

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

Ogólnopolski Program Edukacji Poprobowej
SZKOŁA MATEK I OJCÓW
RAZEM ŁATWIEJ

PAMIĘTAJ O ZŁOTYCH 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

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

Leżąca

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

Spod pachy

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

Idealna po cesarskim cięciu

SZKOŁA MATEK I OJCÓW Razem Łatwiej DZIĘKUJE PARTNEROWI

Dlaczego warto wybierać witaminy Bobik?

Bobik

- Witamina D3
- Witamina K2
- Witamina B12
- Witamina B9
- Witamina B6
- Witamina B5
- Witamina B2
- Witamina B1
- Witamina A
- Witamina E
- Witamina C
- Witamina B
- Witamina H
- Witamina M
- Witamina N
- Witamina O
- Witamina P
- Witamina Q
- Witamina R
- Witamina S
- Witamina T
- Witamina U
- Witamina V
- Witamina W
- Witamina X
- Witamina Y
- Witamina Z
- Witamina AA
- Witamina BB
- Witamina CC
- Witamina DD
- Witamina EE
- Witamina FF
- Witamina GG
- Witamina HH
- Witamina II
- Witamina JJ
- Witamina KK
- Witamina LL
- Witamina MM
- Witamina NN
- Witamina OO
- Witamina PP
- Witamina QQ
- Witamina RR
- Witamina SS
- Witamina TT
- Witamina UU
- Witamina VV
- Witamina WW
- Witamina XX
- Witamina YY
- Witamina ZZ
- Witamina AA
- Witamina BB
- Witamina CC
- Witamina DD
- Witamina EE
- Witamina FF
- Witamina GG
- Witamina HH
- Witamina II
- Witamina JJ
- Witamina KK
- Witamina LL
- Witamina MM
- Witamina NN
- Witamina OO
- Witamina PP
- Witamina QQ
- Witamina RR
- Witamina SS
- Witamina TT
- Witamina UU
- Witamina VV
- Witamina WW
- Witamina XX
- Witamina YY
- Witamina ZZ

Bobik

DHA



Pojemność żołądka noworodka

Literatura:

„Podstawy żywienia i dietoterapia”, Nancy J. Peckenpaugh, red.

wydania polskiego Danuta Gajewska, Elsevier Urban & Partner,
Wrocław 2011

„Żywnie 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>