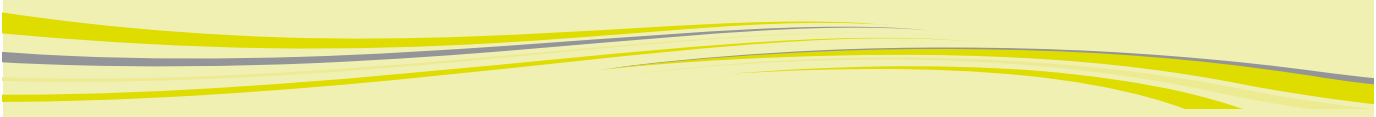




Informator

na temat karmienia piersią



1. Dlaczego powinnam karmić piersią?



Karmiąc piersią podajesz noworodkowi i niemowlęciu pokarm, jaki przygotowała sama natura. Idealny skład pokarmu matki zapewnia dziecku nie tylko prawidłowe wzrastanie (przyrosty masy i długości/wysokości ciała) i optymalny stan odżywienia oraz rozwój intelektualny, ale jednocześnie wpływa na odległe efekty zdrowotne, programując stan zdrowia człowieka na wszystkie kolejne lata życia.

- jest skuteczniej chronione przed wieloma chorobami infekcyjnymi, głównie układu pokarmowego i dróg oddechowych (w tym ucha) oraz dróg moczowych,
- jest bardziej chronione przed tzw. chorobami cywilizacyjnymi
 - choroby serca (np. chorobę wieńcową, zawał serca),
 - choroby naczyń krwionośnych (miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu),
 - uczulenia i choroby alergiczne (astma, atopowe zapalenie skóry)
 - cukrzycę typu I, II
 - nadwagę i otyłość
 - choroby nowotworowe (np. chłoniaki, białaczka),
- ma mniejsze ryzyko wad zgryzu i mowy,
- będzie miało harmonijny rozwój oraz funkcjonowanie mózgu i zmysłów, dzięki czemu lepiej wykorzysta swój potencjał intelektualny, poznawczy i ruchowy.

Karmienie piersią daje korzyści także matce karmiącej:

- nawiązuje niezwykle blisko kontakt z dzieckiem,
- ma mniejsze ryzyko krwawień poporodowych i szybsze obkurczanie macicy po porodzie,
- wydłużone przerwy między porodami i zmniejsza utratę krwi z powodu późniejszego miesiączkowania,
- szybciej pozbywa się dodatkowych kilogramów zgromadzonych podczas ciąży i wraca do masy ciała sprzed ciąży
- ma mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi i jajników,
- po menopauzie ma mniejsze ryzyko wystąpienia osteoporozy i złamania szyjki kości udowej.

Pamiętaj, że poza naukowo potwierdzonymi właściwościami karmienie piersią jest także tanie i wygodne.

2. Jak długo powinnam karmić piersią?

Karm Twoje dziecko **wyłącznie piersią** do ukończenia pełnych 6 miesięcy życia. W tym czasie nie podawaj dziecku żadnych innych pokarmów (mleka modyfikowanego lub innej żywności) oraz nie dopajaj herbatkami lub wodą - nawet w upalne dni. W razie potrzeby możesz podawać witaminy i leki. Utrzymaj **karmienie piersią z jednoczesnym podawaniem żywności uzupełniającej**, co najmniej do roku, a optymalnie do końca 2. roku życia (lub dłużej).

Dzieci w pierwszym półroczu życia (do ukończenia pełnych 6 miesięcy) nie mają jeszcze wystarczająco dojrzałych funkcji obronnych i trawiennych. Uznaje się zatem, że wyłączone karmienie piersią w tym okresie jest najbezpieczniejszym i optymalnym sposobem ich żywienia. Dzieci, które ukończyły 6. miesiąc życia, należy nadal karmić piersią według ich potrzeb oraz stopniowo wprowadzać do ich diety inne pokarmy dostosowane do wieku. Żywność ta nie powinna jednak zastępować karmienia piersią, a tylko je uzupełniać. W miarę dojrzewania i rozwoju umiejętności „radzenia” sobie z innym pożywieniem, w naturalny sposób dziecko zjada coraz więcej żywności uzupełniającej i samoistnie ogranicza ilość pokarmu pobieranego z piersi. Może stopniowo zmniejszać liczbę karmień piersią albo ją zachować, a zmniejszać ilość wypijanego pokarmu.

Jeżeli nie wprowadza się radykalnych zmian, proces toczy się samoistnie i w naturalny sposób prowadzi do zakończenia karmienia piersią, kiedy rodzina uzna to za stosowne (czas „wynegocjowany” między matka a dzieckiem).

3. Czy w trakcie ciąży powinnam przygotować się do karmienia piersią?

Wiele kobiet już w czasie ciąży decyduje o sposobie karmienia swojego dziecka i chciałyby karmić je piersią. Pojawia się wówczas mnóstwo pytań: czy mi się uda, czy moje mleko będzie odpowiednie?. Okres ciąży to odpowiedni czas, by poznać wszystkie zalety karmienia piersią, a jednocześnie wyjaśnić wątpliwości oraz rozwiązać lęki i niepokoje.

Niestety wiele z rad przychodzi nie w porę. Warto więc, jeszcze w ciąży, zdobyć wiedzę nt. laktacji oraz prawidłowego i skutecznego karmienia dziecka. Informacje te możesz uzyskać np. w szkole rodzenia lub wartościowych pozycjach książkowych dotyczących karmienia piersią. Taka wiedza bardzo się przyda oraz oszczędzi stresu i niepewności, gdy dziecko będzie już na świecie.

Jak będą zmieniać się Twoje piersi przygotowując Cię do ważnego etapu w Twoim życiu – wykarmienia dziecka:

- piersi stopniowo powiększają się (docelowo nawet o 1-2 rozmiary) i stają się cięższe,