**Nie jesteś sama! Sprawdź, z jakimi trudnościami w karmieniu piersią mierzą się mamy**

**Karmienie piersią to najlepsze, co mama może dać dziecku. Choć matczyny pokarm to tzw. złoty standard w żywieniu niemowląt, zdarza się, że ta wyjątkowa podróż pełna jest zakrętów. Z badań wynika, że tylko 12% mam nie spotkało się z żadnymi wyzwaniami[[1]](#footnote-1) związanymi z karmieniem piersią. Warto jednak pamiętać, że to zupełnie naturalne, że wiele kobiet mierzy się w tej kwestii z różnymi trudnościami. W artykule przedstawiamy dwa najczęściej występujące problemy w karmieniu piersią oraz sposoby na poradzenie sobie z nimi.**

**Dlaczego mamy chcą karmić piersią?**

**Specjaliści ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają, aby niemowlę było karmione wyłącznie piersią przez 6 pierwszych miesięcy jego życia**, a następnie karmione mlekiem mamy nawet do ukończenia 2. roku życia lub dłużej, przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów uzupełniających. **Właśnie dlatego aż 96% kobiet deklaruje, że karmi lub wcześniej karmiło piersią (przynajmniej przez pewien okres lub w trybie mieszanym), a 83% kobiet w ciąży planuje karmić piersią po urodzeniu dziecka[[2]](#footnote-2).**

Eksperci potwierdzają, że mleko mamy to najlepsze, co może otrzymać niemowlę i z tym stwierdzeniem zgadza się 95% mam[[3]](#footnote-3). Głównym powodem, dla którego decydują się na karmienie piersią, jest harmonijny i prawidłowy rozwój dziecka **– 77% kobiet deklaruje, że zaczęło karmić piersią, ponieważ chciało dostarczyć w ten sposób wszystkie składniki odżywcze młodemu organizmowi dziecka, a 66% badanych mam rozpoczęło karmienie piersią, ponieważ zależało im na budowaniu odporności maluszka[[4]](#footnote-4).**

I choć karmienie piersią jest wyjątkową przygodą dla mamy i dziecka, pozwala budować niezwykłą więź i dostarcza dziecku wszystko, co najlepsze, to nierzadko wiąże się z różnymi trudnościami.

|  |
| --- |
| **Nie jesteś sama!**Karmienie piersią nie zawsze przychodzi z łatwością. Trudności mogą pojawić się na każdym jego etapie, a kobiety zmagają się z wieloma różnymi problemami – zarówno fizycznymi, jak i emocjonalnymi. Badania wskazują, że blisko 44% mam, kiedy jeszcze było w ciąży, spodziewało się, że podczas karmienia piersią nie pojawią się żadne trudności. **W rzeczywistości po urodzeniu dziecka jedynie 12% karmiących kobiet nie spotkało się z żadnymi wyzwaniami[[5]](#footnote-5).****Pamiętaj, nie tylko Ty tak masz!** |

**Z jakimi trudnościami mierzą się mamy i jak sobie z nimi radzić?**

**Trudności, na jakie napotykają mamy karmiące piersią, to przede wszystkim obolałe lub pogryzione sutki (49%)[[6]](#footnote-6).** Problem ten najczęściej wynika z uszkodzenia brodawki, sporadycznie jest skutkiem nadwrażliwości na hormony[[7]](#footnote-7). Do zranienia sutka może dojść m.in. w trakcie nieprawidłowego odstawiania dziecka od piersi, ząbkowania lub wtedy, kiedy brodawki mają specyficzny anatomicznie kształt. **Jak mama może radzić sobie z obolałymi brodawkami?**

* Po karmieniu warto przy pomocy wacika nasączonego swoim mlekiem lub lanoliną delikatnie przetrzeć obolałe brodawki i jak najczęściej je wietrzyć[[8]](#footnote-8).
* Dobrze jest rozpoczynać karmienie dziecka od piersi, w której brodawka jest w lepszej kondycji. Na początku karmienia głodne niemowlę mocniej, a zatem sprawiając potencjalnie więcej bólu, chwyta pierś.
* Dobrym rozwiązaniem mogą być także „,muszle ochronne”, które osłonią pierś przed dodatkowymi otarciami.

**Innym, często wskazywanym przez mamy problemem, jest odpowiednie przystawienie dziecka do piersi (39%), a co trzecia mama deklaruje także, że dziecko nie umiało bądź nie chciało ssać piersi[[9]](#footnote-9).** W takiej sytuacji kluczowa jest wygodna i prawidłowa pozycja do karmienia i upewnienie się, czy niemowlę prawidłowo chwyta pierś. Dziecko powinno obejmować ustami dużą część dolnej otoczki, a podtrzymywana od spodu językiem brodawka powinna dotykać jego podniebienia. Usta maluszka powinny być wywinięte, a czubek nosa i broda powinny dotykać piersi.

|  |
| --- |
| **Prawidłowe pozycje do karmienia piersią**Jest ich kilka, jednak najbardziej popularna jest pozycja klasyczna. Jak wygląda?1. Mama powinna usiąść wygodnie, podeprzeć plecy, a stopy ułożyć płasko na podłodze lub podnóżku.
2. Dziecko powinno być przytulone brzuszkiem do brzucha kobiety.
3. Główka maluszka powinna opierać się na zgięciu łokciowym, a przedramieniem mama powinna podtrzymywać plecy i pośladki dziecka.

Innymi pozycjami do karmienia piersią są: krzyżowa, spod pachy, leżąca (na boku) i leżąca na plecach. |

**Co w sytuacji, gdy karmienie piersią jest niemożliwe?**

Jeśli mimo podejmowania prób występują trudności w karmieniu piersią, warto, aby mama skonsultowała się z położną lub doradcą laktacyjnym. Pomogą oni zdiagnozować przyczynę i znajdą odpowiednie rozwiązanie, które pomoże utrzymać laktację.

Może jednak być tak, że mimo starań i konsultacji ze specjalistami kontynuowanie karmienia piersią z różnych przyczyn nie jest możliwe. Ważne, aby każda mama pamiętała, że ani sposób karmienia, ani rodzaj porodu nie definiują macierzyństwa, a najważniejsze jest dla niej, aby dziecko rozwijało się prawidłowo. Dlatego kiedy podawanie matczynego pokarmu jest niemożliwe, warto, aby rodzice zasięgnęli porady lekarza pediatry, który zna dziecko i jego potrzeby. Pomoże on wybrać rozwiązanie, które pozwoli zaspokoić potrzeby żywieniowe rozwijającego się organizmu dziecka – np. odpowiednie mleko następne.

Aby wspierać mamy w chwili, kiedy karmienie piersią nie jest możliwe lub wystarczające, zespół ekspertów Nutricia – zainspirowany odkryciami naukowymi – opracował naszą najbardziej zaawansowaną formułę[[10]](#footnote-10) [**Bebilon PROfutura DUOBIOTIK 2 dla wsparcia rozwoju i układu odpornościowego dziecka[[11]](#footnote-11)**](https://www.bebiprogram.pl/produkty/profutura)**.** To mleko następne dla niemowląt po 6. miesiącu życia ma w swoim składzie m.in. unikalną kompozycję GOS/FOS, która odwzorowuje kompozycję oligosacharydów mleka matki, oligosacharydy: HMO 3’GL, który pochodzi z naszego unikanego procesu, a także HMO 2’FL o budowanie identycznej jak w mleku matki. Ponadto produkt pomaga odpowiadać na potrzeby żywieniowe niemowlęcia, które nie jest karmione wyłącznie mlekiem mamy, ponieważ zawiera **zaawansowaną kompozycję składników odżywczych**, w tym[[12]](#footnote-12):

* immuno-kompozycję: witaminy A, C, D i cynk dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego,
* ryboflawinę (witaminę B2) dla prawidłowego metabolizmu energetycznego,
* żelazo i jod dla rozwoju poznawczego,
* cynk dla prawidłowego wzrostu,
* wyjątkowy profil kwasów tłuszczowych,w tym:
* omega 3 (DHA i ALA) dla rozwoju mózgu,
* omega 6 (AA), naturalnie występujący w mleku matki,
* OPO – strukturę tłuszczu zawierającą β-palmitynian, naturalnie występujący w mleku matki.

|  |
| --- |
| Więcej informacji m.in. o tym, jak karmić niemowlę, można znaleźć na [www.BebiProgram.pl](http://www.BebiProgram.pl). Do dyspozycji rodziców są także eksperci – lekarze i specjaliści zajmujący się żywieniem – którzy **doradzą, w jaki sposób wspierać rozwój dziecka oraz zadbać o jego odpowiednie żywienie.** |

**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.

1. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży w 2020 roku. [↑](#footnote-ref-1)
2. Tamże. [↑](#footnote-ref-2)
3. Tamże. [↑](#footnote-ref-3)
4. Tamże. [↑](#footnote-ref-4)
5. Tamże. [↑](#footnote-ref-5)
6. Tamże [↑](#footnote-ref-6)
7. Żukowska-Rubik M. Bolesność brodawek. W: Nehring-Gugulska M, Żukowska-Rubik M, Pietkiewicz A (red.). Karmienie piersią w teorii i praktyce. Medycyna Praktyczna, Kraków 2017; 209-227. [↑](#footnote-ref-7)
8. Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Warszawa 2021. Poradnik dostępny na stronie www.1000dni.pl [↑](#footnote-ref-8)
9. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży w 2020 roku. [↑](#footnote-ref-9)
10. Wśród mlek następnych Nutricia. [↑](#footnote-ref-10)
11. Zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C, D i cynk dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz jod i żelazo dla prawidłowego rozwoju poznawczego. [↑](#footnote-ref-11)
12. Bebilon Profutura 2 zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C i D, ryboflawinę, DHA, ALA oraz żelazo, jod, i cynk. [↑](#footnote-ref-12)