

Karmienie piersią. Samo zdrowie dla mamy i malucha

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wyłączne karmienie piersią zalecane jest przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka. Pokarm kobiecy ma unikalne właściwości. Zawiera wszystko, co jest potrzebne, by dziecko rozwijało się prawidłowo w pierwszym okresie życia.

Korzyści nie do przecenienia

Mleko mamy zawiera wszystkie niezbędne, a ponadto łatwo przyswajalne składniki, takie jak: białka, tłuszcze, cholesterol, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, cukry, niezbędne minerały, a także wszystkie witaminy, z których jedynie witaminy D i K występują w małych stężeniach.

Karmienie mlekiem matki uważa się za najlepszą metodę żywienia dzieci. Jest to najkorzystniejszy sposób odżywiania niemowląt od pierwszej chwili życia. Prawie nigdy nie ma przeciwwskazań medycznych do karmienia piersią przez mamę. Karmienie piersią pozwala tworzyć i rozwijać unikatową więź między mamą a dzieckiem.

Korzyści dla dziecka:

- stymuluje wzrost i dojrzewanie komórek oraz narządów
- dostarcza wszystkich potrzebnych składników w odpowiednich proporcjach
- podnosi odporność
- zmniejsza ryzyko wielu chorób, jak np.: cukrzyca, otyłość, alergia, astma, nadciśnienie, infekcje, nagła śmierć łóżeczkowa, rozwój niektórych nowotworów, w tym białaczki limfatycznej i szpikowej, posocznicy (sepsy) u wcześniaków
- wpływa na rozwój mięśni twarzy i jamy ustnej, a przez to na rozwój mowy dziecka

Korzyści dla mamy – ogranicza ryzyko:

- krwotoku poporodowego i niedokrwistości z powodu niedoboru żelaza
- zachorowania na nowotwory kobiece (rak piersi,

si, rak jajnika, rak trzonu macicy)

- rozwoju osteoporozy.

Przygotuj się do karmienia piersią już w trakcie ciąży

Jeśli spodziewasz się dziecka i chcesz dowiedzieć się jak najwięcej o opiece nad noworodkiem – najlepiej zacznij edukację na ten temat już w 21-26 tygodniu ciąży. Dotyczy to również karmienia piersią. Będziesz przygotowana teoretycznie – lepiej zareagujesz na ewentualne problemy laktacyjne, poznasz sposoby radzenia sobie z niektórymi problemami. Laktacja to naturalny proces wytwarzania mleka przez gruczoły mleczne piersi.

W czasie ciąży Twoje ciało zmienia się, a piersi przygotowują się do swojej najważniejszej roli – będą dawały pokarm Twojemu dziecku. Najlepszy na świecie, nie do podrobienia – pokarm mamy jest idealnie dostosowany do jej dziecka.

W ciąży Twoje piersi:

- powiększają się i stają się wrażliwsze
- brodawki i otoczki ciemnieją
- wymagają zmiany biustonosza na większy
- przygotowują się do laktacji – przebudowują i rozwijają się przewody mleczne, dojrzewają pęcherzyki mleczne
- od 16. tygodnia ciąży – wydzielają siarę na brodawkach.

Siara to pierwszy pokarm noworodka bogaty w składniki modulujące odporność – wytwarza się już w czasie ciąży.

Siara jest:

- odżywcza
- bogata w przeciwciała – wzmacnia odporność
- bogata w składniki chro-



niące dziecko przed infekcjami.

Twoje brodawki w ciąży same przygotowują się do karmienia i nie trzeba ich hartować. Jeśli masz brodawki płaskie lub wklęsłe, możesz mieć obawy, czy będą skuteczne w karmieniu. Zwykle zmieniają one kształt później, na łatwiej chwytne dla dziecka. W razie wątpliwości - skontaktuj się ze swoją położną podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Jedzenie mamy w czasie ciąży i karmienia

Odżywianie matki karmiącej może być takie, jak w ciąży. W tym czasie dbasz o siebie i o dziecko.

- Zachowuj zasady talerza zdrowego żywienia i zdrowe nawyki. Więcej dowiesz się ze strony www.diety.nfz.gov.pl
- Poprzez smak mleka matki dziecko oswaja się z potrawami spożywanymi przez rodzinę.
- Z mlekiem mamy dziecko

uczy się tolerować alergeny, czyli składniki uczulające.

Nie musisz ograniczać pokarmów, które często uczulają. Hipoalergiczna dieta w ciąży i w okresie laktacji nie gwarantuje uniknięcia alergii u dziecka!

Alergia pokarmowa występuje u 0,5% dzieci karmionych wyłącznie piersią. Jeśli obawiasz się, że dziecko ma oznaki alergii:

- zastosuj dietę eliminacyjną przez 2 tygodnie – nie jedz mleka krowiego i jaj i obserwuj reakcję dziecka
- dalsze postępowanie powinno być monitorowane przez alergologa – aby uniknąć drastycznych diet z eliminacją wartościowych składników, które są Wam potrzebne
- nie zastępuj swojego mleka mieszanką.

W czasie ciąży i karmienia dziecka zrezygnuj całkowicie z używek: alkoholu,

tytoniu, substancji odurzających.

Zaraz po porodzie

Natychmiast po porodzie noworodek zostaje położony na piersi mamy i powinien tam pozostać nieprzerwanie do zakończenia pierwszego karmienia lub co najmniej przez 2 godziny. Ten pierwszy kontakt nazywa się „skóra do skóry”. Jest bardzo ważny, ponieważ:

- dziecko kolonizuje się z bakteriami – to wpływa na jego odporność
- malec poznaje zapach mamy, jej głos, odczuwa ciepło jej ciała
- u mamy wydziela się oksytocyna – hormon, który pomaga urodzić łożysko, obkurczyć macicę, zapobiega zbyt dużej utracie krwi, zwiększa wydolność organizmu i ułatwia wpływ mleka z piersi

Czasami mama nie może przytulić dziecka, bo na przykład niezbędna jest interwencja medyczna. Wtedy drugi rodzic może przytulić nowo-

rodka według zasady „skóra do skóry”. Tata również zapewnia ogrzanie ciała, poczucie bezpieczeństwa, kolonizację bezpiecznymi bakteriami.

Gdy na świecie pojawia się dziecko

Po urodzeniu dziecka świat rodziców się zmienia. Mogą się pojawić trudności związane z laktacją, zwłaszcza po cięciu cesarskim lub porodach zabiegowych. Warto cierpliwie pokonywać trudności. Możesz korzystać z pomocy lekarza i położnej. Położna jest Twoim doradcą laktacyjnym. Kobieta ma prawo do opieki w czasie ciąży i porodu.

Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) i położna monitorują przebieg karmienia piersią i pomagają rozwiązać powstające problemy. Masz zagwarantowane co najmniej 4 wizyty położnej w okresie noworodkowym dziecka, a na jej pomoc możesz liczyć w całym okresie karmienia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590