

Karmienie piersią

Laktacja to proces wydzielania mleka. Możesz się spotkać również z określeniem „w okresie laktacji” czyli w całym okresie, w którym karmisz swoje dziecko.

Ciekawe materiały do pobrania:

[Poradnik – karmienie piersią](#)

[Mleczna droga – magazyn](#)

Jak długo karmić piersią

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca:

wyłączne karmienie piersią do ukończenia przez dziecko **6 miesięcy życia**,

kontynuację karmienia piersią do ukończenia **drugiego roku życia** i dłużej przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów uzupełniających.

Autorytety medyczne nie wskazują do kiedy możesz karmić piersią.

Uwaga: Mleko modyfikowane nie jest pokarmem uzupełniającym.

Mleko nie traci wartości odżywczych

Mleko kobiece jest niezwykle cenne **nie tylko dla noworodka**, ale również dla dziecka **powyżej pierwszego roku życia**. Pełen skład mleka kobiecego nie został jeszcze zbadany, a więc żadna mieszanka nie jest w stanie go zastąpić.

Co to jest „wyłączne karmienie piersią”

Wyłączne karmienie piersią oznacza karmienie **tylko**:

piersią lub

odciągniętym pokarmem kobiecym,

bez podawania wody, glukozy, mleka modyfikowanego czy innych pokarmów i napojów zarówno płynnych jak i stałych.

Dziecko otrzymuje również konieczne witaminy i leki.

Jak często karmić piersią noworodka i małe niemowlę

Powinnaś zacząć karmienie w pierwszej godzinie życia dziecka. Z wyjątkiem pierwszych 12 godzin życia dziecka, we wczesnym okresie karmienia piersią powinnaś przystawiać noworodka do piersi:

3-12 razy na dobę,

na przynajmniej 15 minut do każdej piersi.

Powinnaś karmić **„na żądanie”** – gdy dziecko sygnalizuje głód: otwiera buzię, wysuwa język, kręci głową czy ssie paluszki. Jeżeli noworodek śpi, obudź go do karmienia po 3-4 godzinach, licząc od początku ostatniego karmienia.

Gdy dziecko kończy 6 miesięcy...

Nie ma potrzeby, żebyś wprowadzała mleko modyfikowane. Twój własny pokarm nie traci wartości odżywczych, dalej jest podstawą żywienia niemowlęcia. W tym wieku dziecko spożywa już także inne produkty uzupełniające takie jak warzywa, owoce, mięso czy kasze.

Żeby zapewnić odpowiednią ilość mleka, dalej powinnaś karmić niemowlę zwykle 6-8 razy na dobę. Gdy dziecko ukończy pierwszy rok życia, liczba karmień jest niższa: do 3 – 5 razy na dobę. Pamiętaj jednak, że w tym czasie pokarmy stołu rodzinnego stanowią już istotną część jadłospisu dziecka.

Ból

Karmienie piersią nie powinno ci sprawiać bólu. Ból jest często oznaką, że noworodek jest nieprawidłowo przystawiony do piersi, przez co chwycił pierś zbyt płytko. Może wówczas ranić brodawkę.

Skorzystaj z pomocy doświadczonej położnej podczas wizyty patronażowej, która pokaże ci w jaki sposób prawidłowo przystawiać dziecko do piersi.

Wizyty położnej

Po urodzeniu dziecka, możesz spodziewać się co najmniej **czterech wizyt domowych (patronażowych)** położnej podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Położna ma obowiązek odwiedzić cię z pierwszą wizytą nie później niż 48 godzin od otrzymania zgłoszenia, że urodziłaś dziecko. Wizyty patronażowe odbywają się w **pierwszych 6 tygodniach po porodzie i są bezpłatne.**

Smoczek

W pierwszych tygodniach życia nie zalecamy stosowania smoczka. Zdrowy noworodek, którego karmisz tak często jak chce, pobudza produkcję pokarmu na odpowiednim poziomie. Im częściej i dłużej dziecko ssie pierś, tym więcej masz pokarmu. Im rzadziej i krócej, tym masz go mniej.

Jeżeli dziecko ssie smoczek lub jest dokarmiane mieszanką, może to rozregulować twoją laktację i skutkować mniejszą ilością pokarmu w całym okresie karmienia piersią. Istnieje również ryzyko, że dziecko odrzuci pierś.

Woda

Gdy karmisz piersią, zapewniasz dziecku odpowiednią ilość płynów nawet w upalne dni. Nie musisz dopajać dziecka wodą czy innymi płynami. Pamiętaj, że dziecko może wymagać częstszego przystawiania do piersi.

Karmienie w miejscach publicznych

Karmienie piersią w miejscach publicznych jest częścią życia społecznego. Jest również praktyczne i wygodne. Wbrew pozorom ułatwia wyjście z domu, spotkania w gronie przyjaciół czy wyjazd za miasto. Rodzice nie muszą zabierać ze sobą dodatkowych akcesoriów (np. butelek, wody do sporządzenia mieszanki) by nakarmić dziecko w przestrzeni publicznej. Pokarm matki jest bezpieczny dla dziecka i zawsze w odpowiedniej temperaturze.

Przerywanie karmienia „tylko na parę dni”

Jeśli przerwiesz karmienie piersią na kilka dni, musisz liczyć się z ryzykiem zarówno zmniejszenia ilości pokarmu jak i odrzucenia piersi przez dziecko. Gdy jesteś chora, lekarz w wielu przypadkach może dobrać taki lek, który nie będzie wymagał od ciebie zaprzestania karmienia piersią. Jeśli planujesz np. leczenie szpitalne, możesz wdrożyć postępowanie chroniące i podtrzymujące laktację.

Powrót do pracy

Jeśli karmisz dziecko piersią, masz prawo do dwóch półgodzinnych przerw w pracy wliczanych do czasu pracy. Zapewnia ci to kodeks pracy. Jeśli zaś karmisz więcej niż jedno dziecko, masz prawo do dwóch przerw w pracy, po 45 minut każda. Możesz zawnioskować, aby przerwy na karmienie były udzielane łącznie. Jeżeli twój czas pracy przekracza 4 godziny dziennie, ale jest krótszy niż 6 godzin dziennie, przysługuje ci jedna przerwa na karmienie.

Karmienie mlekiem matki w żłobku i klubiku dziecięcym

Nie musisz odstawiać dziecka od piersi, gdy zaczyna uczęszczać do żłobka lub klubiku. Placówka, do której uczęszcza dziecko karmione piersią, musi zapewnić właściwe warunki do przechowywania i podawania pokarmu. W przypadku starszego dziecka, możesz też pomyśleć nad karmieniem piersią po powrocie z pracy lub w trakcie przerwy na karmienie piersią.

Jakie są korzyści z karmienia piersią dla dziecka

Karmienie piersią przede wszystkim zmniejsza ryzyko:

infekcji układu pokarmowego, ucha środkowego, układu moczowego i dróg oddechowych,

hospitalizacji dziecka w pierwszym roku życia i związanego z tym stresu,

rozwoju otyłości i cukrzycy typu 1 i typu 2 o około 1/3,

nagłej śmierci łóżeczkowej, białaczki limfatycznej i szpikowej,

ciężkich powikłań, takich jak martwicze zapalenie jelit czy posocznica (SEPSA) – w przypadku dzieci przedwcześnie urodzonych.

Pełną informację na temat karmienia piersią uzyskasz na stronie: [Akademia NZF – O karmieniu piersią – dla mam](#)

Pliki do pobrania:

Poradnik - karmienie piersią

4,0 MB

PDF File

Mleczna droga - magazyn

5,6 MB

PDF File

Plakat - mleko mam ma moc

8,0 MB

PDF File

Plakat 2 - mleko mam ma moc

6,3 MB

PDF File

Ministerstwo Zdrowia dokłada wszelkich starań, aby zawarte w tym miejscu dane były rzetelne, wyczerpujące i aktualne. Jednak mają one charakter wyłącznie informacyjny i nie mogą stanowić podstawy do jakichkolwiek roszczeń.