**Jak wspierać mamy karmiące piersią?**

**Mleko mamy to najlepszy pokarm dla niemowlęcia. Nie każdej kobiecie karmienie piersią przychodzi jednak łatwo, dlatego wiele maluszków nie jest karmionych naturalnie. Kluczowe jest tu wsparcie otoczenia i profesjonalne doradztwo laktacyjne. Pomóc mogą także galaktogogi, czyli składniki, takie jak kozieradka - powszechnie znana i tradycyjnie stosowana do naturalnego stymulowania produkcji mleka w okresie laktacji, zawarta w nowym suplemencie diety NANCARE MAMA LACTO+.**

**Breast is best!**

Mleko mamy to pokarm perfekcyjnie skomponowany przez naturę. Zawiera zarówno składniki, które pozwalają dziecku zdrowo rosnąć i rozwijać się, jak laktoza, zdrowe tłuszcze czy wysokiej jakości białko, ale też substancje kluczowe dla budowania odporności najmłodszych – oligosacharydy mleka kobiecego (HMO). Jego skład dopasowuje się do aktualnych potrzeb dziecka – w zależności od wieku i płci maluszka, ale też pory dnia, a nawet pogody, różna może być jego kaloryczność, zawartość wody czy poszczególnych składników odżywczych.

Dzieci karmione mlekiem mamy rzadziej chorują i lżej przechodzą infekcje, mają też mniejsze ryzyko nadwagi i otyłości w przyszłości. To dlatego eksperci, w tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), zalecają wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia niemowlęcia i kontynuowanie karmienia mlekiem mamy także później, przy jednoczesnym stopniowym rozszerzaniu diety o pokarmy stałe.

**Karmienie piersią w liczbach**

 Według raportu UNICEF zdecydowana większość dzieci na świecie była, na którymś etapie życia, karmiona piersią. Szacuje się, że zaledwie 5% maluszków nigdy nie otrzymało mleka mamy. Wskaźniki dla poszczególnych krajów są jednak bardzo zróżnicowane **–** w państwach rozwiniętych: 1 na 5 dzieci nie było karmione pokarmem kobiecym. [1] Dodatkowo, jak pokazują dane WHO, na świecie tylko 41% dzieci jest karmionych wyłącznie piersią zgodnie z rekomendacjami, czyli przez całe pierwsze pół roku życia. [2] W Polsce te dane są bardziej niepokojące – u nas odsetek ten sięga zaledwie 3-4%. Co więcej, w wieku 2 miesięcy tylko 43% polskich maluszków jest w jakikolwiek sposób karmionych mlekiem kobiecym. [3]

**Rozwiązania, które mają poprawić sytuację**

Jednym z założeń obowiązujących w Polsce standardów opieki okołoporodowej jest wspieranie karmienia piersią. Zakładają one m.in. bezpłatną edukację przedporodową i poporodową dotyczącą laktacji, kontakt „skóra do skóry” mamy i dziecka bezpośrednio po porodzie, jak najszybsze rozpoczęcie pierwszego karmienia czy zapewnienie w szpitalu sprzętu pozwalającego na odciąganie mleka każdej kobiecie, która tego potrzebuje. Urlop związany z narodzinami dziecka może trwać rok, co powinno ułatwiać karmienie piersią, a po powrocie do pracy mamy mają prawo do przerw na karmienie. Niestety, okazuje się, że to nie rozwiązuje problemu.

**Gdy mleka jest za mało…**

Niewystarczająca ilość pokarmu to jedna z najczęstszych przyczyn zaprzestania karmienia piersią, jaką wskazują polskie mamy. [4] Może być ona skutkiem wielu problemów – stresu wynikającego z trudności w odnalezieniu się w nowej roli, przemęczenia związanego z opieką nad maluszkiem czy braku wiary w możliwość wykarmienia dziecka. Znaczenie mogą mieć również inne czynniki, jak nieprawidłowa technika karmienia, zaburzony odruch ssania u niemowlęcia i zbyt rzadkie lub za krótkie karmienia. Najlepszym rozwiązaniem jest w tym wypadku rozmowa z doradczynią laktacyjną, która pomoże zdiagnozować problem i znaleźć rozwiązanie optymalne dla mamy oraz maluszka. Kobiety, które nie mają dostępu do profesjonalnego poradnictwa laktacyjnego, mogą skorzystać z bezpłatnej konsultacji edukatorki laktacyjnej – dostępna jest ona w ramach Strefy Eksperta programu edukacyjnego dla rodziców Nestlé Baby&me. Wsparciem mogą być też galaktogogi, czyli składniki znane i tradycyjnie stosowane do naturalnego stymulowania produkcji mleka w okresie laktacji, które mogą pomóc zapoczątkować, utrzymać i zwiększyć produkcję mleka. Na świecie najpowszechniej stosowanym w tym celu ziołem jest kozieradka.

Z myślą o mamach, które zmagają się z problemem zbyt małej ilości mleka, powstał suplement diety **NANCARE MAMA LACTO+.** Produkt działa już w trzeciej dobie stosowania, wspierając produkcję mleka kobiecego. Składnikiem aktywnym jest tu wspomniana wcześniej kozieradka – aż 500 mg w każdej kapsułce. To roślina powszechnie znana i tradycyjnie stosowana do naturalnego stymulowania produkcji mleka w okresie laktacji. Zioło to już od czasów starożytnych wykorzystywane jest w medycynie naturalnej. NANCARE MAMA LACTO+ można stosować już od pierwszego dnia po porodzie. Nie zawiera cukru, żelatyny ani glutenu. Mamy mogą docenić wygodną formę kapsułek – inaczej niż w większości dostępnych w Polsce produktów, mających wspierać laktację, w tym przypadku nie trzeba preparatu rozpuszczać w mleku czy jogurcie ani zaparzać jako herbatki. Można więc przyjąć go szybko, co dla świeżo upieczonych mam może być dużą zaletą.

**Jak dodatkowo wspierać kobiety karmiące piersią?**

1. Zapewnij mamie emocjonalne wsparcie – zadzwoń, napisz sms, odwiedź i wysłuchaj, ale nie oceniaj jej decyzji i wyborów. Jeśli otoczenie wierzy, że kobiecie uda się skutecznie karmić piersią, jej też łatwiej jest utwierdzić się w tym przekonaniu a właściwe nastawienie pełni tu ważną rolę.

2. Pomagaj w praktyce. Karmienie wymaga czasu – początkowo można mieć wrażenie, że dziecko ciągle jest przy piersi. Później częstość sesji zwykle maleje, ale aż do końca 6. miesiąca jest ich wciąż od 8 do nawet 12 dziennie. Każda z nich może trwać do 40 minut, co oznacza nawet 7 godzin dziennie potrzebnych na nakarmienie maluszka. By mama miała na to czas, warto pomóc jej w zakupach, sprzątaniu, ugotować coś dobrego czy zabrać starsze dziecko na spacer lub plac zabaw.

3. Pamiętaj, że karmienie piersią w miejscach publicznych jest tak samo naturalne, jak spożywanie tam każdego innego pokarmu. Karmiąc maluszka w parku czy restauracji mamy często obawiają się negatywnych komentarzy i nieprzychylnych spojrzeń, chowają się więc nieśmiało w kącie, starając wtopić w tło. A przecież wszyscy inni mogą jeść w przestrzeni publicznej, mimo iż ich żołądek akceptuje znacznie dłuższe przerwy między posiłkami niż ma to miejsce u niemowlęcia.

*1. Breastfeeding. A Mother’s Gift, for Every Child. United Nations Children’s Fund (UNICEF), 2018*

*2. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding*

*3. Karcz i wsp.: International Breastfeeding Journal (2021) 16:58, https://doi.org/10.1186/s13006-021-00406-z*

*4. Kułaga Z. i in.: Raport końcowy za lata 2017-2020 z projektu badawczego pt. „Przeprowadzenie kompleksowych badań epidemiologicznych dotyczących sposobu żywienia i stanu odżywienia (…)”, Instytut Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka, Warszawa 2021.*

**Ważna informacja.**

Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Rezygnacja z karmienia piersią niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut mleka kobiecego, zróżnicowanej i zbilansowanej diety dziecka oraz zdrowego trybu życia. Nie przekraczaj zalecanej dziennej porcji do spożycia. Przed użyciem zasięgnij porady lekarza. Przechowuj w sposób niedostępny dla małych dzieci. Dla zdrowia ważna jest urozmaicona i zróżnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia.

**O Nestlé Polska S.A.**

Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci. W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, dania w słoiczkach, soki i nektary, deserki, przekąski i suplementy diety dostępne pod markami NAN 2, LITTLE STEPS 2, Gerber, Gerber Organic, Nestlé, BOBO FRUT, Yogolino, Sinlac czy NANCARE. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.