 Informacja prasowa

Karmienia piersią można się nauczyć

Ogólnopolski Tydzień Promocji Karmienia Piersią przypada w symbolicznym czasie: rozpoczyna się w Dzień Matki, 26 maja, i trwa do 1 czerwca, czyli do Dnia Dziecka. To wyjątkowy okres promujący złoty standard żywienia niemowląt, jakim jest wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia.

**Warszawa, 24.05.2023**

**Świadomość przyszłych i obecnych mam na temat karmienia piersią poprawia się z roku na rok, czego dowodem są statystyki: aż 96% mam deklaruje, że karmią lub wcześniej karmiły piersią, a 83% kobiet w ciąży planuje karmić piersią po urodzeniu dziecka[[1]](#footnote-1). Sytuacja wygląda mniej pozytywnie
w późniejszym okresie, po urodzeniu, bowiem wśród mam dzieci do 6. miesiąca życia jedynie 60% kobiet karmi wyłącznie piersią. Ogólnopolski Tydzień Promocji Karmienia Piersią to doskonała okazja, by odpowiedzieć na pytania, skąd się bierze rozbieżność między planami a późniejszą rzeczywistością oraz czy możemy wpływać na zmianę tej tendencji?**

Mleko matki to najlepszy pokarm dla niemowlęcia, które karmione zgodnie z zaleceniami WHO wyłącznie piersią do 6 m. ż., dostaje od mamy wyjątkową i pełną kompozycję składników odżywczych. Eksperci podkreślają, że karmić piersią można nawet do 2.r.ż. lub dłużej czyli tak długo jak zechce tego mama i dziecko. Mleko mamy wpływa pozytywnie na układ odpornościowy i rozwój dziecka.

Dlaczego Polki krótko karmią piersią?

Mimo niepodważalnych zalet jakie wynikają z karmienia piersią, wiele mam karmi krócej niż planowało wcześniej. Powód? Najczęściej mamy powtarzają, że nie mają pokarmu i obawiają się, że maluszek się nie najada, powołują się na problemy laktacyjne czy na brak odruchu ssania po stronie dziecka. Trudności związanych z karmieniem piersią doświadcza aż 88% polek[[2]](#footnote-2). To dużo, jednak jeśli przyjrzymy się powodom bliżej, to okazuje się, że większość z nich z pozoru trudna, w rzeczywistości jest tymczasowa i raczej możliwa do pokonania. Dla przykładu przeciwności takie jak ból, przepełnienie piersi czy trudności z przystawianiem niemowlęcia do piersi to niedogodności, które przeważnie mijają stopniowo wraz z nabywaniem przez mamę doświadczenia. Ważne by dyskusję wokół karmienia piersią oprzeć na trzech filarach: wiedzy, pewności oraz wsparciu.

Postaw na wiedzę

Istotne jest by skupić się na zmianie retoryki i zacząć mówić o karmieniu piersią jak o czynności, której można się nauczyć, a nie jak można usłyszeć, że to wyłącznie kwestia intuicji i nie wymaga specjalnego przygotowania. Zgodzić się można ze stwierdzeniem, że wiedza teoretyczna nigdy nie odzwierciedli
w stu procentach realiów, ale może ułatwić naukę karmienia piersią i zwiększyć komfort psychiczny mamy. Gdzie szukać informacji? *Jeśli kobiety mają trudności w trakcie karmienia piersią, zawsze
w pierwszej kolejności powinny skonsultować się ze specjalistą jakim jest lekarz czy certyfikowany doradca laktacyjny –* **rekomenduje****pediatra dr Miśko-Wąsowska**. ***W natłoku informacji i rad dotyczących karmienia piersią, często sprzecznych ze sobą, łatwo o dezorientację i wątpliwości, które są pierwszym krokiem do przerwania karmienia. Dla przykładu, wciąż pokutuje mit, na temat konieczności stosowania diety eliminacyjnej przez kobietę karmiącą. Efekt? Dieta pełna wyrzeczeń, powoduje u kobiet złe samopoczucie, a brak widocznych korzyści dla maluszka finalnie może zniechęcać mamy do kontynuacji karmienia piersią. Edukacja oparta o merytoryczne źródła, może uchronić kobiety. Ja polecam „***[*Poradnik karmienia piersią*](https://1000dni.pl/sites/default/files/guides/poradnik-karmienie-piersia-268.pdf)***” oraz inne materiały edukacyjne powstałe w* ramach** ogólnopolskiego edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” ***–****–* **dodaje pediatra
dr Miśko-Wąsowska.**

Zaufaj sobie

Wiele kobiet nie wierzy, że jest w stanie samodzielnie wykarmić swoje dziecko, wydaje im się, że mają za mało pokarmu albo nie mają go wcale. Mamy są niepewne i pełne obaw o swoje maleństwa. Szacuje się, że aż 40-80% kobiet w okresie okołoporodowym doświadcza zaburzeń nastroju, tzw. przygnębienia poporodowego[[3]](#footnote-3). Dlatego ważne jest by być wobec siebie wyrozumiałym i nie obwiniać się za trudności w trakcie karmienia piersią, a w razie potrzeby kontaktować się ze specjalistą jakim jest doradca laktacyjny czy lekarz.

Czasami w trakcie walki o laktację warto skorzystać z karmienia mieszanego. Jest to sposób żywienia dziecka, który uwzględnia karmienie piersią i jednoczesne karmienie butelką (w której jest mleko modyfikowane lub odciągnięte mleko matki). *Głównym celem tego sposobu żywienia jest przede wszystkim odpowiednie żywienie niemowlęcia, ale także wsparcie laktacji. Karmienie mieszane można stosować, gdy mama ma zbyt mało pokarmu, a próby pobudzenia laktacji nie dają oczekiwanych rezultatów. Karmienie mieszane to zdecydowanie lepszy wybór niż całkowita rezygnacja z podawania cennego mleka matki –* **wyjaśnia Karolina Łukaszewicz-Marszał, dietetyczka, ekspertka programu edukacyjnego Fundacji Nutricia „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.**

Proś o wsparcie i ucz się od najlepszych

Kluczowa jest świadomość, że wsparcie jest dostępne, tylko trzeba wyciągnąć po nie rękę. W pierwszej kolejności należy postawić na fachową pomoc doradczyni laktacyjnej. Często taką osobę można spotkać w szpitalu po porodzie, ale bywa, że jednorazowe wsparcie może okazać się niewystarczające. Bez obaw, wiele doradczyń laktacyjnych jest mobilnych i udziela porady w domu mamy i dziecka,
w warunkach bardziej naturalnych i komfortowych dla kobiety. Oprócz profesjonalnej pomocy, koniecznie trzeba zadbać o najbliższą przestrzeń, niech będzie przyjazna, a ludzie którzy otaczają mamę, będą dla niej wsparciem. Wielki potencjał tkwi w partnerze, który powinien ją wspierać emocjonalnie oraz w obowiązkach. Może również roztoczyć nad kobietą parasol ochronny i separować ją od niepotrzebnych komentarzy innych osób.

TAK dla różnych wyborów

Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla niemowlęcia. Natomiast zdarzają się sytuacje, że mama nie może lub nie chce karmić piersią. W tym miejscu warto podkreślić, że nie wolno oceniać
i stygmatyzować takich kobiet, bowiem nigdy nie wiemy jakie historie i powody stoją za tymi decyzjami. W takich sytuacjach koniecznie należy podać dziecku mleko modyfikowane, produkt, który może zastępować mleko kobiece. Mleko modyfikowane powinno dostarczać niemowlęciu wszystkich niezbędnych składników dla prawidłowego wzrostu i rozwoju w początkowym okresie życia[[4]](#footnote-4). Wybór odpowiedniego mleka modyfikowanego zawsze należy skonsultować z lekarzem pediatrą.

Karmienie piersią jest początkiem żywienia niemowlęcia, niezwykle potrzebnym i pierwszym spośród kolejnych wyzwań, które stoją przed rodzicami w kolejnych dniach życia dziecka. W trosce o dobro dzieci i komfort ich rodziców w oparciu o standardy i zalecenia ekspertów, powstał „Kalendarz żywienia dziecka w 1000 pierwszych dniach” – zbiór wszystkich kluczowych porad w żywieniu niemowląt i małych dzieci: <https://1000dni.pl/kalendarz-zywienia.pdf>

**O kampanii:** Ogólnopolski program edukacyjny „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w prawidłowym żywieniu dzieci w kluczowym okresie rozwoju i wzrostu dziecka, a więc w 1000 pierwszych dni życia począwszy od poczęcia. Prawidłowe żywienie w tym kluczowym okresie to najlepszy sposób na wykorzystanie niepowtarzalnego okna możliwości w rozwoju dziecka. **Dbając o dietę dziecka przez 1000 pierwszych dni** mamy realny wpływ na zdrowie dziecka, długość i jakość jego życia! Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem ogólnopolskiego programu jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych rodziców, rodziców i opiekunów najmłodszych dzieci o kluczowej roli prawidłowego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl)

1. Wyniki dotyczą matek dzieci w wieku 0-36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży. 2020 r. [↑](#footnote-ref-1)
2. Wyniki dotyczą matek dzieci w wieku 0-36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży. 2020 r. [↑](#footnote-ref-2)
3. „Ocena zaburzeń nastroju u pacjentek po porodzie oraz czynników predysponujących do występowania tych zaburzeń”, Psychiatria, Tom 13, nr 1 (2016) <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/45299/36544> [↑](#footnote-ref-3)
4. H. Szajewska, A. Horvath i in. Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. Wyd. 2017, Medycyna Praktyczna [↑](#footnote-ref-4)