**Światowy Tydzień Karmienia Piersią 2018**

**Mleko kobiece to najlepszy pokarm dla niemowlęcia – nie tylko odżywia i zapewnia zdrowy rozwój, ale również pomaga budować odporność dziecka i chroni je przed infekcjami. Właśnie rozpoczyna się Światowy Tydzień Karmienia Piersią, który o zaletach mleka mamy przypomina.**

**Światowy Tydzień Karmienia Piersią**

World Alliance Breastfeeding Action (WABA) to międzynarodowa organizacja zajmująca się upowszechnianiem karmienia piersią. To z jej inicjatywy 1 sierpnia 1990 roku po raz pierwszy rozpoczęto Światowy Tydzień Karmienia Piersią, który w tym roku świętowany będzie już po raz 28. Data nie została wybrana przypadkowo – tego dnia z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Funduszu Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) podpisano we Florencji Deklarację Innocenti. 29 krajów, w tym Polska, zobowiązało się w ten sposób do wspierania i promowania karmienia piersią.

**Mleko mamy jest niesamowite**

W pierwszym półroczu życia pokarm kobiecy w pełni zaspokaja zapotrzebowanie niemowlęcia na wszystkie, poza witaminą D i K, składniki odżywcze. Pozwala mu więc na harmonijny, zdrowy wzrost i rozwój. Mleko mamy niesie jednak dla dziecka dużo więcej korzyści:

l Wzmacnia jego układ odpornościowy,

l Ma działanie przeciwzapalne i przeciwinfekcyjne,

l Wspiera układ sercowo-naczyniowy,

l Sprzyja zasiedlaniu przewodu pokarmowego malucha przez „dobre” bakterie,

l Pomaga kształtować jego preferencje smakowe.

Nie dziwi więc fakt, że dzieci karmione piersią rzadziej doświadczają zakażeń przewodu pokarmowego, w tym ostrych biegunek, zakażeń dróg oddechowych, układu moczowego czy zapalenia ucha środkowego. Karmienie mlekiem mamy zmniejsza także ryzyko wystąpienia u malucha astmy, atopowego zapalenia skóry, a nawet… otyłości.

Karmienie piersią niesie ze sobą korzyści także dla mamy. Pomaga wrócić do masy ciała sprzed ciąży, wspiera odbudowę kości po ciąży i zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jajnika i raka piersi w okresie pomenopauzalnym. Karmienie naturalne to również ważny element budowania bezcennej bliskości między mamą a jej nowonarodzonym dzieckiem.

**Co się kryje w mleku mamy?**

**Woda.** Jest głównym składnikiem mleka kobiecego. Dzięki temu karmienie piersią zaspokaja pragnienie dziecka i nie musi być już ono dopajane. Jej zawartość największa jest na początku karmienia oraz latem, gdy dziecko potrzebuje więcej wody.

**Laktoza.** Plasuje się na pierwszym miejscu wśród składników stałych. To główny węglowodan mleka mamy, który dostarcza dziecku energii niezbędnej do prawidłowego wzrostu i rozwoju.

**Tłuszcze.** Zawartość w mleku kobiecym rośnie wraz z upływem laktacji. W pierwszych miesiącach życia tłuszcze zaspokajają ponad połowę potrzeb energetycznych dziecka. Są także źródłem DHA. To nienasycony kwas tłuszczowy z rodziny omega-3 ważny dla rozwoju mózgu i wzroku dziecka.

**Oligosacharydy mleka kobiecego (HMO).** Trzeci pod względem ilości stały składnik mleka kobiecego, w największych ilościach występujący w nim w pierwszych miesiącach laktacji. Nie mają działania odżywczego, ale wspierają odporność dziecka. Stymulują wzrost w jelicie „dobrych” bakterii i pomagają eliminować bakterie chorobotwórcze (patogeny), zmniejszając u dziecka ryzyko infekcji. Najważniejszy ilościowo HMO to 2-fukozylolaktoza (2’FL).

**Białka.** Stanowią około 1% mleka mamy. To główny składnik budulcowy organizmu. Białka mleka kobiecego to białka wysokiej jakości – ich budowa powoduje, że mogą być najlepiej wykorzystane przez organizm dziecka. Zawartość białka w mleku mamy spada wraz ze wiekiem dziecka, podobnie, jak maleje zapotrzebowanie malucha na ten składnik.

**Inne składniki mleka mamy.** Pokarm kobiecy zawiera zestaw witamin i składników mineralnych dopasowany do potrzeb noworodka i niemowlęcia, komórki układu odpornościowego, m.in. limfocyty oraz żywe kultury bakterii, np. *Lactobacillus reuterii*, *Bifidobacterium lactis* i *Bifidobacterium longum*.

**Jak długo karmić piersią?**

WHO zaleca, by niemowlęta były karmione wyłącznie piersią przez pierwszych 6. miesięcy życia. Później karmienie naturalne powinno być kontynuowane – tak długo, jak będzie to pożądane przez mamę i dziecko, przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów uzupełniających.

Karmienie piersią nie zawsze jest jednak łatwe, mamy potrzebują więc silnego wsparcia. Niedawno Instytut Promocji Zdrowia i Dietoterapii przeprowadził we współpracy z programem edukacyjnym dla rodziców Zdrowy Start w Przyszłość badanie\* z udziałem ponad tysiąca mam karmiących piersią. Wynika z niego, że w przypadku aż 45% z nich powodem zakończenia karmienia piersią był brak pokarmu, a dla kolejnych 23% były to trudności w karmieniu. Gdy pojawiają się takie problemy, warto od razu porozmawiać o nich z położną czy lekarzem pediatrą – mogą być oni dla zagubionej mamy nieocenioną pomocą. Odpowiednio zaplanowane wsparcie laktacyjne wielu karmiącym kobietom mogłoby pomóc podtrzymać laktację i wydłużyć czas karmienia naturalnego.

Mleko mamy jest naprawdę niesamowite. Warto więc wspierać karmienie piersią szczególnie, że nie jest to trudne i może robić to każdy, nie tylko doradcy laktacyjni. Spróbuj odciążyć karmiącą mamę w jej codziennych obowiązkach, podnoś ją na duchu za każdym razem, gdy ma wątpliwości, czy podoła i akceptuj przystawianie dziecka do piersi w miejscach publicznych. To małe rzeczy, które znaczą tak wiele.

*\*badanie przeprowadzone przez IQS w okresie 27.04-08.05.2018 na grupie 1024 kobiet karmiących dziecko piersią w chwili badania lub w przeszłości, matek dzieci w wieku 6-18 miesięcy.*

**Źródła:**

1. Kamińska-El-Hassan E., Mikulska A., Wójtowicz J., Witkowska-Zimny M.: Komponenty komórkowe mleka kobiecego. Post N Med 2017; XXX(09): 493-499.

2. Kowalska D., Gruczyńska E., Bryś J.: Mleko matki – pierwsza żywność w życiu człowieka. Probl Hig Epidemiol 2015, 96(2):387-398.

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.

***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.*