**Tato, czy wiesz, jak możesz wspierać mamę karmiącą piersią?**

***30. obchody Światowego Tygodnia Karmienia Piersią***

**Niektórym kobietom karmienie piersią przychodzi z łatwością, podczas gdy innym może sprawiać wiele problemów i bólu. W takiej sytuacji bardzo pomocny może okazać się tata malucha, bo wbrew pozorom karmienie piersią może być grą zespołową, nie tylko na linii mama-dziecko. Mężczyzno, dowiedz się, jak wspierać swoją partnerkę w tym obszarze.**

**Mleko mamy ma wielką moc!**

Karmienie piersią tonie tylko najlepszy i najbardziej ekonomiczny sposób żywienia niemowląt, ale również kluczowy element w zapobieganiu wielu chorób dziecka – również tych, które mogą wystąpić w przyszłości. Mleko matki jest dla młodego organizmu najbardziej wartościowym pokarmem, ponieważ zawiera szereg kluczowych składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach (wyjątkiem jest niewystarczająca zawartość witamin D i K, które należy suplementować zgodnie z zaleceniami lekarza). Co interesujące, a zarazem najważniejsze, mleko matki to kompozycja różnorodnych składników odżywczych oraz unikalnych komponentów. **To właśnie jego kompleksowość wpływa na prawidłowy wzrost i rozwój niemowlęcia, czego nie może zapewnić pojedynczy składnik mleka mamy**. Właśnie dlatego eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia niemowlęcia. Warto też podkreślić, że w tym roku już **po raz 30. będziemy obchodzić Światowy Tydzień Karmienia Piersią**. Pierwszy raz miał on miejsce w 1990 roku z inicjatywy WHO oraz UNICEF, które dążą do upowszechnienia karmienia piersią na świecie jako najlepszej metody żywienia niemowląt.

**Wielowymiarowe wsparcie to podstawa**

Niezastąpioną pomocą dla kobiet karmiących piersią jest przede wszystkim **wsparcie psychiczne i fizyczne, które płynie ze strony partnera**. Od czego należy zacząć? Młody tata – podobnie jak mama – znalazł się w nowej sytuacji, dlatego podstawą dla obojga powinna być solidna dawka wiedzy, cierpliwość i pozytywne nastawienie. Dzięki tym składowym pokonanie możliwych trudności związanych z karmieniem piersią nie powinno być dużym wyzwaniem. Jako świeży tata powinieneś wiedzieć, że:

* **karmienie malucha piersią może trwać od 10 minut do nawet godziny**. Większość niemowląt wymaga karmienia od 8 do 12 razy na dobę. Początkowo przerwy między karmieniami mogą być bardzo nieregularne. Należy wziąć pod uwagę, że niemowlę ma niewielki żołądek, a mleko mamy jest lekkostrawne – na jego strawienie wystarczy 1,5 godziny;
* **nauka karmienia piersią wymaga czasu.** Kluczowe jest pozytywne podejście oraz oswojenie odpowiedniej techniki i pozycji karmienia. Warto znaleźć taką, która będzie komfortowa zarówno dla mamy, jak i dla dziecka. Najpopularniejsza jest „klasyczna”: główka dziecka opiera się w zgięciu łokciowym mamy, maluch jest przytulony brzuszkiem do brzucha kobiety, przedramię mamy podtrzymuje plecy, a dłoń – pośladki dziecka.

**Prawdopodobne problemy i praktyczne rozwiązania**

Ile niemowląt, tyle historii – ilu opiekunów, tyle wątpliwości. Nie sposób wyczerpać wszystkich wątków i zagadnień, które mogą nurtować młodych rodziców. Jako tata powinieneś wiedzieć, że najczęstszymi problemami, z jakimi może się spotkać Twoja partnerka, to m.in. urazy brodawek, nawał i zastój pokarmu oraz zapalenie piersi. Wyjściem z tej sytuacji jest m.in. zaopatrzenie mamy w kilka przydatnych akcesoriów, które ułatwiają jej codzienne zmagania, np.:

* **praktyczny biustonosz** **do karmienia** – zwróć uwagę na to, aby miał szerokie ramiączka oraz na jakość tkaniny, z której jest zrobiony. Powinien być przewiewny i elastyczny;
* **wkładki laktacyjne** – miękkie waciki wkładane do biustonosza ochronią brodawki i wchłoną nadmiar wyciekającego z piersi mleka. Wkładki pomagają zadbać również o higienę i komfort mamy;
* **nakładki** – a dokładniej silikonowe nakładki (kapturki) idealnie się sprawdzą dla mamy, która ma wciągnięte i płaskie brodawki. Nie można ich jednak nadużywać, ponieważ brodawki potrzebują „oddychać”, by się zregenerować.

|  |
| --- |
| **Tato, zapamiętaj!**Jeśli Twoja partnerka ma problemy z karmieniem piersią, warto zwrócić się o pomoc do specjalistycznych ośrodków, jakim są poradnie laktacyjne. Te placówki mieszczą się zazwyczaj przy szpitalach, przychodniach oraz prywatnych gabinetach. Doradcy laktacyjni powinni nauczyć Was, jak przystawiać dziecko do piersi, pokażą także sztuczki ułatwiające karmienie i opiekę nad niemowlęciem. |

**Czy tata może pomóc w karmieniu piersią – oczywiście!**

Mimo, że mężczyzna nie jest w stanie nakarmić niemowlęcia piersią, to może pomóc mamie w opiece nad maluchem innymi działaniami. Warto też pamiętać, że **dzięki angażującym czynnościom młody tata ma wtedy szansę na budowanie więzi emocjonalnej z maluchem**. Co warto, żebyś robił?

* Po karmieniu zadbaj, aby dziecku się odbiło i – kiedy trzeba – zmień mu pieluszkę.
* Jeśli jest taka możliwość, nakarm niemowlę odciągniętym mlekiem mamy z butelki.
* Regularnie noś i przytulaj dziecko, a wieczorem zajmij się jego kąpielą oraz usypianiem.
* Podczas karmienia zaoferuj partnerce – jeżeli tego potrzebuje – dodatkową poduszkę oraz zaproponuj szklankę wody (nawodnienie podczas laktacji jest bardzo ważne).
* Zatroszcz się, aby nikt nie przeszkadzał mamie i maluchowi w karmieniu.
* Najważniejsze, jako partner i ojciec – chwal i doceniaj, daj młodej mamie odczuć, że jesteś z niej dumny i doceniasz jej wysiłek.

|  |
| --- |
| **To bardzo ważne!****W momencie przyjścia wyczekiwanego malucha na świat łatwo zapomnieć o swoich potrzebach. Tato, zapamiętaj, że troska o zdrowie własne i Twojej partnerki są równie ważne, co potrzeby Waszego dziecka.** |

**Więcej informacji o kompleksowej kompozycji kobiecego pokarmu i karmieniu piersią** **można znaleźć na stronie** [**www.BebiProgram.pl**](https://www.bebiprogram.pl/zdrowie-mamy/karmienie-piersia)**.**

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.