



## Materiały informacyjne – *Karmienie piersią*

Karmienie piersią, jest jedynym sposobem żywienia niemowląt i małych dzieci zapewniającym im optymalny stan zdrowia i rozwój.

Karmienie piersią jest tanie i wygodne. Mleko matki jest zawsze świeże, ciepłe, w każdej chwili gotowe do podania dziecku (w nocy, w podróży, u znajomych).

Karmienie piersią stwarza unikalną, pozytywną więź między matką, a dzieckiem.

### 1. PIERWSZE KARMIENIA

Przez kilka pierwszych dni noworodek potrzebuje niewiele pokarmu. Jego żołądek jest bardzo mały, mniej więcej wielkości twego kciuka. Z czasem rozciągnie się i dziecko będzie wypijało więcej mleka. Tuż po urodzeniu niektóre dzieci rwą się do ssania, inne przeciwnie - wydają się zupełnie niegłodne. Jedna i druga reakcja jest normalna. Każde niemowlę ssa w inny sposób, inaczej przełyka, pije bez przerwy lub chce od czasu do czasu odpocząć. Jeżeli zauważysz, że twoje dziecko lubi jedno długie, powolne karmienie, albo dwa krótkie, jedno po drugim, dostosuj się do jego potrzeb. Czas karmienia też zależy od potrzeb dziecka. Maluch sam zdecyduje kiedy będzie miał dosyć i zacznie ssać, wreszcie zaśnie albo puści brodawkę. Karmić należy z dwóch piersi, „na żądanie”, to znaczy wtedy, gdy dziecko jest głodne. Na początku może to być nawet kilkanaście razy na dobę. Z czasem karmienia staną się bardziej regularne, a przerwa nocna wydłuży się do kilku godzin.

### 2. KORZYŚCI PŁYNĄCE Z KARMIENIA PIERSIĄ

#### a. Korzyści dla dziecka

Dzieci karmione piersią rzadziej zapadają na choroby zakaźne układu:

- oddechowego,
- moczowego,
- pokarmowego (biegunki, zapalenia jelit),
- zapalenia ucha,
- zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych,
- rzadziej dochodzi do sepsy

Obserwuje się;

- lepszy rozwój funkcji poznawczych
- rozwój psychomotoryczny,
- wyższy iloraz inteligencji
- osiągają lepsze, od dzieci karmionych sztucznie, wyniki w testach badających inteligencję w różnych grupach wiekowych

U niemowląt karmionych piersią stwierdza się trzykrotnie mniejsze ryzyko zespołu nagłego zgonu niemowląt (śmierć łóżeczkowa).

Karmienie mlekiem kobiecym chroni dzieci przed:

- próchnicą zębów,
- wadami zgryzu

#### b. Korzyści dla matki

- Lepszy przebieg porodu (szybsze obkurczanie się macicy),
- Zapobieganie krwotokom poporodowym (oksytocyna powoduje obkurczanie mięśnia macicy),
- Zmniejszenie ryzyka anemii z niedoboru żelaza (macica szybciej obkurcza się, później wracają miesiączki),
- Szybsza utrata zbędnych kilogramów i powrót do figury sprzed ciąży,
- Karmienie piersią przynajmniej przez 3 miesiące zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworu piersi przed okresem menopauzy nawet o 50%
- Karmienie każdego dziecka piersią przynajmniej przez 2 miesiące zmniejsza ryzyko nabłonkowego raka jajnika o 25%,
- Zmniejszenie ryzyka osteoporozy - ryzyko złamania szyjki kości udowej u kobiet po 65 roku życia zmniejsza się do połowy, jeśli karmiły piersią. Jeśli czas trwania karmienia był dłuższy niż 9 miesięcy na każde dziecko, ryzyko zmniejsza się do 1/4,
- Prolaktyna nastraja kobietę łagodnie i czule wobec dziecka. Matka jest spokojniejsza, cierpliwsza, lepiej znosi trud macierzyństwa, łatwiej czerpie z niego radość i satysfakcję.