

Nie ma jak mleko mamy

Twój pokarm to najlepszy i najzdrowszy sposób żywienia nowo narodzonego dziecka. Mleko matki:

- to prawdziwa bomba wartościowych składników odżywczych i witamin
- zmniejsza ryzyko wystąpienia w przyszłości alergii, cukrzycy i otyłości
- ma unikalny, indywidualnie dopasowany skład
- zmniejsza ryzyko występowania infekcji układu oddechowego i pokarmowego
- buduje odporność od pierwszych chwil życia
- wspiera rozwój mózgu i układu nerwowego.

Wszystko, co warto wiedzieć o rodzicielstwie i zdrowiu Twojego dziecka, od poczęcia do pierwszych miesięcy życia.



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Karmienie piersią –
korzyści dla matki i
dziecka

Karmiąc piersią, zapewniasz dziecku najlepsze warunki rozwoju. To bezcenny dar, który możesz podarować już od pierwszych chwil życia.

Mleko kobiece najlepszym pokarmem

Pokarm kobiecy ma unikalne właściwości. Zawiera wszystko, co jest potrzebne, by dziecko rozwijało się prawidłowo w pierwszym okresie życia. Jego skład dostosowuje się do potrzeb rosnącego malucha.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłącznie karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka. Karm piersią także, gdy równolegle podajesz żywność uzupełniającą – do ukończenia przez dziecko drugiego roku życia.

Kontakt skóra do skóry

Noworodka tuż po przyjściu na świat kładzie się na brzuchu matki. Nieprzerwany kontakt skóra do skóry powinien trwać dwie godziny po porodzie. Dzięki temu łatwiej Ci będzie prawidłowo rozpocząć karmić piersią i budować więź ze swoim dzieckiem.

Dzięki kontaktowi skóra do skóry:

- dziecko poznaje zapach mamy, jej głos, bicie jej serca
- bliskość ułatwia dziecku szybszą adaptację do nowego otoczenia
- dochodzi do kolonizacji flory bakteryjnej matki, która chroni dziecko przed drobnoustrojami chorobotwórczymi
- matce łatwiej produkować pokarm.

Jak często karmić malucha piersią

Jak najczęściej. W pierwszych dniach po porodzie karm dziecko piersią tak często, jak to tylko możliwe.

Pamiętaj:

- karmienie według potrzeb to najlepszy, zalecany sposób żywienia
- na początku karm nie mniej niż 8 razy na dobę, najlepiej 10-12 razy; w tym 1-2 karmienia powinny wypaść w nocy
- w okresie stabilizacji laktacji liczba karmień, zarówno w dzień, jak i w nocy, może być jednak znacznie większa
- przez pierwsze pół roku nie podawaj dziecku nic innego poza pokarmem matki
- od 7 miesiąca życia dziecka karm piersią około 6-8 razy na dobę.

Choć karmienie piersią to jedna z najbardziej naturalnych czynności, może wymagać wprawy. Przyjmij wygodną pozycję i właściwe przystaw dziecko do piersi. Dzięki temu dziecko:

- ssie efektywnie
- pobiera odpowiednią ilość pokarmu
- jednocześnie stymuluje i podtrzymuje laktację.

Zalety karmienia piersią dla dziecka

Karmiąc piersią, zmniejszasz u swojego dziecka ryzyko:

- otyłości
- cukrzycy
- infekcji – głównie układu pokarmowego, oddechowego i moczowego, a także zapalenia ucha i innych ogólnych zakażeń
- martwiczego zapalenia jelit oraz posocznicy – jeśli Twoje dziecko urodziło się przedwcześnie
- wielu chorób przewlekłych i niezakaźnych takich jak alergia, astma, nadciśnienie
- rozwoju niektórych nowotworów
- nagłej śmierci łóżeczkowej
- hospitalizacji w pierwszym roku życia dziecka i związanego z nim stresu.

Podczas karmienia piersią dziecko ćwiczy mięśnie twarzy i jamy ustnej. To pozytywnie wpłynie na jego rozwój mowy.

Zalety karmienia piersią dla matki

Karmiąc piersią, zmniejszasz u siebie ryzyko:

- raka sutka oraz raka jajników
- krwotoku poporodowego
- niedokrwistości z powodu niedoboru żelaza
- rozwoju osteoporozy w starszym wieku.

Dzięki karmieniu także:

- rozwijasz silną więź z dzieckiem
- szybciej zgubisz zbędne kilogramy
- poprawisz swoją kondycję fizyczną.