 Informacja prasowa

Trudności w okresie laktacji?

– dlaczego nie warto się poddawać

Światowy Tydzień Karmienia Piersią, 1-7 sierpnia

**Warszawa, 3.08.2023**

**Okazuje się, że 88% Polek doświadcza trudności z karmieniem piersią[[1]](#footnote-1) i m.in. z tego powodu karmi piersią krócej niż planowało jeszcze w czasie ciąży. Bolesność piersi, brak pokarmu czy obawa, że dziecko się nie najada – to jedne z najczęstszych przyczyn wcześniejszego „odstawienia” malucha od piersi. Przeszkodą stają się też mity o restrykcyjnych wymaganiach wobec kobiet w okresie laktacji, dotyczące m.in. diety. Podczas Światowego Tygodnia Karmienia Piersią, ustanowionego przez Światowe Porozumienie na rzecz Działań związanych z Karmieniem Piersią (WABA) ponad trzy dekady temu, wspólnie z ekspertkami – położną oraz dietetyczką – pokazujemy, jak poradzić sobie z trudnościami w okresie laktacji.**

Wyjątkowa i pełna kompozycja składników odżywczych, wpływająca pozytywnie na układ odpornościowy dziecka i jego rozwój – tak w kilku słowach można opisać mleko mamy, które jest najlepszym pokarmem dla niemowlęcia. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia dziecko powinno być karmione wyłącznie piersią do szóstego miesiąca życia – to tzw. złoty standard. Karmić piersią można nawet do drugiego roku życia lub dłużej[[2]](#footnote-2) – tak długo jak zechce tego mama i dziecko. Nie zawsze jednak się to udaje. Dlaczego?

Czy karmienie piersią to kwestia intuicji?

Wiele kobiet nie wierzy, że jest w stanie samodzielnie wykarmić swoje dziecko. Wydaje im się, że mają za mało pokarmu, żeby ich pociecha się najadała, lub nie mają go wcale[[3]](#footnote-3). Świeżo upieczone mamy często są przy tym niepewne i obawiają się o swoje maleństwo. Kobiety odczuwają też niedogodności fizjologiczne, jak np. ból brodawek i ich urazy, przepełnienie piersi czy trudności z przystawianiem niemowlęcia do piersi[[4]](#footnote-4).

- *Najwięcej stresu związanego z karmieniem piersią mamy doświadczają w pierwszych tygodniach po porodzie i karmienie malucha piersią nie zawsze przychodzi im z łatwością. Przeważnie te pierwsze trudności mijają stopniowo – wraz z nabywaniem doświadczenia.* ***Kobiety często słyszą jednak, że karmienie piersią to kwestia intuicyjna. Nie jest to prawdą!*** *Jeśli kobieta ma jakiekolwiek wątpliwości lub obawy związane z karmieniem malucha,* ***najlepszym rozwiązaniem jest zasięgnięcie porady fachowca – położnej, doradcy laktacyjnego lub lekarza***– mówi **Kinga Kańduła, położna rodzinna, edukatorka ds. laktacji.** – *Z doświadczenia wiem, że wiele zależy od sposobu przystawiania dziecka do piersi.* ***Nieprawidłowa technika przystawiania dziecka do piersi*** *to jedna z przyczyn bolesności brodawek, która może też prowadzić do ich urazów, a którą często zgłaszają kobiety. Tej techniki też trzeba się nauczyć – tak jak wielu innych kwestii. Kobiety często obawiają się też, że mają za mało mleka, żeby odpowiednio odżywić dziecko. Tymczasem jedynie znikomy odsetek mam naprawdę nie jest w stanie wytworzyć dostatecznej ilości pokarmu. W kwestii karmienia mamy mają wiele wątpliwości i moglibyśmy je tutaj po kolei wymieniać. Najistotniejsze jest jednak to, że nie warto się poddawać po początkowych niepowodzeniach* – dodaje położna.

Dieta eliminacyjna przechodzi do lamusa

Dieta eliminacyjna w kontekście kobiet karmiących piersią wciąż pojawia się w przestrzeni publicznej, wzbudzając niepokój świeżo upieczonych mam. Słyszą na przykład, że powinny unikać produktów potencjalnie alergizujących, jak mleko, jaja, ryby, orzechy, a ich dieta powinna być pełna wyrzeczeń. Tymczasem wyniki badań naukowych pokazują, że nie ma uzasadnienia do stosowania przez kobietę karmiącą diet eliminacyjnych bez określonych wskazań lekarskich[[5]](#footnote-5). Co więcej, **czas laktacji to wysiłek dla organizmu kobiety – zapotrzebowanie energetyczne wzrasta średnio o 500 kcal/dobę** (w zależności np. od masy ciała, wieku czy aktywności fizycznej)[[6]](#footnote-6) – i dlatego warto wówczas zadbać o **odpowiednią, pełnowartościową dietę**.

- *Dieta mamy karmiącej powinna być* ***zbilansowana, pełnowartościowa i urozmaicona. Tylko co to znaczy w praktyce? – zapyta niejedna mama****. Nie powinnyśmy „na wszelki wypadek” eliminować z diety poszczególnych grup produktów, np. produktów mlecznych, jaj, orzechów, produktów zawierających gluten czy ryb, które są uznawane za alergizujące. To również one dostarczają organizmowi mamy niezbędnych składników odżywczych. Eliminacja z diety tych produktów nie zmniejsza ryzyka alergii u dziecka, a może przyczyniać się do niedoborów niektórych składników odżywczych u mamy. Kolejny ważny punkt to skomponowanie diety na bazie pięciu lub sześciu posiłków składających się z produktów niskoprzetworzonych. Nie można też zapominać o nawodnieniu organizmu – przynajmniej 2 litry wody to podstawa. Ważnym elementem bilansowania diety jest także suplementacja między innymi kwasem foliowym, DHA czy witaminą D. Mleko matki dostosowuje się do potrzeb dziecka i jego skład w niewielkim stopniu zależy od diety mamy. Drogie Mamy, pamiętajcie, że zdrowa i dobrze czująca się mama, to szczęśliwe dziecko* – radzi **Karolina Łukaszewicz-Marszał, dietetyczka i ekspertka programu edukacyjnego Fundacji Nutricia „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.**

Mama w zgodzie ze sobą

Mimo że mamy pragną cieszyć się czasem z noworodkiem, to często doświadczają trudności, w tym zaburzeń nastroju, tzw. baby bluesa – szacuje się, że dotyczy on 40‑80% kobiet w okresie okołoporodowym[[7]](#footnote-7).

- *Bądźmy wobec siebie wyrozumiałe, nie obwiniajmy się, jeśli na naszej „mlecznej drodze” napotykamy trudności. Konsultujmy się ze specjalistami, jeśli tylko mamy taką możliwość.* ***Sposobem na okresowe wsparcie laktacji może też być karmienie mieszane, czyli jednoczesne karmienie piersią i butelką z mlekiem modyfikowanym wybranym przy wsparciu pediatry lub z odciągniętym mlekiem mamy.*** *Może być stosowane np. wtedy, kiedy mama ma zbyt mało pokarmu, a próby pobudzenia laktacji nie dają oczekiwanych rezultatów. To zdecydowanie lepszy wybór niż całkowita rezygnacja z podawania maluchowi mleka mamy* – podsumowuje **Karolina Łukaszewicz-Marszał.**

**Przykładowe przepisy dla mam w czasie laktacji – to wcale nie jest trudne!**

**MAKARON Z ŁOSOSIEM W SOSIE JOGURTOWYM Z MIĘTĄ**

Czas przygotowania: 30 min

Wartość odżywcza jednej porcji 480 g: Białko: 40 g; Tłuszcze: 23 g; Węglowodany: 84 g; Błonnik: 4 g

Wartość energetyczna jednej porcji: 840 kcal

SKŁADNIKI NA TRZY PORCJE:

• 3 szklanki suchego makaronu pełnoziarnistego (300 g)

• 1 średnia cukinia (200 g)

• 1 kawałek łososia dobrej jakości(350 g)

• 1 cebula (80 g)

• 1 ząbek czosnku

• 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)

• 2 kubki jogurtu naturalnego typu greckiego (300 ml)

• pieprz ziołowy, pieprz czarny, sól, świeża mięta

Na rozgrzaną patelnię wlać 1 łyżkę oliwy. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę, a następnie zeszklić na patelni. Dodać obrany i wyciśnięty w prasce czosnek. Cukinię umyć, odkroić oba końce i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać do cebuli i doprawić pieprzem ziołowym. Smażyć 2-3 minuty na średnim ogniu. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odcedzić z wody – zostawiając ok 0,5 szklanki płynu z gotowania. Łososia umyć, osuszyć, doprawić solą, pokroić w kawałki i dodać na patelnię. Na patelnię z duszonymi warzywami i rybą dodać makaron, jogurt, mięte i wodę z makaronu. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

**DOMOWA GRANOLA Z JOGURTEM NATURALNYM I OWOCAMI**

Czas przygotowania: 20 min + schładzanie

Wartość odżywcza jednej porcji 480 g: Białko: 32 g; Tłuszcze: 36 g; Węglowodany: 95 g; Błonnik: 22 g

Wartość energetyczna jednej porcji: 840 kcal

SKŁADNIKI NA DUŻY SŁOIK GRANOLI:

• 5 szklanek płatków owsianych górskich 500 g

• 10 garści migdałów 300 g

• 10 łyżek orzechów laskowych 150 g

• 10 łyżek orzechów włoskich 150 g

• 3 łyżki miodu pszczelego 75 g

• 6 łyżek pestek dyni łuskanych 60 g

• 2 łyżeczki cynamonu 10 g

Do podawania z granolą przykładowo możemy użyć:

• 1 kubek jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (200 g)

• 2 i ½ garści malin 150 g

Piekarnik rozgrzać do 180°C. Przygotować wszystkie składniki, wsypać do miski, dodać miód i wszystko dobrze wymieszać. Blachę piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia, rozłożyć orzechy i posypać cynamonem (można dodać inną ulubioną przyprawę np. kardamon). Piec ok. 20-30 minut, aż do uzyskania złotego koloru przez wszystkie składniki. W międzyczasie można przemieszać granolę, tak, aby równomiernie się przypiekała. Po upieczeniu wyjąć, ostudzić, połamać na mniejsze kawałki i przygotować porcję. Resztę schować do słoika. Podawać z jogurtem i malinami lub innymi świeżymi owocami.

**O kampanii:** Ogólnopolski program edukacyjny „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w prawidłowym żywieniu dzieci w kluczowym okresie rozwoju i wzrostu dziecka, a więc w 1000 pierwszych dni życia począwszy od poczęcia. Prawidłowe żywienie w tym kluczowym okresie to najlepszy sposób na wykorzystanie niepowtarzalnego okna możliwości w rozwoju dziecka. **Dbając o dietę dziecka przez 1000 pierwszych dni** mamy realny wpływ na zdrowie dziecka, długość i jakość jego życia! Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem ogólnopolskiego programu 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 rodziców, rodziców i opiekunów najmłodszych dzieci o kluczowej roli prawidłowego 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)

1. Wyniki dotyczą matek dzieci w wieku 0-36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży. 2020 r. [↑](#footnote-ref-1)
2. Za: *Karmienie naturalne, i co dalej? Wskazówki dla położnych*, red. nauk. G. Iwanowicz-Palus, s. 4; WHO, *Infant and young child feeding*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> (dostęp:26.07.2023). [↑](#footnote-ref-2)
3. *Ocena zaburzeń nastroju u pacjentek po porodzie oraz czynników predysponujących do występowania tych zaburzeń*, „Psychiatria” 2016, t. 13, nr 1, <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/45299/36544> (dostęp: 25.07.2023). [↑](#footnote-ref-3)
4. *Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci*, Warszawa 2021, <https://1000dni.pl/sites/default/files/guides/poradnik-karmienie-piersia-268.pdf> (dostęp: 25.07.2023). [↑](#footnote-ref-4)
5. Za: *Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – aktualizacja*, „Standardy Medyczne. Pediatria” 2023, nr 3. [↑](#footnote-ref-5)
6. Za: Tamże. [↑](#footnote-ref-6)
7. *Ocena zaburzeń nastroju…*, dz. cyt. [↑](#footnote-ref-7)