лучшее начало жизни. Грудное вскармливание для профилактики неинфекционных заболеваний и достижения Целей в области устойчивого развития в Европейском регионе ВОЗ (2020)**

Правильное питание матерей, исключительно грудное вскармливание и оптимальный режим питания у детей грудного и раннего возраста являются ключевыми факторами, от которых зависят снижение риска возникновения неинфекционных заболеваний (НИЗ) как у матерей, так и у их детей, а также полноценный рост и развитие детей.

Европейский регион находится в числе отстающих по таким параметрам, как грудное вскармливание, и несмотря на понимание эффективных подходов, здесь существует постоянный разрыв между знаниями и практикой. В то же время имеются все основания для значительного оптимизма - несколько государств-членов Европейского региона являются мировыми лидерами по уровню грудного вскармливания, а еще ряду стран за последнее время удалось значительно повысить эти показатели за счет принятия соответствующих стратегических мер.

Европейский регион ВОЗ должен еще раз подтвердить свою приверженность задаче поощрения, охраны, поддержки и укрепления здорового питания матерей, грудного вскармливания и надлежащего кормления детей грудного и раннего возраста. В документе представлен комплекс приоритетных мер, нацеленных на выполнение этой задачи.



## Основные правила успешного грудного вскармливания

*Полный отказ от сосок и бутылочного кормления. При необходимости введения докорма его следует давать только из чашки, из ложки или из пипетки.*

*Не следует переключать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую грудь.*

*Исключение мытья сосков до и после кормления. Частое мытье груди приводит к удалению защитного слоя жиров ареолы и соска, что приводит к образованию трещин. Грудь следует мыть не чаще 1 раза в день во время гигиенического душа.*

*Отказ от частых контрольных взвешиваний ребенка. Эта процедура не дает объективной информации о полноценности питания младенца.*

*Исключение дополнительного сцеживания молока. При правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку.*

*Ребенок до 6 месяцев находится на исключительно грудном вскармливании и не нуждается в дополнительном питании и введении прикормов. По отдельным исследованиям на грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья он может находиться вплоть до исполнения 1 года.*

*Общение с женщинами, имеющими положительный опыт грудного вскармливания, помогает молодой матери обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью.*

## 10 правил успешного грудного вскармливания по ВОЗ

1. Кормим грудью по первому требованию
2. Учимся правильно прикладывать ребенка к груди
3. Кормим грудью в разных положениях
4. Не используем «пустышку» и бутылку
5. Кормим ребенка ночью
6. Не проводим контрольное взвешивание
7. Не допаиваем ребенка водичкой
8. Не сцеживаемся
9. Применяем «золотой стандарт»
10. Не стесняемся просить помощи



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УСПЕШНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ (Рекомендации ВОЗ/ЮНИСЕФ)

- 1. РАННЕЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ** в течение первого часа после рождения.
- 2. НЕ ДОКАРМЛИВАТЬ НОВОРОЖДЕННОГО ИЗ БУТЫЛКИ** или другим способом до того, как мать приложит его к груди, чтобы у ребенка сформировалась установка на ГРУДНОЕ кормление.
- 3. СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ МАТЕРИ И РЕБЕНКА** после рождения.
- 4. ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА У ГРУДИ** необходимо для эффективного сосания груди и комфорта матери. Консультант по грудному вскармливанию может научить этому быстро и профессионально.
- 5. КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ.** Прикладывайте малыша к груди по любому поводу, ему НАДО сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокоен. Малыш может прикладываться к груди до 4 раз в час. Если ребенок много спит, редко и вяло сосет, то мама может предлагать ему грудь чаще по своему требованию.
- 6. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОРМЛЕНИЯ РЕГУЛИРУЕТ РЕБЕНОК:** кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок.
- 7. ОЧЕНЬ ВАЖНЫ НОЧНЫЕ КОРМЛЕНИЯ ИЗ ГРУДИ** для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны.
- 8. МАЛЫША НА ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ НЕ НАДО ДОПАИВАТЬ.** Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди. В молоке 87-90% воды.
- 9. СОСКИ, БУТЫЛОЧКИ, ПУСТЫШКИ.** Эти предметы заменяют мамину грудь и могут вызвать проблемы: мало молока, травмы сосков и беспокойство под грудью. Если докорм нужен, то его следует давать только из чашки, ложки, стаканчика или пипетки.
- 10. ПОЛНОЦЕННЫЕ КОРМЛЕНИЯ** длятся 20 минут и дольше. Так ребенок получает достаточно жиров, чтобы хорошо прибавлять в весе. Это также гарантия полноценной работы кишечника.

## ВОЗ рассказала о грудном вскармливании во время эпидемии COVID-19

**Вирус COVID-19 не был обнаружен в грудном молоке, однако кормящим матерям необходимо помнить о рисках, связанных с пандемией, и соблюдать определенные правила при кормлении грудью, - сообщили в Европейском офисе ВОЗ по профилактике инфекционных заболеваний и борьбе с ними.**

"Грудное молоко является лучшим источником питания для младенцев, в том числе младенцев, чьи матери подтвердили или подозревали коронавирусную инфекцию. Пока зараженная мать принимает надлежащие меры предосторожности, она может кормить грудью своего ребенка", - говорится в документе.

В ВОЗ напоминают, что грудное молоко содержит антитела и другие иммунологические преимущества, которые могут помочь защитить новорожденного от респираторных заболеваний. Важно сохранение грудного вскармливания и для роста, развития и здоровья ребенка, а также для того, чтобы помочь ему избежать ожирения и инфекционных заболеваний в дальнейшей жизни.

"На сегодняшний день вирус, вызывающий COVID-19, не был обнаружен в грудном молоке. Однако, поскольку болезнь является новой, это утверждение основано на ограниченных исследованиях", - говорится в документе.

В недавнем исследовании, проведенном в Ухане, исследователи собрали и протестировали образцы грудного молока (при первой лактации) от шести женщин, которые перенесли COVID-19 во время беременности - все образцы дали отрицательный результат на вирус.

Однако для подтверждения этих результатов необходимы дополнительные исследования, - подчеркивается в сообщении ВОЗ.

По-видимому, основной риск передачи исходит из дыхательных путей инфицированной матери. Важно, что опыт, полученный до сих пор, показывает, что течение болезни COVID-19 обычно не тяжелое у младенцев и детей младшего возраста.

ВОЗ всегда традиционно рекомендовала тесный контакт с матерью и раннее, исключительно грудное вскармливание - по крайней мере, в течение первых шести месяцев жизни новорожденного. В том случае, если у матери есть COVID-19, ей, по сообщению ВОЗ, "рекомендуется прикасаться к ребенку и держать его, безопасно кормить грудью с соблюдением правил гигиены дыхания, держать ребенка на коже и делить комнату с ребенком".

Что касается младенцев старше шести месяцев, по рекомендации ВОЗ "матери должны кормить грудью и давать ребенку питательную и полезную пищу в возрасте до двух лет и даже позже".

### **Экспресс-анкета**

#### **«Здоровье мамы и малыша» о важности грудного вскармливания**

#### **1. Знаете ли Вы о Всемирной программе по защите и поддержке грудного вскармливания?**

- 1.1. Да
- 1.2. Нет
- 1.3 Затрудняюсь ответить

#### **2. Считаете ли Вы, что ребёнка необходимо кормить грудью?**

- 2.1 Да
- 2.2 Нет
- 2.3 Затрудняюсь ответить

### **3.Как Вы считаете, как долго надо кормить ребёнка грудью?**

- 3.1 Не считаю нужным
- 3.2 От рождения до 6мес.
- 3.3 От рождения до 1 года
- 3.4 От рождения до 2-х лет
- 3.5 Так долго, как это нужно ребёнку
- 3.6 Затрудняюсь ответить

### **4.Знаете ли Вы о преимуществах грудного вскармливания?**

- 4.1 Да
- 4.2 Нет
- 4.3 Затрудняюсь ответить

Если Вы мужчина, то переходите к вопросу 6

### **5.Имеете ли Вы личный опыт кормления ребёнка грудью?**

- 5.1 Да
- 5.2 Нет

### **6.Из каких источников Вы знаете о преимуществах грудного вскармливания?**

- 6.1 От медицинских работников
- 6.2 Из художественной литературы
- 6.3 «От людей»
- 6.4 Собственный опыт
- 6.5 Личные наблюдения
- 6.6 Из средств массовой информации
- 6.7 Лекции, беседы
- 6.8 Другое (указать) \_\_\_\_\_
- 6.9 Затрудняюсь ответить

### **7.Ваш возраст \_\_\_\_\_ лет**

### **8.Пол**

- 8.1 Мужской
- 8.2 Женский

**Спасибо за внимание! Желаем Вам счастливых и здоровых малышей!**

## **Как вы относитесь к грудному вскармливанию?**

### **1.Каковы были ваши намерения в отношении грудного вскармливания до рождения первенца?**

- Кормить грудью как можно дольше
- Кормить грудью максимально долго, если будет достаточно молока
- Планировала использовать смешанное вскармливание
- Планировала кормить только молочными смесями
- Не знаю

### **2.Кто или что повлияло на ваше решение о способе кормления?**

- Медицинский персонал женской консультации
- Консультанты по грудному вскармливанию
- Семья
- Друзья

- Информация в интернете
- Журналы
- Приняла решение самостоятельно
- Прочее

**3. Были ли вы на консультации по грудному вскармливанию до родов?**

- Да, была
- Нет, не была
- У меня не было такой возможности

**4. После родов:**

- Да, была
- Нет, не была
- У меня не было такой возможности

**5. Выберите по одному варианту, лучше всего описывающему события, происходившие в клинике или роддоме, где вы рожали первенца.**

**А. Мой ребенок оставался со мной в одной комнате после родов**

- Да
- Нет
- Не помню

**Б. Я покормила ребенка грудью в течение получаса после рождения**

- Да
- Нет
- Не помню

**В. Я кормила ребенка грудью каждый раз, как он хотел есть**

- Да
- Нет
- Не помню

**Г. Чем вы кормите своего малыша в настоящее время?**

- Только грудным молоком
- И грудным молоком, и смесями, примерно 50/50.
- Грудным молоком чаще, чем смесями
- Смесями чаще, чем грудным молоком
- Только смесями

**6. Следующий вопрос для тех, кто в основном на грудном вскармливании.**

**Хотели бы вы вернуться к грудному вскармливанию, если бы временно пришлось полностью перевести малыша на бутылочку?**

- Да
- Нет
- Не знаю
- Мы в основном на искусственном вскармливании

**7. Следующий вопрос для тех, кто в основном на грудном вскармливании.**

**По каким причинам вы используете бутылочку для кормления? Можно выбрать несколько вариантов ответа.**

- Лекарства
- Временная разлука с ребенком
- Отказ ребенка от груди
- Мне хочется сделать перерыв в грудном вскармливании
- Когда приходится отлучиться куда-нибудь
- Из-за выхода на работу
- У меня проблемы с грудью (нагрубание молочных желез, лактостаз, мастит)
- Молока не хватает
- Недостаточный набор веса у ребенка
- Проблемы с прикладыванием к груди
- Плоские/втянутые соски
- На сосках есть трещины
- Больно кормить грудью

**8. Следующий вопрос для тех, кто в основном на грудном вскармливании.**

**Какая для вас самая большая проблема, препятствующая продолжительному грудному вскармливанию? Можно выбрать несколько вариантов ответа.**

- Лекарства
- Временная разлука с ребенком
- Отказ ребенка от груди
- Временное отлучение от груди по собственному желанию
- Когда приходится уйти по личным делам
- Выход на работу
- Проблемы с грудью (нагрубание молочных желез, лактостаз, мастит)
- Нехватка молока
- Недостаточный набор веса у ребенка
- Проблемы с прикладыванием к груди
- Плоские/втянутые соски
- Трещины на сосках
- Болезненные ощущения при кормлении грудью

**9. Отказывался ли ваш ребенок от груди после использования бутылочки, или наоборот не хотел брать соску после груди?**

- Никогда
- Редко
- Иногда
- Часто
- Очень часто