

# 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

Opole: Szkoła Mamek 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



#### 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 MAMEK I OJCÓW Razem Łatwiej DZIĘKUJE PARTNEROWI

Dlaczego warto wybierać witaminy Bobik?



Witamina D3  
Witamina K2  
Witamina B12  
Witamina A  
Witamina E  
Witamina C  
Witamina B6  
Witamina B9  
Witamina B2  
Witamina B1  
Witamina B5  
Witamina B7  
Witamina B3  
Witamina B4  
Witamina B8  
Witamina B10  
Witamina B11  
Witamina B13  
Witamina B14  
Witamina B15  
Witamina B16  
Witamina B17  
Witamina B18  
Witamina B19  
Witamina B20  
Witamina B21  
Witamina B22  
Witamina B23  
Witamina B24  
Witamina B25  
Witamina B26  
Witamina B27  
Witamina B28  
Witamina B29  
Witamina B30  
Witamina B31  
Witamina B32  
Witamina B33  
Witamina B34  
Witamina B35  
Witamina B36  
Witamina B37  
Witamina B38  
Witamina B39  
Witamina B40  
Witamina B41  
Witamina B42  
Witamina B43  
Witamina B44  
Witamina B45  
Witamina B46  
Witamina B47  
Witamina B48  
Witamina B49  
Witamina B50



Kwas tłuszczowy DHA  
Witamina A  
Witamina E  
Witamina K2  
Witamina B12  
Witamina B6  
Witamina B9  
Witamina B2  
Witamina B1  
Witamina B5  
Witamina B7  
Witamina B3  
Witamina B4  
Witamina B8  
Witamina B10  
Witamina B11  
Witamina B13  
Witamina B14  
Witamina B15  
Witamina B16  
Witamina B17  
Witamina B18  
Witamina B19  
Witamina B20  
Witamina B21  
Witamina B22  
Witamina B23  
Witamina B24  
Witamina B25  
Witamina B26  
Witamina B27  
Witamina B28  
Witamina B29  
Witamina B30  
Witamina B31  
Witamina B32  
Witamina B33  
Witamina B34  
Witamina B35  
Witamina B36  
Witamina B37  
Witamina B38  
Witamina B39  
Witamina B40  
Witamina B41  
Witamina B42  
Witamina B43  
Witamina B44  
Witamina B45  
Witamina B46  
Witamina B47  
Witamina B48  
Witamina B49  
Witamina B50

## 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>