



Karmienie piersią najlepsze dla matki i dziecka

Karmienie piersią jest najbardziej naturalnym sposobem żywienia niemowlęcia. Właściwe przestrzeganie jego zasad wpływa na dobre samopoczucie matki dziecka.

Mleko kobiece jest pokarmem najbardziej dostosowanym do potrzeb niemowlęcia. Pokarm kobiecy jest substancją unikalną, spełnia warunki swoistego gatunkowo, idealnego pokarmu. Karmienie piersią niesie korzyści zdrowotne zarówno dla matki jak i dla dziecka, ale także dla rodziny i całego społeczeństwa.

KORZYŚCI DLA DZIECI

Niemowlęta karmione mlekiem kobiecym, zarówno w krajach rozwiniętych, takich jak nasz, jak i w krajach rozwijających się, rzadziej trafiają do przychodni lub szpitala, gdyż:

- **są skuteczniej chronione**, zwłaszcza przed biegunką zakaźną i zapaleniami ucha środkowego,
- **rzadziej chorują** na zakażenia układu oddechowego i moczowego oraz bakteryjne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych,
- w późniejszym okresie życia **są chronione przed nadwagą, otyłością i cukrzycą**,
- **rzadziej chorują** na niektóre nowotwory.

Dzieci karmione wyłącznie piersią uzyskują większe korzyści zdrowotne niż dzieci karmione wyłącznie mlekiem modyfikowanym lub nim dokarmiane. Mniejsze jest u nich ryzyko zachorowania na wymienione wcześniej choroby, a także astmę i atopowe zapalenie skóry.


Dzieci karmione wyłącznie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia rosną i rozwijają się prawidłowo. Wydaje się także, że są nieco lepiej rozwinięte pod względem intelektualnym, poznawczym i ruchowym. Są również w mniejszym stopniu narażone na ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS).

Badania pokazują, że u dzieci karmionych naturalnie lepiej rozwija się wzrok i ostrość widzenia.

KORZYŚCI DLA MAM

Fenomen karmienia piersią polega między innymi na tym, że oprócz dzieci korzyści odnoszą również mamy:

- odczuwają mniej dolegliwości w okresie połogu, szybciej „zwija się” im macica po porodzie, krócej trwa krwawienie, rzadziej występuje anemia,
- szybciej pozbywają się dodatkowych kilogramów i wracają do figury sprzed ciąży,
- rzadziej dopada je depresja poporodowa,
- są obciążone mniejszym ryzykiem zachorowania na raka piersi i jajnika, zwłaszcza gdy długo karmi piersią (ogólny czas karmienia w ciągu życia >24 miesiące),
- w wieku podeszłym rzadziej dochodzi u nich do złamań stawu biodrowego i rzadziej chorują na osteoporozę (tzn. odwapnienie i łamliwość kości),
- jeśli karmiły ponad 12 miesięcy, rzadziej chorują na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, hiperlipidemię i chorobę niedokrwienną serca w okresie pomenopauzalnym.



Karmienie naturalne (piersią) to najzdrowszy sposób żywienia, który zapewnia dzieciom prawidłowy rozwój fizyczny i emocjonalny.

Efekt zdrowotny jest tym lepszy, jeśli dziecko jak najdłużej otrzymuje tylko mleko kobiece.

Korzyści zdrowotne odnosi także sama – karmiąca mama. Trudno uwierzyć, że to prawda, a jednak...

POŁOŻNA POZ

Sprawuje pielęgnacyjną opiekę położniczą i ginekologiczną poprzez:

- wizyty patronażowe u dziecka do ukończenia 2 miesiąca życia oraz kobiety w okresie połogu
- edukację przedporodową dla kobiet w ciąży

Położna opracowuje plan edukacji przedporodowej a następnie prowadzi na jego podstawie edukację kobiet w ciąży (także w ciąży wysokiego ryzyka), przygotowując je praktycznie i teoretycznie do odbycia porodu i połogu, karmienia piersią i rodzicielstwa. Zajęcia mogą być prowadzone zarówno indywidualnie, jak i w grupach.

Począwszy od 21. do 31. tygodnia ciąży sprawuje opiekę w formie wizyt odbywających się raz w tygodniu, a od 32. aż do rozwiązania – nie częściej niż dwa razy w tygodniu. Po porodzie położna opiekuje się noworodkiem do ukończenia drugiego miesiąca życia oraz kobietą w okresie połogu, przeprowadzając w tym czasie 4 do 6 wizyt patronażowych.

Infolinia dla Pacjentów

12 29 88 386

12 29 88 404

NFZ

**Małopolski Oddział Wojewódzki
Narodowego Funduszu Zdrowia
w Krakowie**

Najlepszy start ...

Dlaczego warto karmić piersią?

