

Karmienie piersią

Karmienie piersią jest naturalnym etapem po urodzeniu dziecka i najważniejszym sposobem żywienia noworodków i niemowląt zapewniającym im optymalny stan zdrowia i rozwój. Mleko matki stanowi wyjątkowe pożywienie dla dziecka przez pierwsze 6 miesięcy życia, gdyż jest jedynym, naturalnym, kompletnym i kompleksowym środkiem odżywczym. Żadna mieszanka mleczna (modyfikowana) nie jest w stanie odtworzyć unikalnych właściwości Twojego pokarmu. Karmienie piersią, uzupełniane innymi pokarmami (nie mieszankami mleka modyfikowanego), powinno być kontynuowane do końca 2 roku życia dziecka.

Karmienie dziecka piersią to nie tylko dostarczanie pożywienia. Jest także nawiązywaniem emocjonalnej więzi między Tobą i dzieckiem - rozwijaniem poczucia ciepła, miłości i przywiązania. Nieuzasadnione dokarmianie mieszanką mleczną ma negatywny wpływ na karmienie naturalne.

Nie istnieje żadna inna czynność, dzięki której możesz w tak znaczący sposób wpłynąć na zdrowie Twojego dziecka dziś i w przyszłości.

Karmienie piersią niesie korzyści zdrowotne zarówno dla matki jak i dla dziecka. Właściwości ochronne pokarmu kobiecego nie do podrobienia w żadnej mieszance. Najlepsze efekty ochronne daje wyjątkowe karmienie piersią, czyli podawanie dziecku tylko mleka matki (dopuszcza się tylko podawanie witamin i leków).

Dzieci karmione piersią:

- rzadziej chorują, są rzadziej pacjentami lekarzy, są znacznie rzadziej hospitalizowane.
- rzadziej zapadają na choroby zakaźne układu oddechowego, moczowego, pokarmowego: biegunki, martwicze zapalenie jelit, zapalenia ucha, zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych.

Karmienie ma **działanie przeciwbólowe**.

Karmienie mlekiem matki **wpływa korzystnie na rozwój funkcji poznawczych, rozwój psychomotoryczny oraz intelektualny**.

W przyszłości, jako dorośli, dzieci karmione piersią przez swoje matki **rzadziej mają nadwagę, otyłość, cukrzycę typu I i typu II, astmę, choroby nowotworowe, nadciśnienie**.

U **matki karmiącej lepiej przebiega połóg**, to znaczy: szybciej następuje involucja macicy, krótszy jest okres krwawienia, mniejsze jest ryzyko anemii. Karmienie pozwoli Ci na szybszą utratę zbędnych kilogramów po porodzie i powrót do figury sprzed ciąży.

W przyszłości matki, które karmiły swoje dzieci piersią rzadziej chorują na raka piersi, raka jajnika, doznają złamań biodra i osteoporozy w późnym wieku. Jeśli karmiły powyżej roku rzadziej chorują na nadciśnienie, choroby układu krążenia.

Matki karmiące piersią rzadziej chorują na depresję poporodową. Oksytocyna wydzielająca się podczas karmienia, wpływa na matkę uspokajająco, zmniejsza agresję i obniża lęk.

Karmienie piersią jest **tanie i wygodne**. Produkowane przez Ciebie mleko jest zawsze świeże, w odpowiedniej temperaturze, w każdej chwili gotowe do podania dziecku. Koszty są niewielkie (zdrowe odżywianie matki + ew. odciągacz pokarmu) w porównaniu z kosztami mleka modyfikowanego, akcesoriów do żywienia sztucznego, ewentualnego częstszego leczenia, hospitalizacji, zwolnień lekarskich rodziców.

Karmienie piersią najlepiej rozpocząć w **pierwszych 2 godzinach po porodzie** - wtedy noworodek jest aktywny i **odruch poszukania** jest bardzo silny. Budzi się instynkt macierzyński u matki. Karmienie należy rozpocząć, gdy noworodek zaczyna szukać piersi. Zarówno po porodzie siłami natury jak i po cięciu cesarskim możliwe jest ułożenie osuszonego noworodka bezpośrednio na skórze, w ramionach matki. Kontakt „skóra do skóry” nowonarodzonego dziecka z matką pozwala na osiedlenie się na skórze dziecka niegroźnych dla niego bakterii ze skóry matki, ale także wpływa korzystnie na długość karmienia piersią.

Pomiary, kąpiel i inne czynności pielęgnacyjne mogą być wykonane po zakończeniu pierwszego karmienia.

Jak karmić?

W okresie do 20 godzin od urodzenia następuje czas obniżonej aktywności noworodka, zwykle odsypia on poród. Rytm karmień w pierwszej dobie jest, zatem rzadszy.

Od drugiej doby zaczynają się bardzo częste karmienia (8-12 na dobę), które umożliwiają odpowiednie pobudzenie produkcji mleka.

Zanim nabierzesz wprawy przy przystawianiu dziecka do piersi warto skorzystać z poniższych wskazówek:

- usiądź lub połóż się wygodnie i postaraj się rozluźnić,
- podtrzymuje pierś czterema palcami od spodu, kciuk układa na piersi (litera U), palce nie dotykają otoczki i nie uciskają piersi zbyt mocno,
- dziecko brzuszkiem przylega do ciała matki, twarzą jest skierowane do piersi,
- głowa dziecka znajduje się w osi kręgosłupa, nie zgina się,
- główka, plecy i pośladki dziecka są stabilnie podtrzymywane,
- głowa dziecka znajduje się na wysokości piersi, nos naprzeciw brodawki,

Po opuszczeniu szpitala, w domu warto pamiętać o tym, że karmienie dziecka na żądanie polega na tym, że karmimy dziecko **nie rzadziej**, niż co 3 godziny, licząc od początku karmienia do początku następnego karmienia. W nocy możliwa jest przerwa nie dłuższa niż 4 godziny. Dziecko należy przystawiać do piersi na około 20 minut i po zakończeniu (zmniejszeniu intensywności ssania) – zaproponować pierś drugą.

Dziecko się najada jeśli jest karmione często, przynajmniej 8 razy na dobę, ssie pierś prawidłowo przynajmniej przez 10 minut, mama czuje, że pierś rozluźniła się po zakończeniu ssania i dziecko siusia (początkowo 3 zmoczone pieluchy), a od 3-4 doby wydała przynajmniej 3 stolce żółto zielonkawe a później papkowate, żółte dobrze wypełniające pieluchę.

Dziecko po porodzie ma prawo stracić ze swojej wagi urodzeniowej, do 7% ale w wieku ok. 2 tygodni powinno ważyć tyle, co w chwili porodu lub więcej.

Później dziecko powinno przybierać na wadze wg. Ruth Lawrence:

Wiek, m-ce	0-3	3-6	6-9	9-12
Średni przyrost (g/dobę)	26-31	17-18	12-13	9

Karmiąc piersią, trzeba pamiętać, że mleko matczyne jest idealne i niemożliwe do podrobienia lub odtworzenia przy użyciu nawet najdoskonalszej nowoczesnej techniki w żadnym laboratorium. Piersi kobiece są doskonałe i niezastąpione w produkcji idealnego pokarmu dla dziecka. Warto korzystać z możliwości jakimi dysponujemy.

Źródło:

- *Karmienie piersią w teorii i praktyce. Pod redakcją Magdaleny Nehring-Gugulskiej, Moniki Żukowskiej-Rubik, Agnieszki Pietkiewicz*
- *Materiały Centrum nauk o Laktacji*

Opracowała:

Anna Komarzyńska

Położna,

Międzynarodowy Konsultant Laktacyjny IBCLC