

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

Opolnośląski Program Edukacji Porodowej
SZKOŁA MATEK 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



Spod 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 MATEK I OJCÓW Razem Łatwiej DZIĘKUJE PARTNEROWI

Dlaczego warto wybierać witaminy Bobik?



Witamina D3 i K2 - wspiera zdrowie kości i pomaga wchłanianiu wapnia

Witamina B12 - wspiera zdrowie układu nerwowego i poprawia koncentrację

Witamina C - wspiera odporność i zdrowie skóry

Witamina E - wspiera zdrowie skóry i włosów

Witamina K2 - wspiera zdrowie kości i serca

Witamina D3 - wspiera zdrowie kości i serca

Witamina B12 - wspiera zdrowie układu nerwowego i poprawia koncentrację

Witamina C - wspiera odporność i zdrowie skóry

Witamina E - wspiera zdrowie skóry i włosów

Witamina K2 - wspiera zdrowie kości i serca

Witamina D3 - wspiera zdrowie kości i serca

Witamina B12 - wspiera zdrowie układu nerwowego i poprawia koncentrację

Witamina C - wspiera odporność i zdrowie skóry

Witamina E - wspiera zdrowie skóry i włosów

Witamina K2 - wspiera zdrowie kości i serca

Witamina D3 - wspiera zdrowie kości i serca

Witamina B12 - wspiera zdrowie układu nerwowego i poprawia koncentrację

Witamina C - wspiera odporność i zdrowie skóry

Witamina E - wspiera zdrowie skóry i włosów

Witamina K2 - wspiera zdrowie kości i serca

Witamina D3 - wspiera zdrowie kości i serca

Witamina B12 - wspiera zdrowie układu nerwowego i poprawia koncentrację

Witamina C - wspiera odporność i zdrowie skóry

Witamina E - wspiera zdrowie skóry i włosów

Witamina K2 - wspiera zdrowie kości i serca

Witamina D3 - wspiera zdrowie kości i serca

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>