**Zbliża się kolejny Światowy Tydzień Karmienia Piersią**

**Początek sierpnia na całym świecie przebiega pod znakiem Światowego Tygodnia Karmienia Piersią. To okazja, żeby opowiedzieć Polakom o tym, jak niezwykłe jest mleko mamy.**

Oczekując na narodziny dziecka, mama całymi tygodniami zastanawia się, jak przygotować się na tę wspaniałą chwilę. Pragnie dać maleństwu to, co najlepsze, wybiera więc najwygodniejsze łóżeczko, najbezpieczniejszy fotelik i najładniejsze ubranka. Nie ma jednak w tych wspaniałych darach żadnego, który byłby doskonalszy niż karmienie piersią.

**Światowy Tydzień Karmienia Piersią**

Światowy Tydzień Karmienia Piersią został ustanowiony w 1990 roku przez Fundusz Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF) i co roku rozpoczyna się 1 sierpnia. Dzień ten jest jednocześnie świętowany jako Światowy Dzień Karmienia Piersią. Ma być okazją, by przypomnieć ogółowi społeczeństwa jak dobre dla mamy i dziecka jest karmienie naturalne oraz pomóc w promowaniu mleka kobiecego jako najlepszego pokarmu dla niemowlęcia w pierwszych miesiącach jego życia.

**Czy karmienia piersią można się nauczyć?**

W przypadku karmienia piersią praktyka jest znacznie ważniejsza od teorii, warto jednak zdobyć odrobinę informacji na ten temat. W momencie, gdy maluszek pojawia się na świecie, mama powinna być gotowa na wprowadzenie w życie zgromadzonej wcześniej wiedzy, dlatego najlepszym czasem, by dowiedzieć się czegoś więcej na temat karmienia naturalnego, jest okres ciąży.

Rzetelnych źródeł pozwalających zaznajomić się z tajnikami mleka mamy i karmienia piersią nie brakuje. Od informacji na ten temat zaczyna się prawdopodobnie każda publikacja dotycząca rozwoju i żywienia dziecka w pierwszych latach życia. Kopalnią wiedzy będą także położne i pielęgniarki środowiskowe, które na co dzień opiekują się karmiącymi mamami. W codziennej praktyce spotykają się z ich problemami, poznają wątpliwości i pomagają sobie z nimi radzić. Spora dawka wiedzy dostępna jest także na stronie projektu edukacyjnego [Zdrowy Start w Przyszłość](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/5-6-miesiecy/karmienie-piersia), gdzie znaleźć można m.in.:

l *Dziennik karmienia piersią* – proste narzędzie ułatwiające mamie monitorowanie karmienia;

l szereg przygotowanych przez ekspertów artykułów dotykających takich zagadnień jak: skład mleka mamy, jego ochronne działanie lub bardziej praktycznych kwestii związanych z kryzysem laktacyjnym, odciąganiem pokarmu czy dietą kobiety karmiącej.

O właściwościach mleka kobiecego mamy mogą także poczytać w artykułach przygotowanych przez specjalistów Polskiego Towarzystwa Dietetyki, dostępnych na stronie projektu [Zdrowe od kołyski](http://zdroweodkolyski.pl/).

**Kilka zadziwiających faktów na temat karmienia piersią**

Fakt 1: To nie tylko prawda przekazywana z matki na córkę – nauka jednoznacznie potwierdza, że warto karmić piersią. **Karmienie naturalne wywiera bowiem długofalowy wpływ na zdrowie dziecka wiele lat później**, także wtedy, gdy jest już dorosłe. Zależność tę badacze określają jako **wczesne programowanie żywieniowe**.

Fakt 2: Duża część mam obawia się pierwszego karmienia. Wbrew pozorom, nie musi być ono tak trudne, jak mogłoby się wydawać. **Przychodząc na świat dziecko ma już bowiem wykształcony bardzo silny odruch ssania**, który rozwijał się u niego jeszcze w życiu płodowym. Obecnie standardem w sali porodowej jest układanie niemowlęcia na brzuchu mamy tak, by w pierwszych godzinach życia mogło powoli pełznąć ku jej piersi mamy i po dotarciu do niej po raz pierwszy skorzystać z dobrodziejstw ukrytych w mleku jego mamy.

Fakt 3: **Mleko matki zmienia się wraz z rozwojem dziecka**:

l W pierwszych dniach po porodzie dziecko otrzymuje **siarę** – bogatą w białko, wyróżniającą się wysoką zawartością związków immunologicznych wydzielinę określaną jako „mleko odpornościowe”;

l Od 6. do 14. dnia po porodzie wytwarzane jest **mleko przejściowe**, które stopniowo przekształca się w **mleko dojrzałe**, które będzie w stanie zaspokoić wszystkie potrzeby żywieniowe dziecka.

Fakt 4: **Jednym ze składników, którego zawartość w mleku kobiecym zmienia się równolegle ze wzrostem niemowlęcia jest białko**. Wraz z upływem czasu procesy wzrostu są coraz mniej intensywne, co oznacza, że mniejsze jest także zapotrzebowanie malucha na białko w przeliczeniu na kilogram masy ciała. Podobnie maleje poziom białka w mleku mamy – idealnie dopasowuje się ono pod tym względem do potrzeb dziecka. Białko zawarte w mleku mamy wyróżnia się bardzo wysoką jakością, czyli dostarcza niemowlęciu wszystkie niezbędne aminokwasy w odpowiednich ilościach.

Fakt 5: **Karmienie piersią chroni niemowlę przed rozwojem otyłości nawet 20 lat później1**. Dzieci karmione naturalnie w wieku dorosłym charakteryzują się niższym ryzykiem nadmiaru masy ciała w stosunku do niemowląt karmionych standardowym mlekiem modyfikowanym. Zawdzięczają to prawdopodobnie niskiej, dostosowanej do potrzeb dziecka zawartości białka, która wyróżnia mleko mamy.

Fakt 6: **Skład mleka mamy zależy nie tylko od wieku dziecka, ale także od jego płci**. Prawdopodobnie mali chłopcy potrzebują więcej energii, by zdrowo rosnąć - mleko kobiet, które urodziły potomka płci męskiej zawiera około 25% więcej kalorii niż tych mam, które urodziły dziewczynkę.

Fakt 7: **Nie istnieje optymalna liczba przystawień dziecka do piersi w ciągu dnia – zalecane jest karmienie na żądanie**. Jeśli mama obawia się, że maluch je zbyt mało i może być głodny, wystarczy, że odpowie na 4 proste pytania – komplet twierdzących odpowiedzi pomoże stwierdzić, że maluch się najada.

1. Czy maluch spokojnie i aktywnie ssie przez 15-20 minut, podczas których wyraźnie słyszalny jest odgłos połykania pokarmu?

2. Czy niemowlę śpi spokojnie dłużej niż przez 3 godziny przynajmniej 1-2 razy na dobę?

3. Czy dziecko oddaje w ciągu dnia cały czas podobną ilość moczu (podobna liczba pieluszek o porównywalnym ciężarze)?

4. Czy w czasie ssania mama wyraźnie wyczuwa, że pierś staje się „szczuplejsza”?

Fakt 8: **Mleko kobiece to w dużej mierze woda – stanowi ona ponad 87% pokarmu naturalnego**. Szczególnie wodnisty jest pokarm w pierwszej części karmienia, dzięki czemu jest on w stanie zaspokoić pragnienie dziecka nawet w upalne dni i nie ma potrzeby dopajania maluszka wodą. Wraz z upływem kolejnych minut pokarm gęstnieje, by zaspokoić także głód maluszka.

**Skład mleka kobiecego (wartości podane na 100 ml)** *(na podstawie: Kunachowicz H. i wsp., 2012)*

l Woda: 87,2 g

l Białko ogółem: 1,3 g

l Tłuszcz ogółem: 4,3 g

l Węglowodany: 7,0 g

Fakt 9: Maluszek może otrzymywać mleko mamy nawet wtedy, gdy z jakiegoś powodu nie może być przy nim obecna - **odciągnięty pokarm kobiecy we właściwych warunkach może być przechowywany naprawdę długo**:

l Przez kilka godzin w temperaturze pokojowej;

l Do tygodnia w zamrażalniku w temperaturze do -10OC;

l Do 6 miesięcy w zamrażalce w temperaturze od -18 do -20O

Fakt 10: **Większość chorób mamy i niemowlęcia nie stanowi przeciwwskazania do karmienia piersią**, dlatego bez konsultacji z lekarzem nie należy odstawiać maluszka od piersi nawet czasowo.

Fakt 11: **Wytworzenie mleka oznacza dla mamy wydatek energetyczny wynoszący około 500 kcal każdego dnia**, co w przybliżeniu odpowiada zjedzeniu 1 tabliczki czekolady. Jeśli mama nie będzie dostarczała z dietą dodatkowych kalorii, łatwiej będzie jej zgubić nagromadzone w czasie ciąży kilogramy.

**A jak karmienie piersią wygląda w praktyce?**

Wiedza wiedzą, ale najwięcej o karmieniu piersią mamie może powiedzieć… druga mama! Anna – mama Nataszy i Niny radzi, co zrobić w przypadku niezwykle częstego problemu, jakim jest zastój pokarmu.

*Okłady z rozgniecionych liści kapusty to nie zabobon w stylu wkładania kogoś dla zdrowotności do pieca na 3 zdrowaśki, jak to miało miejsce w „Antku” Bolesława Prusa. Rozgniecione liście kapusty mają działanie przeciwzapalne i z tego względu są świetne przy zastojach pokarmu.* - mówi Anna. *Myjemy je, suszymy i wkładamy do lodówki. Po każdym karmieniu na obolałą pierś, w miejscu, które jest zaczerwienione i bolesne, przykładamy zimny rozgnieciony liść kapusty i chodzimy z nim do kolejnego karmienia.*

*Oprócz tego, przed każdym karmieniem po zdjęciu liścia można delikatnie wymasować pierś pod strumieniem ciepłej wody, żeby rozszerzyć kanaliki mleczne i ułatwić wypływ pokarmu. U mnie i u wielu moich znajomych karmiących piersią to działało i działa u kolejnych mam, którym przytrafia się bolesny problem z zastojem pokarmu.*

To oczywiście nie wszystkie tajemnice, jakie kryje w sobie mleko mamy – warto zgłębić temat i poznać ich więcej!

*Źródła:*

1. *Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2012*

2. *Rzehak P., Oddy W.H., Mearin M.L., Grote V., Mori T.A., Szajewska H., Shamir R., Koletzko S., Weber M., Beilin L.J., Huang L.-C., Koletzko B. for the WP10 working group of the Early Nutrition Project: Infant feeding and growth trajectory patterns in childhood and body composition in young adulthood. Am J Clin Nutr 2017, doi: 3945/​ajcn.116.140962*

**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/?hash=d216e060dbe4432dd70162c7ae48507f&id=48345&typ=eprmailto: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.