

# Korzyści z karmienia piersią

Korzyści z karmienia piersią jest wiele – zarówno dla dziecka, jak i dla matki. Mleko kobiece jest najlepszym pokarmem dla noworodka i niemowlęcia. Zaspokaja ono potrzeby dziecka i przyczynia się do lepszego zdrowia chroniąc przed wieloma chorobami. Światowa Organizacja Zdrowia (i inne organizacje) zalecają karmienie niemowląt do 6 miesiąca życia wyłącznie mlekiem matki. Później powinno się wprowadzać inne pokarmy i kontynuować karmienie naturalne do 2 roku życia lub dłużej. Oczywiście należy pamiętać, że dieta matek karmiących powinna być odpowiednio zbilansowana i różnorodna.

## Jakie korzyści z karmienia piersią ma dziecko?

Jedną z największych korzyści z karmienia piersią jest zwiększenie odporności, m.in. dzięki immunoglobulinie A (IgA), która pomaga zwalczać szkodliwe drobnoustroje (bakterie, wirusy, grzyby). Wspomaga ona również walkę z alergenami, które mogą się przyczynić do rozwoju alergii. Mleko matki umożliwia również kształtowanie się korzystnej flory jelitowej (zwiększenie liczby *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*). Karmienie naturalne, dzięki składnikom mleka kobiecego (np. kwasom tłuszczowym omega 3), może mieć długotrwały wpływ na rozwój umysłowy dziecka. Zaobserwowano zależność między długością karmienia piersią, a poziomem inteligencji młodzieży (Mortensen i wsp.). Poziom inteligencji był wyższy u tych młodych ludzi, którzy byli karmieni piersią dłużej.

Badania wykazują, że karmienie mlekiem matki zmniejsza ryzyko nagłego zgonu niemowląt, infekcji przewodu pokarmowego, choroby Leśniowskiego – Crohna, otyłości i innych chorób. Szczególnie ważne jest mleko matki dla wcześniaków i noworodków z niedowagą. Może ono zmniejszyć ryzyko martwiczego zapalenia jelit, które często dotyka te maleństwa.

Ponadto ssanie piersi wzmacnia u dziecka mięśnie odpowiedzialne za żucie pokarmu.

Drogie mamy, warto więc być wytrwałymi, a jeśli macie pytania i problemy z karmieniem, zwróćcie się do poradni laktacyjnej.

## Wiesława Skrzypczak – dietetyk

### POZYCJE KARMIENIA PIERSIĄ

Nie ma nic lepszego od mleka Twojego

**PAMIĘTAJ O ŻŁOTYCH ZASADACH UDANEGO KARMIENIA PIERSIĄ**

- \* Usiądź lub połóż się wygodnie, podeprzyj plecy i nogi
- \* Podłóż poduszkę pod dziecko, uzyskasz odpowiednią wysokość ułożenia dziecka do Twojej piersi
- \* Ciało dziecka zwrócone do Twojego - „brzuszek do brzuszka”, jak laktacja będzie ustabilizowana, pozwolisz dziecku na większą dowolność
- \* Poczekaj aż dziecko szeroko otworzy usta a języczek spocznie na dolnej wardze i teraz nakłóń dziecko na pierś
- \* Nie pochylaj się by ułatwić dziecku uchwycenie piersi, lepiej podnieś nieco poduszkę, by podwyższyć ułożenie dziecka względem piersi
- \* Miej pod ręką wodę lub inny napój. Nie zapomnij podać dziecku odpowiednich witamin według wskazań lekarza



Opolnośląski Program Edukacji Porodowej  
SZKOŁA MATEK I OJCÓW  
RAZEM ŁATWIEJ

#### Klasyczna

- Główna dziecka leży w Twoim zgięciu łokciowym
- Przedramię podtrzymuje całe ciało dziecka



#### Krzyżowa

- Lewa ręka - prawa pierś
- Prawa ręka - lewa pierś
- Ciało dziecka ułożone na Twoim przedramieniu
- Główna dziecka leży na Twojej dłoni



#### Spód pachy

- Lewa ręka - lewa pierś
- Prawa ręka - prawa pierś
- Główna dziecka leży na Twojej dłoni
- Ciało dziecka podparte poduszką



#### Leżąca

Idealna po cesarskim cięciu



SZKOŁA MATEK I OJCÓW Razem Łatwiej DZIĘKUJE PARTNEROWI

Dlaczego warto wybierać witaminy Bobik?



- 

Wszystkie składniki pochodzą z naturalnych źródeł.
- 

Wszystkie składniki podlegają rygorystycznej kontroli jakości.
- 

Wszystkie składniki są bezpieczne dla zdrowia.
- 

Wszystkie składniki są skuteczne.
- 

Wszystkie składniki są wysokiej jakości.
- 

Wszystkie składniki są bezpieczne dla zdrowia.



## Wielkość i pojemność żołądka noworodka



### Pojemność żołądka noworodka

#### Literatura:

„Podstawy żywienia i dietoterapia”, Nancy J. Peckenpaugh, red. wydania polskiego Danuta Gajewska, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011

„Żywienie człowieka a zdrowie publiczne – 3”, red. Jan Gawęcki, Wojciech Roszkowski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011

#### Źródła obrazków:

Pozycje karmienia piersią:  
<http://razemlatwiej.pl/pozycje-karmienia-piersia/>

Wielkość i pojemność żołądka noworodka:  
<http://www.gdzierodzic.info/arttykul/71>