

KARMIENIE PIERSIĄ



Miłość i jedzenie to najważniejsze sprawy w życiu małego człowieka. Można rzec, że każdy człowiek ma takie same potrzeby. Tyle że mały człowiek może je zaspokoić równocześnie podczas karmienia piersią.

Według najważniejszych towarzystw naukowych zajmujących się rozwojem dziecka, w tym Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecko powinno być karmione wyłącznie piersią.

Oznacza to, że w tym okresie mleko matki dostarcza dziecku wszystkich składników niezbędnych do prawidłowego rozwoju. Nie ma sztywnej daty, jak długo należy kontynuować karmienie piersią. Ekspertki uważają, że nie powinien być to okres krótszy niż 12 miesięcy, ale można karmić tak długo, jak długo Ty lub Twoje dziecko odczuwacie taką potrzebę.

Karmienie piersią leży w naturze kobiety. Mama zwykle wie, że jej własne mleko to najlepszy dar, jaki może ofiarować swojemu maleństwu. Jednak mimo szczyrych chęci i wsparcia, czasem musimy stawić czoła problemom, takim jak nawał pokarmu lub jego zastój, wklęsłe brodawki, zapalenie piersi. Szczęśliwe karmienie piersią jest jednak możliwe, a start z trudnościami wcale tego nie przekreśla.

Pierwsze krople pokarmu, które dziecko wysysa z piersi mamy tuż po urodzeniu, zawierają mnóstwo cennych składników pomagających w adaptacji do życia po tej stronie brzucha. Siara (mleko początkowe) zawiera m.in. przeciwciała, które chronią dziecko przed wirusami, bakteriami i innymi drobnoustrojami. Siara zawiera też składniki, które pomagają maluszkowi szybciej wydalić pierwszy stolec - smólkę. To zaś zmniejsza ryzyko żółtaczki noworodkowej.

Mleko mamy zawiera idealne proporcje doskonale wchłaniających się z przewodu pokarmowego składników odżywczych. Jego skład jest skrojony na miarę potrzeb niemowlęcia, zawiera niezbędne i lekkostrawne białka, tłuszcze, węglowodany, przeciwciała, prebiotyki i setki innych składników, które wciąż na nowo zaskakują badaczy swoimi niezwykłymi zaletami.

Skład pokarmu idealnie dopasowuje się do zmieniających się potrzeb i warunków (np. wieku dziecka, jego zapotrzebowania na poszczególne składniki odżywcze, a nawet do pory dnia). To właśnie dlatego tak trudno jest wyprodukować jego idealną kopię - żadne mleko modyfikowane nie jest w stanie dorównać matczynemu. Mleko zmienia się też w trakcie karmienia: to, które płynie na początku, zawiera więcej wody i zaspokaja pragnienie dziecka, a po kilku minutach staje się bardziej kaloryczne i syty malca.

Organizm mamy produkuje tyle mleka, ile potrzebuje dziecko, bowiem karmienie pobudza laktację. Im niemowlę częściej ssie, tym więcej mleka wytwarzają piersi.

Główne zalety mleka matki:

- woda – rozpuszczalnik wszystkich składników pokarmu, zaspokaja pragnienie, nawadnia organizm
- białka – niezbędne do wzrastania; tak łatwo przyswajalne, że dzieci karmione naturalnie stają się głodne szybciej niż dzieci karmione sztucznie
- cukry – głównie laktoza – cukier mleczny pokrywający zapotrzebowanie energetyczne dziecka oraz – oligosacharydy – chroniące jelita dziecka przed zakażeniami
- tłuszcze – m.in. długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe, w tym kwasy omega-3 – niezbędne do prawidłowego rozwoju mózgu i narządu wzroku

- czynniki odpornościowe – immunoglobuliny – największe znaczenie ma wydzielnicza immunoglobulina A, która jest znaczącym źródłem odporności, zanim organizm dziecka zacznie wytwarzać własne przeciwciała– czynniki zwiększające kolonizację niektórych bakterii i hamowanie kolonizacji innych, takie jak: laktoferyna, która wiąże się z żelazem; lizozym, który zwiększa skuteczność bakteriobójczą wydzielniczej immunoglobuliny A; i mucyny, które pomagają w eliminacji z organizmu bakterii i wirusów
- mikroelementy – m.in. odpowiedzialne za budowę szkieletu (wapń), prawidłowy skład krwi (żelazo)
- witaminy, m.in. A, C i E – uczestniczące w prawidłowym rozwoju oka, szkieletu, odporności itd.
- modulatory wzrostu, takie jak czynnik wzrostu naskórka, czynnik wzrostu nerwów, insulinopodobny czynnik wzrostu i interleukiny.

Dzięki karmieniu piersią zmniejsza się ryzyko zachorowania wielu chorób u dziecka, w tym:

- zakażeń przewodu pokarmowego,
- zakażeń dróg oddechowych,
- zapalenia ucha środkowego,
- bakteryjnych zapaleń opon mózgowo-rdzeniowych
- sepsy (posocznicy),
- zakażeń układu moczowego,

☐

Zawarte w naturalnym pokarmie przeciwciała to dla noworodka główne zabezpieczenie przed chorobotwórczymi mikroorganizmami. Gdy tylko mama zetknie się z infekcją, do mleka przenikają przeciwciała chroniące dziecko przed zachorowaniem. Dziecko, które unika chorób w okresie niemowlęcym, ma lepsze warunki, aby rozwijać się harmonijnie i osiągać wspaniałe efekty. Możecie wówczas wspólnie pokonywać kolejne etapy zdobywania przez nie nowych umiejętności fizycznych, psychicznych i społecznych, niezbędnych do podbijania świata.

Mleko mamy jest także bogate w prebiotyki, a podczas karmienia piersią dziecko otrzymuje probiotyki - bakterie korzystnie wpływające na mikroflorę jelitową. Dzięki temu niemowlę jest znacznie mniej narażone na biegunki infekcyjne. Probiotyki przywierają do powierzchni jelit i stanowią naturalną ochronę przed atakiem bakterii chorobotwórczych. Cudowne właściwości naturalnego pokarmu nie mijają (wbrew temu, co się czasem słyszy nawet w gabinetach niektórych pediatrów), gdy dziecko kończy rok. Jeśli maluch jest chorowity, źle znosi infekcje, ma starsze rodzeństwo, które jest dla niego źródłem zakażeń, chodzi do żłobka - długie karmienie piersią będzie dla jego kształtującej się odporności wielką pomocą.

Zapobieganie alergii

Karmienie piersią jest bardzo ważne dla dzieci z rodzinnym ryzykiem alergii. Pierwszym pokarmem dziecka po narodzinach powinna być siara. Dzięki temu na niedojrzałej jeszcze błonie śluzowej przewodu pokarmowego dziecka powstaje swego rodzaju filtr ochronny. Karmienie piersią warto kontynuować jak najdłużej - białko zawarte w mleku kobiecym jest łatwe do strawienia i dobrze przyswajalne, nie alergizuje, a ponadto pokarm zawiera wiele składników zmniejszających ryzyko alergii.

Jeśli u niemowlęcia wystąpią objawy uczulenia, karmienie piersią warto kontynuować. Dzięki odpowiedniej diecie mama przekazuje malcowi pokarm bez alergenów, za to pełen cennych dla zdrowia składników. Dzieci karmione piersią są w przyszłości mniej narażone na nadwagę, otyłość i cukrzycę. Rzadziej dotyczy ich próchnica zębów mlecznych. Karmienie piersią, w czasie gdy dziecko zaczyna jeść posiłki uzupełniające i próbować niewielkich ilości glutenu, ma działanie ochronne i może zapobiegać m.in. wystąpieniu choroby trzewnej (celiakii).

Korzyści z karmienia piersią dla matki

Zgodnie z zasadą „dobro rodzi dobro”, karmienie piersią, dając tyle korzyści dziecku, nie może pozostawać bez wpływu na zdrowie matki. Uruchomione wraz z procesem karmienia mechanizmy hormonalne pomogą Ci szybko odzyskać dawną kondycję.

Kobiety mają bardzo różny stosunek do karmienia piersią - niektóre traktują je jak uporczywą konieczność, inne bardzo pragną tego doświadczenia. Początki karmienia naturalnego bywają trudne. Tylko część mam karmi bez najmniejszego dyskomfortu. Warto o tym wiedzieć i nie poddawać się przy pierwszym kryzysie. Z fachową pomocą większość problemów udaje się przezwyciężyć. Naprawdę warto, bo karmienie jest zdrowe i korzystne nie tylko dla niemowlęcia, ale także dla mamy. Przyspane do piersi dziecko wyzwala w organizmie matki całą lawinę hormonalną. Jednym z jej efektów jest poprawa nastroju, przyływ sił, optymizm i łatwiejsze znoszenie trudów opieki nad noworodkiem i niemowlęciem. Pobudzanie brodawki podczas ssania powoduje wyrzut oksytocyny, hormonu wpływającego m.in. na stosunek mamy do dziecka. Dzięki hormonalnemu wsparciu kobiecie jest łatwiej wejść w trudną rolę mamy.

Do najważniejszych korzyści dla matki należą:

- zmniejszenie ryzyka krwawienia poporodowego,
- przyspieszenie involucji macicy, czyli jej obkurczenia się do rozmiarów sprzed ciąży,
- szybszy powrót do masy ciała z okresu przed ciążą,
- zwiększenie remineralizacji kości z okresu przed ciążą,
- zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka jajników i raka piersi w okresie pomenopauzalnym.

Podczas ciąży ciało kobiety gromadzi zapasy tłuszczu właśnie na okres laktacji. Nawet jeśli w ciąży bardzo pilnujemy diety, waga tuż po porodzie jest wyższa od tej sprzed dziewięciu miesięcy - i bardzo dobrze, tak chce natura. Dzięki karmieniu piersią te dodatkowe kilogramy tracimy bez wysiłku i specjalnych wyrzeczeń, i to w błyskawicznym tempie (choć zwykle karmiącej mamie apetyt dopisuje). Gdy waga wróci do poziomu sprzed ciąży, warto zacząć jeść o 400-500 kcal więcej niż zwykle.

Karmienie piersią powinno trwać tak długo, jak długo chce tego mama i potrzebuje dziecko.

Nie ma żadnego powodu, by dobrze ssące dziecko chętnie karmiącej mamy odstawić od piersi tylko dlatego, że ktoś na to krzywo patrzy. Dzieci długo karmione piersią nie wyrastają na osoby lękliwe ani uzależnione od opieki, nie stają się maminsynkami, nie obawiają się bardziej od swoich rówieśników zmian w życiu. Długie karmienie nie ma negatywnego wpływu na ich rozwój społeczny, ani nie powoduje zaburzeń seksualności. Mleko mamy jest dobre dla dziecka zarówno w pierwszym, jak i w drugim czy trzecim roku życia. Nadal pomaga wzmacniać odporność i dostarcza wielu niepowtarzalnych, cennych składników odżywczych.