

Zalety karmienia piersią dla dziecka i dla matki

Mleko mamy zaspokaja wszystkie potrzeby dziecka i dostarcza mu niezbędnych składników odżywczych przez pierwsze 6 miesięcy życia. To najlepiej przygotowany i pełnowartościowy pokarm, który ma znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziecka teraz i w przyszłości. Wiele badań naukowych potwierdza, że długie i wyłączone karmienie piersią wpływa na stan zdrowia dziecka i matki.

Mleko matki jako pierwszy pokarm pełni szczególną funkcję w żywieniu człowieka. Jego dostępność, bezpieczeństwo i jakość mogą zdecydować o późniejszym stanie zdrowia dorosłego człowieka. Karmienie piersią to jeden z filarów „programowania żywieniowego”, które rozpoczyna się już w życiu płodowym. Mleko kobiece poza funkcjami żywieniowymi odgrywa ważną rolę w prawidłowym rozwoju układu odpornościowego, nerwowego i sercowo-naczyniowego. Badania naukowe dotyczące składu i właściwości pokarmu matki nieustannie przynoszą nowe informacje na temat prozdrowotnych właściwości karmienia piersią.

6+

Dzieci karmione piersią otrzymują unikatowy, idealnie dopasowany do danego momentu ich życia, pokarm. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłączone karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka i kontynuowania karmienia tak długo jak jest to pożądane przez matkę i dziecko.



Karmienie piersią buduje system odpornościowy dziecka, aby stał się mocną tarczą ochronną organizmu. Mleko mamy zawiera immunoglobuliny, czyli białkowe cząsteczki układu odpornościowego. Przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka jego układ odpornościowy dopiero rozpoczyna się kształtować. W tym czasie dzięki mleku mamy dziecko jest chronione przed drobnoustrojami w sposób bierny. Miedzy 6. a 24. miesiącem życia układ immunologiczny człowieka dojrzewa przechodząc w aktywną pracę. Wtedy przeciwciała matki są swoistymi „nauczycielami” dla systemu odpornościowego dziecka. „Uczą” rozpoznawać i walczyć z wirusami, na które wcześniej wystawiona była mama.



Pokarm kobiecy zawiera tysiące aktywnych składników, które mają wartość pożywną, a ich pozyskanie na drodze procesu technologicznego jest niemożliwe. Należy do nich np. α-laktoalbumina, dzięki której tworzy się kompleks białkowo-lipidowy (tzw. HAMLET) o właściwościach niszczenia komórek nowotworowych czy unikalna mikrobiota pokarmu kobiecego będąca niezbędnym elementem do kształtowania mikrobiomu jelitowego dziecka.



Wiele badań wskazuje na korelację między długością karmienia a eliminacją lub skróceniem hospitalizacji dzieci. Pokarm naturalny skuteczniej chroni przed biegunką zakaźną i zapaleniami ucha środkowego, zakażeniami układu oddechowego i moczowego oraz bakteryjnym zapaleniem opon mózgowo-rdzeniowych, a to jedne z najczęstszych powodów wizyt dzieci w szpitalach.



Mleko kobiece jest idealnie dopasowane do potrzeb żywieniowych noworodka, zawiera wyłącznie gatunkowo specyficzne białka i jest najlepiej przyswajalnym pożywieniem. Dzieci karmione mlekiem matki w przyszłości rzadziej zapadają na choroby cywilizacyjne. Choroby układu sercowo-naczyniowego, anemia, alergia, cukrzyca typu 1 i 2 oraz wady zgryzu są wykrywane statystycznie częściej wśród dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym.



Mleko kobiece uznaje się za tzw. żywność funkcjonalną ze względu na jego wyjątkowy skład o profilaktycznym i prozdrowotnym oddziaływaniu na organizm dziecka. Jedną z najczęstszych przyczyn poważnych powikłań zdrowotnych dzieci przedwcześnie urodzonych jest martwicze zapalenie jelit (NEC). Jednym ze sposobów zapobiegania pojawieniu się NEC lub jego leczenia jest podawanie dziecku naturalnego pokarmu.



W sytuacji porodu przedwczesnego, choroby dziecka lub matki jest możliwe podawanie mleka innej kobiety. Zajmują się tym banki mleka kobiecego. To wyspecjalizowane laboratoria, które pozyskują mleko od honorowych dawczyń, badają je pod kątem mikrobiologicznym, poddają procesowi pasteryzacji, przechowują w odpowiednich warunkach by zapewnić bezpieczne podanie potrzebującym dzieciom. Banki mleka są nieodłącznym elementem systemu opieki nad matką i dzieckiem.

Pozostaje to w zgodzie ze wskazaniami Amerykańskiej Akademii Pediatrii oraz wspólną Rezolucją WHO i UNICEF, zgodnie z którą „Mleko kobiece pochodzące z profesjonalnego banku mleka jest drugim po mleku własnej matki pokarmem z wyboru do stosowania u noworodków i niemowląt” (WHO & UNICEF Joint Statement, 1980).



Karmienie piersią to benefity również dla matki. Są one odczuwalne zarówno po porodzie, jak i wiele lat później.

Do najważniejszych zalet karmienia piersią należą:



• szybkie obkurczanie macicy po porodzie, co ma wpływ na przebieg połoгу. Ssanie przez dziecko piersi wyzwala oksytocynę, hormon odpowiedzialny m.in. za skurczenie macicy. W dniach następujących po porodzie oksytocyna zapobiega utracie krwi przez matkę. Dzięki temu spada prawdopodobieństwo wystąpienia anemii spowodowanej niedoborem żelaza. Oksytocyna ma działanie również przeciwdepresyjne;



• mniejsze ryzyko ataku serca i udaru mózgu u matki. Wyniki badań wskazują, że każdy dodatkowy miesiąc karmienia obniża ryzyko zapadnięcia na chorobę serca o 4% a wystąpienia udaru mózgu o 3%;



• łatwiejszy powrót do masy ciała sprzed ciąży. Karmienie piersią to duży wydatek energetyczny dla matki. Zapotrzebowanie energetyczne w czasie wyłącznego karmienia piersią wzrasta o około 500 kcal na dobę. Tkanka tłuszczowa zgromadzona w okresie ciąży jest po porodzie używana do produkcji mleka, co sprzyja utracie zgromadzonych nadmiarów;



• mniejsze ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Badania wykazały, że kobiety, które karmiły piersią przez ponad sześć miesięcy zapadają na ten typ cukrzycy niemal o połowę rzadziej;



• mniejsze ryzyko zachorowania na wiele nowotworów. Skumulowany czas karmienia piersią (łączna liczba miesięcy karmienia piersią wszystkich urodzonych dzieci) jest odwrotnie proporcjonalny do ryzyka zachorowania na raka: w tym raka sutka (już trzy miesiące karmienia piersią redukuje ryzyko o 20%), jajnika (karmiące piersią przez ponad 24 miesiące, mają o 40% niższe ryzyko zachorowania niż kobiety niekarmiące), a karmienie piersią przez dwa lata może zredukować ryzyko wystąpienia raka jajnika i macicy nawet o połowę;



• mniejsze ryzyko zachorowania na endometriozę. Karmienie piersią przez rok lub dłużej może zredukować wystąpienie endometriozy o około 30%;



• oszczędności finansowe. Karmienie piersią jest bardziej ekonomiczne niż podawanie dziecku mieszanek mlekozastępczych. Mleko modyfikowane, akcesoria do jego podania, zużycie prądu i wody do jego przygotowania to wydatek kilku tysięcy złotych rocznie! Jeżeli przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecko będzie karmione wyłącznie pokarmem matki, a następnie jego dieta będzie rozszerzana stopniowo, wygeneruje to spore oszczędności.

