

Profilaktyka i promocja zdrowia. Zdrowa niedziela (32)

W ramach prozdrowotnego cyklu „Zdrowa Niedziela” o obchodzonym w upływającym tygodniu Dniu Karmienia Piersią. W 1990 roku UNICEF ustanowił międzynarodowy tydzień karmienia piersią w każdym pierwszym tygodniu sierpnia. Głównym założeniem inicjatywy jest promowanie karmienia wyłącznie mlekiem matki przez pierwsze pół roku życia dziecka w celu zapewnienia jego prawidłowego rozwoju. Karmienie piersią daje każdemu dziecku najlepszy możliwy start w życie. Zapewnia korzyści zdrowotne, odżywcze i emocjonalne zarówno dzieciom jak i matkom. Stanowi część zrównoważonego systemu żywnościowego. Choć karmienie piersią jest procesem naturalnym, nie zawsze jest łatwe. Matki potrzebują wsparcia - zarówno w rozpoczęciu jak i podtrzymaniu karmienia piersią.

Zgodnie ze stanowiskiem Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci*, karmienie piersią powinno odbywać się przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka. Jednak nawet krótsze lub częściowe karmienie piersią przynosi wiele korzyści. Specjaliści podkreślają, że karmienie piersią należy kontynuować tak długo, jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko. Wśród wielu korzyści z karmienia piersią dla dzieci wymienia się m. in.: mniejsze ryzyko chorób infekcyjnych przewodu pokarmowego, układu oddechowego i zapalenia ucha środkowego do 2 r.ż.

mniejsze ryzyko wad zgryzu
mniejsze ryzyko otyłości i cukrzycy typu 2
wyższą inteligencję.

Korzyści z karmienia piersią dla matki to:

zmniejszenie ryzyka krwawienia poporodowego
szybsza inwolucja macicy
powrót do masy ciała sprzed ciąży
większa remineralizacja kości
mniejsze ryzyko zachorowania na raka jajników oraz raka piersi po menopauzie.

Fachowe doradztwo laktacyjne zapewnia matkom i całym rodzinom wsparcie, którego potrzebują, aby optymalnie odżywiać swoje dzieci. Porady dotyczące karmienia piersią mogą pomóc matkom w budowaniu pewności siebie, przy jednoczesnym poszanowaniu indywidualnej sytuacji i wyborów. Pomagają także w pokonywaniu wyzwań i zapobieganiu praktykom, które mogą wpływać na optymalne karmienie piersią. Taką praktyką jest np. podawanie bez potrzeby dodatkowych płynów, pokarmów i substytutów mleka matki niemowlętom i małym dzieciom. Zwiększenie dostępu do fachowego poradnictwa laktacyjnego może promować i wydłużyć czas karmienia piersią, z korzyścią dla niemowląt, rodzin i gospodarki. Tylko dzięki rosnącym wskaźnikom karmienia piersią każdego roku można uratować nawet 820 tysięcy dzieci i wygenerować dodatkowe dochody w wysokości 302 mld dolarów. Profesjonalne poradnictwo w zakresie karmienia piersią może być udzielane przez pracowników medycznych, doradców laktacyjnych i matki, które już karmiły piersią oraz przeszły specjalne szkolenie. Może się to odbywać w różnych miejscach, zarówno osobiście jak i zdalnie: w placówkach medycznych lub klinikach, w ramach wizyt domowych lub programów społecznych. W czasie pandemii COVID-19 jeszcze ważniejsze jest znalezienie innowacyjnych rozwiązań, które zapewnią niezakłócony dostęp do tych podstawowych usług, a rodziny nadal będą mogły otrzymywać porady dotyczące karmienia piersią.

14 mitów o karmieniu piersią

1. Mit? Karmienie piersią jest proste. Dzieci rodzą się z naturalnym odruchem poszukiwania piersi matki. Mimo to, wiele matek potrzebuje praktycznej pomocy, aby upewnić się, że dziecko jest odpowiednio ułożone do karmienia. Karmienie piersią wymaga czasu i praktyki zarówno od matki, jak i od dziecka. Dlatego potrzeba wiele wsparcia i odpowiedniej przestrzeni w domu i pracy.

2. Mit? To normalne, że karmienie piersią boli. Wiele matek doświadczyło dyskomfortu podczas pierwszych kilku dni

po narodzinach dziecka, kiedy uczyły się karmić piersią. Z odpowiednią pomocą i wskazówkami, jak prawidłowo ułożyć dziecko do piersi można uniknąć problemu obolałych sutków. Jeżeli matka doświadcza trudności, rada specjalisty często pomaga pozbyć się problemu.

3. Mit? Powinno się umyć sutki przed karmieniem piersią. Mycie sutków przed karmieniem nie jest konieczne. Dzieci są zaznajomione z zapachem i głosem matki już po narodzinach. Sutki produkują substancję, której zapach dzieci znają i która zawiera „dobre bakterie”, pomagające maluchom zbudować system odpornościowy na całe życie. Czy wiesz, że karmienie piersią chroni twoje dziecko przed zapaleniem ucha, biegunką, zapaleniem płuc i innymi chorobami dziecięcymi?

4. Mit? Powinno się odseparować noworodka i matkę, aby ta mogła odpocząć. Lekarze, pielęgniarki i położne często zachęcają młode matki do przebywania z dzieckiem „skóra przy skórze” tuż po narodzinach. Oznacza to utrzymywanie dziecka w bezpośrednim kontakcie ze swoją skórą. To bardzo ważne ćwiczenie, które pomaga dziecku znaleźć i odpowiednio ułożyć się do piersi. Wykonywanie takiego ćwiczenia w ciągu godziny po porodzie, a następnie regularna praktyka pomaga w rozpoczęciu karmienia piersią. Jeżeli matka nie jest w stanie tego robić sama, partner lub każdy inny członek rodziny może się zaangażować.

5. Mit? Powinno się jeść jedynie zwykłe, proste jedzenie podczas karmienia piersią. Jak każdy człowiek, matki karmiące potrzebują różnorodnej, zbilansowanej diety. Nie ma praktycznie żadnych powodów, aby zmieniać swoje nawyki żywieniowe. Dziecko poznaje i przyzwyczaja się do preferencji żywieniowych matki już w jej łonie. Jeżeli jednak dziecko źle reaguje na pożywienie przyjmowane przez matkę, najlepiej skonsultować się ze specjalistą.

6. Mit? Treningi i ćwiczenia wpływają na smak mleka. Ćwiczenia są przede wszystkim zdrowe, również, jeśli chodzi o matki karmiące piersią. Nie ma żadnych dowodów na to, że zmieniają smak mleka.

7. Mit? Nie będziesz w stanie karmić piersią, jeśli nie zaczniesz od razu. Łatwiej zacząć karmić piersią, jeśli zaczniesz już w pierwszej godzinie po narodzinach dziecka, ponieważ jego naturalne odruchy są wtedy bardzo silne. Dzieci są gotowe, aby nauczyć się ssać pierś. Jeżeli nie możesz nakarmić dziecka tuż po urodzeniu, zrób to tak szybko, jak to będzie dla ciebie możliwe. Jeśli potrzebujesz pomocy w odpowiednim ułożeniu noworodka, poproś o pomoc specjalistę. Częsty kontakt z dzieckiem skóra przy skórze i przykładanie go do piersi pomoże rozpocząć karmienie. Czy wiesz, że karmienie piersią chroni matkę przed cukrzycą, rakiem piersi i jajników, chorobami serca i depresją poporodową?

8. Mit? Jeśli chcesz karmić piersią, nie możesz podawać dziecku mleka modyfikowanego. Matki mogą zdecydować o podaniu dziecku mleka zastępczego w niektórych sytuacjach, podczas gdy cały czas karmią piersią. Ważne jest, aby czytać informacje zawarte na opakowaniach mleka zastępczego. Jeśli chce się utrzymać produkcję własnego mleka, należy karmić dziecko piersią tak często, jak to tylko możliwe. Przydatna może być konsultacja ze specjalistą laktacyjnym w celu przygotowania planu kontynuacji karmienia piersią.

9. Mit? Wiele matek nie produkuje wystarczającej ilości mleka. Prawie wszystkie matki produkują wystarczającą ilość mleka dla swoich dzieci. Produkcja mleka w kobiecej piersi zależy od tego, jak dobrze dziecko przylega do niej, jak dużo mleka dziecko je za każdym razem oraz od częstości karmienia. Karmienie piersią nie jest tylko kobiecym zadaniem. Potrzebuje ona wsparcia. Wskazówki od specjalistów medycznych, będą pomocne w domu przy codziennych zadaniach, pozwolą zachować odpowiednie żywienie i utrzymanie zdrowia.

10. Mit? Nie powinno się karmić piersią podczas choroby. Wszystko zależy od rodzaju choroby, zazwyczaj jednak matki mogą kontynuować karmienie dziecka. Powinno się upewnić czy podjęte jest odpowiednie leczenie. Należy dużo odpoczywać oraz dobrze się odżywiać. W wielu przypadkach, przeciwciała, które produkuje organizm, aby zwalczyć chorobę, przechodzą na dziecko, zwiększając jego odporność.

11. Mit? Nie powinno się przyjmować leków podczas karmienia piersią. Ważnym jest, aby poinformować lekarza o tym, że karmi się piersią, jak również przeczytać ulotkę informacyjną dołączoną do leków kupowanych bez recepty. Może być konieczne przyjmowanie leków o określonych godzinach i w odpowiednich dawkach lub w innej formie niż dotychczas. Powinno się również poinformować lekarza swojego dziecka o przyjmowanych lekach. Czy wiesz, że mleko matki jest bogate w przeciwciała i pomaga noworodkowi zwiększyć odporność, podczas gdy jego system immunologiczny się ciągle rozwija?

12. Mit? Dzieci, które były karmione piersią, chcą się często przytulać. Dzieci są różne. Niektóre potrzebują więcej bliskości, inne mniej, niezależnie od tego, jak były karmione. Karmienie piersią nie tylko dostarcza najlepszych składników odżywczych niemowlętom, ale jest również ważne dla ich rozwijającego się mózgu. Dzieci karmione piersią są długo trzymane na rękach, co wspomaga budowanie więzi między matką a dzieckiem.

13. Mit? Trudno jest odstawić dziecko od piersi, kiedy karmi się je w ten sposób ponad rok. Nie ma żadnych dowodów na to, że trudniej jest przestać karmić piersią po roku, ale udowodniono, że karmienie piersią przez okres do dwóch lat jest korzystne dla matki i dziecka. Kwestią indywidualną jest czas jaki powinno trwać karmienie piersią.

14. Mit? Powrót do pracy musi oznaczać odstawienie dziecka od piersi. Wiele matek kontynuuje karmienie piersią po

powrocie do pracy. Po pierwsze, należy sprawdzić zasady panujące w kraju i w miejscu pracy. Jeśli matka ma prawo do przerwy na karmienie w trakcie pracy, może wrócić do domu, poprosić członka rodziny o przyniesienie dziecka do siebie, jeśli ma przygotowane do tego miejsce lub odciągnąć pokarm i przekazać komuś, aby zabrał go do domu. Jeśli jednak nie ma takiej możliwości, powinna znaleźć moment w ciągu dnia, aby odciągnąć mleko i nakarmić dziecko tuż po powrocie do domu. Jeżeli matka zdecyduje się podawać dziecku zamienniki własnego mleka, dobrze jest kontynuować karmienie piersią zawsze, gdy jest przy nim.

Inf.gis