

V. 2/23/15

## Świadomy wybór sposobu karmienia dziecka

Jedną z pierwszych decyzji rodzica jest wybór sposobu karmienia dziecka. Te informacje pomogą Ci w dokonaniu świadomego wyboru sposobu karmienia dziecka.

Eksperti i lekarze zalecają karmienie **tylko mlekiem matki przez pierwsze 6 miesięcy** życia dziecka. Później należy nadal karmić piersią i jednocześnie uczyć dziecko przyjmowania pokarmów stałych.

Eksperti od spraw zdrowia: American Academy of Pediatrics, American Congress of Obstetrics and Gynecologists, World Health Organization, Centers for Disease Control oraz U.S. Surgeon General.

### Dlaczego moje dziecko powinno być karmione tylko piersią?

- Mleko człowieka jest odpowiednie dla dzieci. Mleko matki ma wszystkie składniki potrzebne dziecku do rozwoju i zdrowia.
- Mleko matki zawiera składniki odżywcze i przeciwciała pomagające w zwalczaniu infekcji, których brak w mieszankach mleka modyfikowanego.
- Mleko matki jest lepsze dla żołądka dziecka, które może mieć mniej problemów z ulewaniem i zaparciami.
- Dzieci karmione piersią uzyskują lepsze wyniki podczas testów z umiejętności czytania, znajomości matematyki i przyswajania sobie wiedzy.



### Jakie korzyści odniesie jako matka karmiąca piersią?

- Karmienie piersią zapewnia szczególną bliskość z dzieckiem
- Możesz mieć mniejsze krwawienie i mniejsze ryzyko infekcji po porodzie
- Rodzina zaoszczędzi pieniądze!
  - W pierwszym roku życia dziecka odżywki i mieszanki mleczne kosztują tysiące dolarów
  - Mniej rachunków za leczenie
  - Mniejsza liczba dni nieobecności w pracy z powodu choroby niemowląt
- Mniej odpadów - karmienie piersią jest przyjazne dla Ziemi.



### Czy istnieją zagrożenia dla zdrowia dzieci, które nie są karmione piersią?

U niemowląt karmionych mieszanką mleczną częściej występują:

- zespół śmierci łóżeczkowej (SIDS)
- otyłość w wieku dziecięcym i dorosłym
- poważne choroby wymagające leczenia szpitalnego
- poważne infekcje płuc, ucha, gardła, nerek i jelit
- poważne choroby trwające całe życie, takie jak astma, cukrzyca, nowotwory wieku dziecięcego, choroby jelit (*choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie okrężnicy i choroba trzewna*)
- choroby serca i wysokie ciśnienie krwi
- uczulenia
- choroby skóry (egzema)

## Czy niekarmienie piersią jest groźne dla mojego zdrowia?

Karmienie piersią przynosi kobietom korzyści zdrowotne. Kobiety, które nie karmią piersią są bardziej zagrożone chorobami przewlekłymi w późniejszym okresie życia, takimi jak:

- cukrzyca
- wysokie ciśnienie krwi
- choroby serca
- rak piersi
- rak macicy i jajników
- choroby kości (osteoporoza)
- zapalenie stawów

**Mleko matki jest ważne dla rozwoju zdrowego układu odpornościowego. Karmienie mieszanką mleczną może zlikwidować niektóre z korzyści, jakie daje mleko matki i narazić zdrowie dziecka na niebezpieczeństwo.**

- Mieszanka mleczna może zmienić sposób rozwoju układu odpornościowego dziecka. Układ odpornościowy chroni nas przed infekcjami i chorobami.
- Podawanie mieszanki mlecznej może zmniejszyć wytwarzanie mleka matki. Im więcej karmienia dziecka piersią, tym więcej mleka wytwarza organizm.

## Czy istnieją jakieś powody zdrowotne, dla których nie należy karmić dziecka piersią?

Istnieje tylko kilka powodów zdrowotnych, dla których nie należy karmić piersią:

- zakażenie wirusem HIV
- używanie narkotyków i/lub nadużywanie alkoholu
- niektóre naświetlania w ramach leczenia raka
- przyjmowanie niektórych leków, takich jak w leczeniu raka i kilku innych, gdy zagrożenie dla dziecka jest większe niż korzyści z karmienia piersią



**Porozmawiaj ze swoim położnikiem/ konsultantem ds. laktacji, jeśli masz:**

- aktywną nieleczoną ospę wietrzną/ półpaśca
- aktywne wrzody opryszczki na piersi
- aktywne zakażenie TB (gruźlicą)
- wcześniej wykonaną operację piersi

## Czy istnieją inne sposoby karmienia dziecka piersią?

Po powrocie do pracy można kontynuować karmienie piersią. Niektóre kobiety decydują się podawać mleko kobiece w butelce lub innymi metodami.



**Decyzja co do sposobu karmienia dziecka jest osobistym wyborem. Pracownicy opieki zdrowotnej mogą pomóc w podjęciu tej ważnej decyzji.**

**Więcej informacji na temat karmienia piersią znajdziesz pod adresem:**

- American Academy of Pediatrics <http://www2.aap.org/breastfeeding/>
- Black Breastfeeding Mothers Association <http://blackbreastfeedingmothers.org>
- International Lactation Consultant Association [www.ilca.org](http://www.ilca.org)
- La Leche League International [www.llli.org](http://www.llli.org)
- Stanford University – Breastfeeding <http://newborns.stanford.edu/breastfeeding>
- U.S. Department of Health and Human Services. Office on Women's Health [www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

### **Materiały:**

- American Academy of Pediatrics (2012) Breastfeeding and the Use of Human Milk Pediatrics 2012;129:e827–e841
- ACOG Committee Opinion No. 361 (2013) Breastfeeding: Maternal and Newborn Aspects
- AWHONN Breastfeeding Position Statement 2015 JOGNN 44 (1) 145-150
- CDC (2011) The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- Specifications Manual for Joint Commission (v2015A) Perinatal Care Measure: Exclusive Breast Milk Feeding
- World Health Organization (2014) Global Nutrition Report <http://www.who.int/nutrition>