

Karmienie piersią jest ważne!

Karmienie piersią to nie tylko sposób żywienia noworodka — to inwestycja w jego zdrowie, rozwój i więź z matką. WHO i Ministerstwo Zdrowia rekomendują wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka.

Korzyści dla dziecka:

- **Odporność:** Mleko matki zawiera przeciwciała, które chronią dziecko przed infekcjami (np. zapaleniem ucha, biegunką, infekcjami dróg oddechowych);
- **Zmniejszone ryzyko chorób przewlekłych:** Mniejsze ryzyko otyłości, cukrzycy typu 1 i 2, alergii, astmy;
- **Rozwój neurologiczny:** Dzieci karmione piersią mają lepsze wyniki w testach rozwojowych;
- **Bezpieczeństwo żywieniowe:** Mleko matki jest zawsze dostępne, świeże i dostosowane do potrzeb dziecka;
- **Więź emocjonalna:** Bliskość fizyczna i kontakt skóra do skóry wspierają rozwój emocjonalny i poczucie bezpieczeństwa.

Korzyści dla matki

- **Zmniejszone ryzyko chorób przewlekłych:** Mniejsze ryzyko otyłości, cukrzycy typu 1 i 2, alergii, astmy;
- **Szybszy powrót do formy po porodzie:** Karmienie piersią wspomaga obkurczanie macicy i zmniejsza krwawienie poporodowe;
- **Wsparcie emocjonalne:** Karmienie piersią sprzyja wydzielaniu oksytocyny, która poprawia nastrój i wspiera więź z dzieckiem;
- **Naturalna metoda regulacji płodności:** Laktacja może opóźniać powrót owulacji (choć nie jest metodą antykoncepcji!). Korzyści społeczne i środowiskowe;
- **Ekonomiczne:** Brak kosztów zakupu mleka modyfikowanego, butelek, podgrzewaczy;
- **Ekologiczne:** Brak odpadów związanych z produkcją i utylizacją opakowań;
- **Społeczne:** Promowanie karmienia piersią wspiera zdrowie publiczne i zmniejsza obciążenie systemu opieki zdrowotnej.

Podsumowanie dla pacjentki: Karmienie piersią to naturalny, bezpieczny i pełnowartościowy sposób żywienia dziecka. To również dar dla Ciebie — dla Twojego zdrowia, emocji i relacji z dzieckiem.

Fizjologia laktacji. Jak działa laktacja?

- Produkcja mleka rozpoczyna się już w ciąży, a po porodzie jest stymulowana przez ssanie dziecka.
- Hormony kluczowe: o Prolaktyna – odpowiada za produkcję mleka. o Oksytocyna – umożliwia wypływ mleka z przewodów mlecznych.
- Zasada podaży i popytu: Im częściej dziecko ssi pierś, tym więcej mleka produkuje organizm **matki**.

Etapy laktacji

- Mleko początkowe (siara) – gęste, żółtawe, bogate w przeciwciała.
- Mleko przejściowe – pojawia się po kilku dniach, zawiera więcej tłuszczu i laktozy.
- Mleko dojrzałe – dostosowane do potrzeb dziecka, zmienia się w trakcie karmienia.

Co wpływa na laktację?

- Częste przystawianie dziecka.
- Kontakt skóra do skóry
- Spokój, odpoczynek, nawodnienie matki.
- Unikanie dokarmiania bez wskazań medycznych.

Techniki karmienia piersią pozycje do karmienia

- Pozycja klasyczna (siedząca, dziecko na przedramieniu).
- Pozycja spod pachy (np. dla mam po cesarskim cięciu).
- Pozycja leżąca (w nocy, po porodzie).
- Pozycja „biologiczna” – dziecko leży na matce, instynktownie szuka piersi.

Prawidłowe przystawienie dziecka

- Bródka dziecka dotyka piersi.
- Usta szeroko otwarte, wargi wywinięte.
- Dziecko obejmuje ustami nie tylko brodawkę, ale także część otoczki.
- Słyszać rytmiczne połykanie, nie mlaskanie.

Jak rozpoznać skuteczne karmienie?

- Dziecko spokojne po karmieniu.
- Widoczny wypływ mleka.

- Brak bólu u matki.
- Wzrost masy ciała dziecka.

Wsparcie w pierwszych dobach po porodzie. Co oferuje szpital?

- Karmienie w pierwszej godzinie życia – kontakt skóra do skóry i przystawienie do piersi.
- Rooming-in – dziecko przebywa z matką przez całą dobę.
- Pomoc personelu – położne, lekarze, edukatorzy i doradcy laktacyjni wspierają technicznie i emocjonalnie.
- Edukacja – rozmowy, instruktaże, materiały informacyjne. Wsparcie emocjonalne
- Zrozumienie, że początki mogą być trudne.
- Zachęta do zadawania pytań.
- Wsparcie w przypadku niepokoju, bólu, zmęczenia.
- Konsultacja psychologa okołoporodowego.

Najczęstsze trudności i sposoby ich pokonywania.

Typowe trudności

- Ból brodawek – często wynika z nieprawidłowego przystawienia dziecka.
- Nawał mleczny – pojawia się ok. 2–5 dnia po porodzie, objawia się obrzękiem i tkliwością piersi.
- Zastój pokarmu – bolesne zgrubienia w piersi, ryzyko zapalenia.
- Zapalenie piersi – gorączka, ból, zaczerwienienie; wymaga konsultacji lekarskiej.
- Niepokój o ilość mleka – częsty lęk, który nie zawsze ma podstawy medyczne.

Jak sobie radzić?

- Skorzystaj z pomocy położnej, edukatora lub doradcy laktacyjnego.
- Przystawiaj dziecko często, nawet co 2–3 godziny.
- Stosuj ciepłe okłady przed karmieniem, zimne po karmieniu.
- Zmieniaj pozycje karmienia.
- Nie wahaj się prosić o pomoc — to nie oznaka słabości, lecz troski o siebie i dziecko.

Karmienie piersią, a zdrowie dziecka. Wcześniaki i dzieci z problemami zdrowotnymi

- Nawet kilka kropli siary ma ogromne znaczenie dla odporności wcześniaka.
- Karmienie przez sondę lub kubeczek może być etapem przejściowym.
- Mleko matki można odciągać i przechowywać zgodnie z zaleceniami personelu.

Alergie, nietolerancje, choroby metaboliczne

- W przypadku podejrzenia alergii (np. AZS, kolki) warto skonsultować dietę matki z lekarzem.
- Mleko matki może być modyfikowane dietetycznie (np. eliminacja nabiału).
- W niektórych chorobach metabolicznych karmienie piersią wymaga indywidualnego podejścia.

Karmienie Piersią a Zdrowie Matki Żywienie w laktacji

Najlepszym sposobem przestrzegania zasad prawidłowego żywienia w okresie karmienia piersią jest odwzorowanie zaleceń przedstawionych w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.

- Nie ma potrzeby stosowania restrykcyjnych diet;
- Zalecana jest zróżnicowana, pełnowartościowa:
<https://ncez.pzh.gov.pl/ciaza-i-macierzynstwo/karmienie/laktacja-zalecenia-zywniowe/>
- Unikaj alkoholu, ogranicz kofeinę;
- MEGA 3, WITAMINA D wg wskazówek lekarza;
- ZIOŁA do smaku zamiast soli;
- OLEJE I ORZECHY:
 - oleje: 1-2 porcje dziennie (zamiast tłuszczów zwierzęcych);
 - orzechy: 1 porcja dziennie.
- MIĘSO, RYBY, JAJA (oraz rośliny strączkowe) 1-2 porcje dziennie (zamiennie na tydzień);
- MLEKO I NABIAŁ 2-3 porcje dziennie;
- PRODUKTY ZBOŻOWE 4-8 porcji dziennie (zwłaszcza produkty pełnoziarniste);
- WARZYWA I OWOCE warzywa: bez ograniczeń owoce: 2-3 porcje dziennie;
- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA codziennie +płyny (min. 2 litry dziennie).

Leki a karmienie piersią

- Większość leków jest bezpieczna podczas diety. karmienia. Leki bezpieczne przy karmieniu piersią - wyszukiwarka leków:
<https://e-lactancia.pl/>
- Zawsze konsultuj przyjmowanie leków z lekarzem lub farmaceutą;
- Nie przerywaj karmienia bez wyraźnych wskazań.

Wsparcie społeczne i instytucjonalne

Rola bliskich

- Partner, rodzina i przyjaciele mogą wspierać emocjonalnie i praktycznie
- Pomoc w obowiązkach domowych ułatwia skupienie się na karmieniu.

Wsparcie w szpitalu

- Położne, edukatorzy w laktacji, doradcy laktacyjni, psycholog okołoporodowy, lekarze – dostępni na każdym etapie.
- Możliwość konsultacji indywidualnych.

Grupy wsparcia

- Spotkania dla mam karmiących w środowisku.
- Wymiana doświadczeń, wzajemne wsparcie.

Instytucje i programy

- Poradnie laktacyjne.
- Infolinie i strony internetowe.
- Programy lokalne wspierające karmienie piersią.

Materiały edukacyjne i źródła informacji

- Broszury dostępne na oddziałach: Poradnik „Karmienie Piersią” (MZ, NPZ)
- „Pokonaj laktoterroryzm – 5 kroków do udanego karmienia piersią”, „Karmię piersią, jem zdrowo. Poradnik dietetyczny w laktacji”, „Odstawienie od piersi. Świadomie, bez stresu”,

Filmy i aplikacje

- Filmy instruktażowe dostępne na stronie Ministerstwa Zdrowia. Zarówno w ciąży, jak i po porodzie, karmisz nie tylko siebie, lecz także rosnącego maluszka.

Bibliografia:

- Karmienie Piersią – poradnik (MZ)
- [https://ncez.pzh.gov.pl/ciaza-i-macierzynstwo/karmienie/laktacja-zalecenia-zywnosciowe-](https://ncez.pzh.gov.pl/ciaza-i-macierzynstwo/karmienie/laktacja-zalecenia-zywnosciowe)
- <https://e-lactancia.pl/>