Informacja prasowa

**Karmienie piersią w obliczu**

**pandemii koronawirusa**

**Warszawa, 26 marca 2020 r.**

**Okres karmienia piersią to jeden z kluczowych etapów 1000 pierwszych dni życia dziecka, podczas którego rozpoczyna się m.in. proces kształtowania odporności i budowania bariery ochronnej organizmu dziecka. Mleko mamy zawiera liczne substancje działające przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. To szczególnie ważne w obliczu pandemii SARS CoV-2.**

*Jeśli chodzi o odporność noworodka to jego organizm ma wykształcony jedynie zaczątek układu odpornościowego. To tzw. odporność wrodzona, która charakteryzuje się brakiem samoczynnie wytwarzanych przeciwciał. Wszystkie czynniki odpornościowe dostarczane są mu wtedy wraz z mlekiem matki* – **mówi Anna Majda-Sandomierska**, **położna, doradca laktacyjny**.

**Unikalne składniki ochronne mleka mamy**

Skład mleka mamy i jego właściwości są kluczowe dla budowania odporności.8 głównymi czynnikami ochronnymi znajdującymi się w mleku mamy są:

1. sIgA (wydzielnicza immunoglobulina A), której główną funkcją jest wiązanie mikroorganizmów i zapobieganie przylgnięciu ich do błon śluzowych, np. w drogach oddechowych lub układzie pokarmowym;
2. laktoferyna – białko wiążące się z żelazem, dzięki czemu zmniejsza patogenom dostępność do pierwiastka, który jest niezbędnym składnikiem odżywczym stymulującym ich wzrost;
3. oligosacharydy, które stymulują rozwój dobroczynnych bakterii w układzie pokarmowym (bakterii komensalnych) oraz zapobiegają wiązaniu patogenów do receptorów na powierzchni błon śluzowych układu pokarmowego gospodarza w układzie pokarmowym;
4. wolne kwasy tłuszczowe, które oddziałującą przeciwko niektórym rodzajom bakterii i wirusów;
5. lizozym – białko, które ma destrukcyjny wpływ na ścianę komórkową bakterii i zwiększa skuteczność przeciwciał sIgA;
6. makrofagi, które pochłaniają i niszczą drobnoustroje, martwe komórki oraz pozostałości komórkowe;
7. bakterie komensalne, które stają się częścią mikrobioty jelit niemowlęcia i  zapobiegają nadmiernemu rozwojowi bakterii patogennych;
8. witaminy A i C.

Te wszystkie wyjątkowe składniki współdziałając, mogą, niszczyć lub wiązać pewne mikroorganizmy, zapobiegając ich przywarciu do błon śluzowych, co pozwala na ochronę przed zakażeniami.

**Karmienie piersią a COVID-19**

Wedle zaleceń specjalistów mamy karmiące piersią powinny teraz ograniczyć kontakty do zdrowych domowników, myć i dezynfekować ręce (sobie i dziecku) po kontakcie z przedmiotami dotykanymi przez innych ludzi, myć ręce przed każdym kontaktem z dzieckiem oraz kontynuować karmienie piersią lub odciąganym mlekiem. W przypadku mamy, która zaobserwowała u siebie stan podgorączkowy, gorączkę, katar, ból, gardła, kaszel, bóle mięśni czy duszność i nie spełnia żadnego z kryteriów epidemiologicznych[[1]](#footnote-1), powinna skontaktować się z lekarzem w formie teleporady. A także ograniczyć kontakty z innymi osobami, nie wychodzić z domu, wietrzyć pomieszczenia, przyjmować leki ograniczające objawy infekcji stosowane u matek karmiących, myć ręce przed każdym kontaktem z dzieckiem oraz karmić dziecko piersią lub odciąganym mlekiem*.* Warto wiedzieć, że pojawia się coraz więcej doniesień o tym, że pierwsze objawy zakażenia koronawirusem bywają inne niż typowe tj. gorączka i objawy związane z układem oddechowym, a zastępują je objawy dotyczące układu pokarmowego, układu nerwowego, układu sercowo-naczyniowego i wzroku. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących przebiegu zakażenia SARS CoV-2 warto zapoznać się z informacjami na dedykowanej koronawirusowi stronie ministerstwa zdrowia: <https://www.gov.pl/web/koronawirus> lub śledzić informacje **Głównego Inspektoratu Sanitarnego.**

*Co zrozumiałe, jeszcze więcej ostrożności i restrykcji dotyczy sytuacji mam spełniających którykolwiek z kryteriów epidemiologicznych oraz tych z podejrzeniem zakażenia SARS CoV-2, chorych na COVID-19 czy przebywających w związku z tym w szpitalu zakaźnym. Należy wtedy zastosować się do procedur, które przedstawi mamie personel medyczny –* **mówi ekspertka**.

Na koniec dodaje: *Pragnę podkreślić, że mleko mamy to idealny pokarm, który pozwala na prawidłowy rozwój dziecka, w tym rozbudowy odporności jego organizmu, a karmienie piersią to jeden z fundamentalnych etapów w ciągu 1000 pierwszych dni życia dziecka, w czasie których „programowane” jest zdrowie dziecka* – **podsumowuje Anna Majda-Sandomierska**.

Więcej informacji oraz eksperckie porady edukacyjne na temat żywienia na etapie ciąży, karmienia piersią oraz rozszerzania diety dziecka i właściwego żywienia dziecka do 3. roku życia można znaleźć na stronie ogólnopolskiego programu edukacyjnego „**1000 pierwszych dni dla zdrowia**”: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl/), zaś edukacyjny mini serial, odcinek o karmieniu piersią, na stronie: <https://youtu.be/EZM4VqL4c_g>.

**O kampanii:** Ogólnopolska kampania społeczno-edukacyjna „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych ich dzieci. Przyzwyczajenia i zachowania żywieniowe, które uda się wypracować z dzieckiem podczas 1000 pierwszych dni życia czyli od poczęcia do około 3. roku życia, będą miały istotny wpływ na jego zdrowie teraz i gdy dorośnie. Kampania została objęta honorowym patronatem Rzecznika Praw Dziecka. Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem kampanii 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 pokoleń o kluczowej roli odpowiedniego 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)

Kontakt dla mediów:

Zuzanna Bieńko

LoveBrands Relations

tel. 533 310 339

e-mail: 1000dni@lbrelations.pl

1. 1. w ciągu ostatnich 14 dni wróciła z za granicy

2. w ciągu ostatnich 14 dni miała bliski kontakt z osobą, która: wróciła z zagranicy, jest zakażona lub podejrzana o zakażenie SARS CoV-2, przebywa na kwarantannie [↑](#footnote-ref-1)