

**Projekt LT-PL-1R-042**

**„Poprawa opieki zdrowotnej nad dziećmi  
w regionie przygranicznym Litwy i  
Polski”**

**(Interreg V-A Litwa-Polska)**

**Workshop – wymiana doświadczeń**

**Białystok, Polska, 17.04.2018**




# Korzyści wynikające z karmienia piersią

Patrycja Glińska

# Pokarm kobiecy

- Białko – zawartość stała i niezależna od diety matki (70% białko serwatkowe, 30% kazeina)
- Enzymy – ponad 80 enzymów, których zadaniem jest ułatwienie trawienia w przewodzie pokarmowym dziecka
- Tłuszcze – stanowią ok. 50% kalorii, w niewielkim stopniu zależy od sposobu żywienia matki

- 
- Cholesterol – stężenie w pokarmie jest stałe
  - Węglowodany – głównie laktoza i oligosacharydy
  - Czynniki bioaktywne – m.in. Immunoglobulina, hormony, czynniki wzrostu, glikany, nukleotydy, komórki krwi, cytokiny, komórki macierzyste
  - Witaminy, składniki mineralne i makroelementy

# Zmienność pokarmu kobiecego

- Fazy karmienia
- Czas trwania ciąży
- Okres laktacji
- Diety matki
- Zmienności stężenia tłuszczów

# Korzyści dla dziecka

- niemowlęta karmione piersią rzadziej chorują na choroby infekcyjne i lżej je przechodzą
- są rzadziej pacjentami lekarzy
- rzadziej są hospitalizowane
- rzadziej umierają

# Wpływ wyłącznego karmienia piersią na zdrowie dziecka

Skutki natychmiastowe – zmniejszenie  
zachorowalności na:

- bakteryjne zapalenie opon mózgowo rdzeniowych
- biegunkę
- infekcyjne zapalenie dróg oddechowych
- martwicze zapalenie jelit
- zapalenie ucha środkowego
- zakażenia układu moczowego
- późną posocznicę u wcześniaków
- bakteriamię
- SIDS

## Skutki odległe – mniejsze ryzyko wystąpienia:

- nadwagi, otyłości
- cukrzycy typu 1 i typu 2
- astmy
- chłoniaka nieziarniczego
- ziarnicy złośliwej
- choroby Crohna
- białaczki limfatycznej i szpikowej
- raka piersi w okresie premenopauzalnym

## Skutki długotrwałe

- mniejsze stężenie cholesterolu we krwi w wieku dorosłym
- mniejsze ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2
- niższe ciśnienie tętnicze, mniejsze ryzyko rozwoju nadciśnienia
- mniejszy odsetek ADHD
- mniejsze ryzyko nadużywania alkoholu w wieku dorosłym

# Korzyści dla matki

## Skutki natychmiastowe:

- szybsza involucja macicy
- krótszy okres krwawienia po porodzie
- zmniejszenie utraty krwi (brak miesiączkowania)
- niepłodność laktacyjna, opóźniony powrót płodności w ciągu 6 miesięcy wyłącznego karmienia piersią
- szybsza utrata zbędnych kilogramów i powrót do figury sprzed ciąży
- niższy poziom depresyjności u matek karmiących

## Skutki długoterminowe:

- mniejsze ryzyko zachorowania na raka sutka i raka jajnika
- dwukrotnie mniejsza zachorowalność na raka piersi
- mniejsze ryzyko wystąpienia osteoporozy i złamania szyjki kości udowej w okresie pomenopauzalnym
- mniejsze ryzyko złamania stawu biodrowego w wieku 50-81 lat (im dłużej trwało karmienie tym mniejsze ryzyko)
- rzadsze występowanie nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, hiperlipidemii i chorób układu krążenia w okresie pomenopauzalnym

# Lepszy rozwój poznawczy

- U dzieci karmionych mlekiem matki dojrzewanie układu nerwowego oraz rozwój funkcji poznawczych przebiega lepiej niż u dzieci karmionych sztucznie.

# Pozytywny wpływ na macierzyństwo

- Oksytocyna wydzielana podczas karmienia piersią ma działanie uspokajające, zmniejsza stężenie kortyzolu, obniża ciśnienie krwi, zmniejsza agresję i obniża lęk.

# Korzyści społeczne

- mniejsze koszty dla rodziny związane z zakupem mieszanek sztucznych i akcesoriów koniecznych do sztucznego żywienia
- mniejsze koszty leczenia dzieci i dorosłych

# Czas karmienia piersią

- pierwsze karmienie – sala porodowa
- wyłączone karmienie piersią do 6 miesiąca życia dziecka (WHO)
- karmienie do dwóch lat lub dłużej (WHO)
- karmienie tak długo, jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko (ESPHAGAN)

# Standard postępowania do końca 6 miesiąca laktacji

- karmienie wyłącznie mlekiem matki
- karmienie według potrzeb matki i dziecka
- nie stosowanie smoczków, uspokajaczy w okresie stabilizowania się laktacji
- nie ma potrzeby dopajania dziecka
- karmienie należy kontynuować pomimo choroby matki lub dziecka
- wprowadzanie posiłków uzupełniających 5-6 miesiąc



źródło:

- Nehring-Gugulska M. Żukowska-Rubik M., Pietkiewicz A. „Karmienie piersią w teorii i praktyce” podręcznik dla doradców i konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek, lekarzy.
- [www.kobiety.med.pl/cnol](http://www.kobiety.med.pl/cnol)
- [www.laktacja.org.pl](http://www.laktacja.org.pl)