



NAKARM MNIE, MAMO!

“Karmienie piersią nie jest sposobem na gwarancję zdrowia, lecz jest jego cześcią”
Carlos Gonzales, pediatra

Dlaczego karmić piersią?

Karmienie piersią jest wyborem zdrowia dla mamy i dla dziecka. Jest to wybór indywidualny, lecz ma również wpływ na zdrowie publiczne.

Pokarm matki jest pożywieniem naturalnym, idealnie dostosowanym do potrzeb dziecka. Karmienie piersią jest także wygodne i nic nie kosztuje.

Kiedy karmić piersią?

Światowa Organizacja Zdrowia, UNICEF, Włoskie Ministerstwo Zdrowia zalecają wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka, kontynuując nawet do 2-go roku życia jeśli mama i dziecko czują taką potrzebę.

Jak karmić piersią?

Karmienie powinno odbywać się “na żądanie”, tak za dnia jak i w nocy, gdyż tylko twój maluszek wie kiedy jest głodny albo spragniony. Zapomnij wtedy o zegarku: karmienie powinno trwać tyle czasu ile jest potrzebne twojemu dziecku.

Mleko matki to pożywienie, które w zupełności zaspokaja głód i pragnienie dziecka, dlatego zbędne jest podawanie innych płynów (n.p wody, herbatek ziołowych), które powodują uczucie sytości, lecz nie dostarczają składników odżywczych.

Nie jest konieczne, aby podczas karmienia maluszek był przystawiany do obu piersi, natomiast jest ważne, aby za każdym razem po karmieniu pierś była opróżniona.

Czy pokarm matki jest wystarczający dla dziecka?

Dziecko wpływa na ilość pokarmu w piersiach częstotliwością, długością i siłą ssania. A każda kobieta jest w stanie wytworzyć tyle mleka ile potrzebuje jej dziecko.

W pierwszych miesiącach życia dziecka istnieją okresy bardzo intensywnego wzrostu, wtedy niemowlę poprzez częstsze domaganie się przystawiania do piersi pobudza organizm matki do pro-

dukcji większej ilości pokarmu. Na początku może być to dla mamy męczące, na szczęście organizm w ciągu kilku dni dostosowuje się do nowej sytuacji.

Jeżeli między jednym a drugim karmieniem piersi nie są przepełnione i nie wypływa z nich samoistnie pokarm to znaczy, że organizm produkuje właściwą ilość pokarmu, a nie że jest go za mało.

Każde dziecko jest jedyne w swoim rodzaju i takie również są jego potrzeby, jest więc błędem porównywanie go do innych dzieci.

Pamiętajmy, że karmienie piersią to nie tylko zwykłe odżywianie – bliski kontakt, emocjonalna więź i poczucie bezpieczeństwa z nich płynące są również ważne jak sam pokarm, dlatego nie obawiaj się, że twoje dziecko będzie zbyt rozpieszczone!

Gdzie znajdziesz pomoc jeśli napotkasz trudności?

Karmienie piersią jest bezbolesne. W przypadku bólu, zaczerwienienia, gorączki lub jakichkolwiek wątpliwości skontaktuj się jak najszybciej z przychodnią rejonową lub szpitalem Beauregard, który, jeśli zachodzi taka potrzeba, oferuje również pomoc interkulturową.

“Pronto mamy” to grupa wspierających się mam, która co miesiąc organizuje spotkania mające na celu wymianę rad i doświadczeń - możesz także skontaktować się z nami telefonicznie lub przez facebook.

Pamiętaj, że żadna wątpliwość nie powinna być lekceważona, bo ważni są każda matka i każde dziecko. Nie jesteś sama, nie zwlekaj z prośbą o pomoc!

Co może zrobić rodzina?

Karmienie piersią to chwile największej bliskości mamy i jej maluszka podczas których wzajemnie się poznają. Tata i reszta rodziny powinni im pomóc, nie krytykując lecz dbając i chroniąc te wyjątkowe momenty oraz niosąc pomoc w kwestiach praktycznych.

Natura obdarzyła nas umiejętnością rodzenia i karmienia naszych dzieci, a nasze dzieci umiejętnością wyraźnego wskazywania ich potrzeb. Nie wolno nam w te umiejętności wątpić ani pozwolić na to naszym bliskim. Odrzucajmy bez wahania każdą krytykę i nie zwlekajmy z prośbą o pomoc kiedy jest nam potrzebna.

