**Mity na temat karmienia piersią**

**Karmienie piersią niesie ze sobą liczne korzyści zarówno dla maluszka jak i jego mamy. Nie zawsze jest jednak łatwe, ponieważ narosło wokół niego wiele mitów, z którymi trzeba się rozprawić.**

*Droga Mamo,*

Bezbronny maluszek, który właśnie przyszedł na świat, pod każdym względem polega na Tobie – swojej cudownej Mamie. To Ty dawałaś mu schronienie przez 9 miesięcy poprzedzających poród

i jako pierwsza tuliłaś w ramionach. **Tym, co maluszek Ci zawdzięcza jest także dostarczenie najwspanialszego pokarmu, jaki mógł otrzymać na progu życia – mleka kobiecego**.

Karmienie piersią niesie ze sobą korzyści zarówno dla Ciebie jak i Twojej pociechy. Unikalny skład mleka kobiecego pozwala na **wzmacnianie układu odpornościowego, korzystne modulowanie funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego oraz utrzymywanie w równowadze mikroflory jelitowej**. Karmienie naturalne może mieć także wpływ na późniejsze preferencje smakowe dziecka. Tobie zaś karmienie piersią pozwala na szybszy powrót do masy ciała sprzed ciąży oraz zmniejszenie ryzyka wystąpienia pewnych schorzeń. **To również niezwykła szansa na okazanie dziecku bliskości i nawiązanie między Tobą a Twoim maleństwem wyjątkowej więzi**.

**Niestety, wokół karmienia piersią narosło wiele mitów, które powodują, że część mam wcale nie decyduje się na karmienie naturalne, a inne zbyt szybko z niego rezygnują. Czas się z nimi rozprawić!**

1.  **Karmię piersią, więc w moim jadłospisie nie mogą pojawiać się pokarmy alergizujące.**

Tylko urozmaicona, bogata w różnorodne pokarmy dieta Mamy pozwala na zaspokojenie potrzeb intensywnie rozwijającego się organizmu maluszka w pierwszych miesiącach życia. Nie ma dowodów, by jakiekolwiek korzyści płynęły z rutynowego wykluczenia z jadłospisu kobiety ciężarnej lub karmiącej pokarmów o silnych właściwościach alergizujących, jak mleko czy jaja. Nie pozwala to na zmniejszenie ryzyka wystąpienia alergii, a może zubożyć dietę Twoją, a w konsekwencji także karmionego przez Ciebie piersią maluszka. Eliminacja takich produktów powinna mieć więc miejsce tylko w uzasadnionych przypadkach po konsultacji ze specjalistą, gdy u dziecka zdiagnozowano alergię.

1.  **Moje mleko jest za tłuste / za chude dla mojego dziecka.**

Ponad połowa energii, którą dostarcza maluszkowi mleko mamy, pochodzi z tłuszczów. Jest to niezwykle ważny składnik także ze względu na fakt, iż umożliwia przyswajanie rozpuszczalnych

w tłuszczach witamin: A, D, E i K. Tłuszcze uczestniczą również w rozwoju układu nerwowego

i narządu wzroku. Szczególnie cenne są długołańcuchowe nienasycone kwasy tłuszczowe DHA i EPA.

Zawartość tłuszczu w mleku poszczególnych kobiet może znacznie się różnić. Różnice w tym zakresie mogą występować także między poszczególnymi karmieniami (Twoje mleko ma mniej tłuszczu w nocy niż w ciągu dnia), a nawet… w ramach tego samego karmienia – im dłużej maluch ssie pierś, tym tłustsze mleko otrzymuje!

Nie należy więc obawiać się zbyt dużej zawartości tłuszczu w mleku – jego obecność jest dla malucha niezwykle ważna, a Twój organizm ściśle reguluje jego ilość, dostosowując ją do potrzeb maleństwa. W trawieniu tłuszczu małemu brzuszkowi pomaga także obecny w mleku mamy enzym lipaza. Pod koniec karmienia mleko kobiece zawiera największą ilość tłuszczu, dlatego, by nie okazało się dla maluszka „zbyt chude” wystarczy upewnić się, że dziecko całkowicie opróżnia pierś, a nie ogranicza się tylko do, zaspokajającego głównie pragnienie, mleka z początku sesji karmienia.

*Ciekawostką dotyczącą fizjologii karmienia jest fakt, ze im dłuższe odstępy między karmieniami, tym mniejsza zawartość tłuszczu w mleku kobiecym. –* mówi mgr Anna Rzeszotek, Specjalista ds. żywienia Nestlé Nutrition **–** *Teraz już nie dziwi fakt, że maluchy, które przechodzą przez tzw. skok rozwojowy i domagają się częstszych karmień, wiedzą, co robią. Im częściej jedzą, tym więcej jest tłuszczu w mleku mamy. A im więcej tłuszczu, tym bardziej kaloryczne mleko i szybsze przybieranie na wadze. Matka natura dobrze to obmyśliła J*

1.  **By zapewnić mojemu karmionemu piersią maluszkowi odpowiednią ilość wody, powinnam go dopajać.**

Głównym składnikiem mleka mamy jest… woda! Jej zawartość największa jest na początku karmienia, co umożliwia szybkie zaspokojenie pragnienia maluszka. Dopiero później pokarm staje się gęsty i sycący. Wyłączne karmienie piersią pozwala na całkowite zaspokojenie zapotrzebowania maluszka na płyny, więc nie ma potrzeby dodatkowego dopajania go.

1.  **Moje dziecko spędza dużo czasu przy piersi, więc nie najada się moim pokarmem**

Początkowo, żołądek maluszka, zarówno pod względem wielkości jak i funkcji, nie jest przygotowany na jednorazowe przyjmowanie dużych ilości pokarmu. Dziecko będzie więc często domagało się przystawiania do piersi – nawet do 12 razy na dobę! Jest to korzystne, gdyż pobudza laktację, dzięki czemu ilość mleka stopniowo dopasuje się do jego potrzeb. Każde dziecko jest inne – jedne ssą szybko i gwałtownie, inne powoli i opieszale. Czas karmienia to dla noworodka nie tylko szansa na wypełnienie brzuszka, ale także zaspokojenie potrzeby bliskości z Tobą - Mamą, w której brzuchu jeszcze niedawno przebywał 24 godziny na dobę. W przypadku zbyt długich karmień (przedłużających się ponad 40 minut) warto przyjrzeć się ich technice i efektywności1. Jeśli jednak dziecko jest pogodne, ma zdrową skórę, a oczy mu błyszczą, z pewnością otrzymuje wszystko, czego mu potrzeba.

**Jak sprawdzić czy maluch najada się mlekiem mamy radzi mgr Anna Rzeszotek, Specjalista**

**ds. żywienia Nestlé Nutrition.**

*To, czy maluch ma mleka pod dostatkiem można sprawdzić w warunkach domowych, nawet nie posiadając wagi. Mama może zwrócić uwagę, czy:*

l *noworodek (wiek liczony od urodzenia do końca 3 miesiąca życia)*

l *ssie przynajmniej 8 razy na dobę;*

l *ssie pierś aktywnie (słychać połykanie) przynajmniej przez 10 minut;*

l *moczy ok. 6 pieluch oraz robi ok. 3-4 żółte kupki w ciągu doby;*

l *mama po karmieniu odczuwa, że pierś jest luźniejsza, a maluch spokojny.*

*Na wizytach kontrolnych w poradni, u pediatry, zwróćmy uwagę czy maluch przybiera na wadze zgodnie z określonymi normami:*

l  *700–900 g/miesiąc w pierwszych 3 miesiącach życia;*

l  *600–700 g/miesiąc pomiędzy 4. a 6. miesiącem życia.*

*Każda mama, która na tej podstawie określi, że maluch mieści się w normach przyrostów, jak również aktywnie ssie, może być spokojna, ze ma mleka pod dostatkiem dla swojego dziecka.*

1.  **Powinnam kontrolować ilość mleka spożywanego przez dziecko, by zapobiec przejedzeniu**

Ilość i skład Twojego pokarmu zmieniają się, dostosowując się stale do potrzeb dziecka.

W pierwszych miesiącach życia zaleca się w związku z tym karmienie piersią na żądanie. Oznacza to, że dziecko może, a nawet powinno jeść tak często, jak chce. To ono także decyduje o czasie każdego karmienia – gdy już zaspokoi głód, samo wypuści pierś. Szacuje się, że aby ją opróżnić dziecko powinno ssać minimum 10 minut.

1.  **Po ukończeniu 6. miesiąca życia powinnam odstawić dziecko od piersi**

Eksperci zalecają dążenie do wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze 6. miesięcy życia dziecka. Po tym czasie dziecko nie powinno być jednak od razu odstawiane od piersi – korzyści

z karmienia naturalnego są tak duże, że zaleca się, by było ono kontynuowane tak długo, jak jest to pożądane przez mamę i dziecko. Jest to jednak czas, kiedy samo mleko mamy nie może już na ogół zaspokoić rosnącego zapotrzebowania niemowlęcia na składniki odżywcze, dlatego konieczne będzie wprowadzanie produktów uzupełniających, zgodnie z zaleceniami ekspertów, nie później niż

w 26. tygodniu życia. Pomocą w rozszerzaniu diety mogą być: [schemat żywienia dzieci w 1. roku życia](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/schemat-zywienia-niemowlat-1).

**Karmienie piersią to wielka przygoda, w którą, jeśli to tylko możliwe, powinnaś wyruszyć ze swoim nowonarodzonym maluszkiem**. Cennym źródłem sprawdzonych informacji, niezbędnych wszystkim karmiącym mamom może być strona projektu edukacyjnego [Zdrowy Start w Przyszłość](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl). Zawiera ona obszerną bazę wiedzy na temat składu mleka mamy, korzyści z karmienia naturalnego, także u maluszków urodzonych przez cesarskie cięcie, ale również praktyczne informacje odnośnie wyboru pozycji do karmienia, radzenia sobie z kryzysem laktacyjnym, nawałem pokarmu oraz takimi dziecięcymi przypadłościami jak ulewanie, biegunka czy zaparcia.

**Bibliografia:**

1.  *Ballard O., Morrow A.L.: Human Milk Composition: Nutrients and Bioactive Factors. Pediatr Clin North Am., 2013, 60(1): 49–74.*

2.  *Fleischer D.M., Spergel J.M., Assa'ad A.H., Pongraci J.A.: Primary Prevention of Allergic Disease Through Nutritional Interventions. The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice., 2013, 1(1): 29–36.*

3.  *Szajewska H., Horvath A., Rybak A., Socha P.: Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy medyczne / Pediatria, 2016, 13:9-24.*

4.  *Thygarajan A., Burks A.W.: American Academy of Pediatrics recommendations on the Effects of Early Nutritional Interventions on the Development of Atopic Disease. Curr Opin Pediatr., 2008, 20(6): 698–702.*

**Szczegółowych informacji udziela:**

Ewelina Bancerz-Poźniak

Specjalista ds. Rozwoju Komunikacji Marek

Nestlé Nutrition

tel. +48 660 630 290

e-mail: [Ewelina.Bancerz-Pozniak@pl.nestle.com](http://nestlenutrition.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=36522&hash=fe59763f847ad9f7f141cd969308fcdcmailto:Ewelina.Bancerz@pl.nestle.com)

***Ważne informacje dla matek:*** *Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka, zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.*

**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, soki i nektary, dania w słoiczkach, deserki i herbatniczki dostępne od wielu lat pod markami NAN OPTIPRO® 2, Gerber, Nestlé i Bobo Frut. 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.