



BADAM SIĘ
mam pewność

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na raka!

Karmienie piersią to najlepszy sposób żywienia dziecka w jego początkowych etapach rozwoju. Niesie ze sobą liczne korzyści zarówno dla zdrowia dziecka, jak i matki.

Zalety karmienia piersią dla matki

Karmienie piersią sprzyja:

- szybszej utracie zbędnych kilogramów nabytych w okresie ciąży,
- obniżeniu depresyjności u matek karmiących piersią.

**Jeśli jesteś kobietą między 50 a 69 rokiem życia,
co dwa lata masz prawo do bezpłatnych
badań mammograficznych.
Sprawdź placówkę na stronie www.mz.gov.pl**

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko:

- pojawienia się nadciśnienia tętniczego,
- rozwoju cukrzycy,
- zachorowania na choroby układu krążenia,
- złamania stawu biodrowego po ukończeniu 50 roku życia,
- zachorowania kobiety na raka piersi, raka jajnika oraz raka błony śluzowej macicy.

Według Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem **karmienie piersią zmniejsza ryzyko rozwoju choroby nowotworowej u matki.**

Rak piersi jest **nowotworem złośliwym** gruczolu sutkowego. Rozwija się w piersiach, ale może również rozprzestrzeniać się w postaci przerzutów do węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych.

Zgodnie z danymi Krajowego Rejestru Nowotworów, większość zachorowań na raka piersi (**tj. 80%**) dotyczy kobiet powyżej 50 roku życia. Jednak w ciągu ostatnich 30 lat, liczba zachorowań wśród młodszych kobiet, wzrosła niemal dwukrotnie (1,7 razy).

Według danych Amerykańskiej Akademii Pediatrii, karmienie piersią przez okres powyżej 12 miesięcy **zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi i raka jajnika o 28%**, a z każdym kolejnym rokiem o około 4,3%. Niektóre badania wskazują, że ryzyko **spada nawet o 50%** zwłaszcza u kobiet, które karmiły dłużej.

Zalety karmienia piersią dla dziecka

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko (także w późniejszym etapie życia):

- zachorowania dziecka na następujące typy nowotworów (wg AAP i ESPHEGAN):
 - chłoniaka nieziarnicznego,
 - ziarnicy złośliwej,
 - białaczki limfatycznej i szpikowej,
 - raka piersi w okresie przed menopauzą,
- pojawienia się nadwagi oraz otyłości, które sprzyjają rozwojowi chorób nowotworowych.

Karmienie piersią nawet przez okres kilku miesięcy może mieć istotny wpływ na zdrowie dziecka i matki!

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie piersią przez okres pierwszych 6 miesięcy życia dziecka oraz kontynuację karmienia piersią do ukończenia drugiego roku życia i dłużej przy jednoczesnym podawaniu żywności uzupełniającej.

Dowiedz się więcej na www.mz.gov.pl/profilaktyka

Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych na lata 2016-2024



Zalecenie dotyczące karmienia piersią

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca:

- wyłączone karmienie piersią do 6 miesiąca życia dziecka,
- kontynuację karmienia piersią do ukończenia 2 roku życia dziecka i dłużej przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów uzupełniających.

Mleko kobiece jest niezwykle cenne, nie tylko dla noworodka, ale również dla dziecka powyżej 1 roku życia.

JAK CZĘSTO KARMIĆ PIERSIĄ NOWORODKA?

- Karmienie należy rozpocząć już w pierwszych godzinach życia dziecka.
- Powinnaś karmić „na żądanie”- gdy dziecko sygnalizuje głód: otwiera buzię, wysuwa język, kręci głową czy ssie paluszki.
- Jeżeli noworodek śpi, obudź go do karmienia po 3-4 godzinach, licząc od początku ostatniego karmienia. We wczesnym okresie karmienia piersią, powinnaś przystawiać noworodka do piersi 8-12 razy na dobę.

TECHNIKA PRAWIDŁOWEGO PRZYSTAWIENIA NOWORODKA DO PIERSI

- Dziecko zwrócone brzuszkiem do brzucha matki
- Brodawka wsunięta głęboko do buzi dziecka
- Usta dziecka wywinięte, obejmują brodawkę
- Podczas ssania słyszać spokojny oddech dziecka, połykanie, nie powinno być słyszać mlaskania, cmokania.
- Całe ciało matki ułożone w wygodnej, zrelaksowanej pozycji.

BÓL PODCZAS KARMIENIA PIERSIĄ

Ból jest często oznaką, że noworodek jest nieprawidłowo przystawiony do piersi, przez co chwycił ją zbyt płytko. Może wówczas ranić brodawkę. Skoryguj technikę przystawienia do piersi dziecka, wsuń głębiej brodawkę.

TWARDE OBRZMIĄŁE, PRZEPEŁNIONE PIERSI

W pierwszych dniach po porodzie można spotkać się z bolesnym obrzmieniem piersi, nawet pokarmu. Mama zaczyna produkować więcej mleka, niż noworodek potrzebuje. By zmniejszyć uciążliwe objawy, staraj się karmić dziecko częściej, jedną piersią na jedno karmienie. Po nakarmieniu dziecka, można użyć laktatora, odciągając pozostały w piersi pokarm. Można zastosować ciepłe okłady przed karmieniem a chłodne po karmieniu. By nawet pokarmu szybciej ustąpił karmić na jedno karmienie jedną piersią, na drugie karmienie zastosować drugą pierś. Zwróć uwagę na prawidłowe przystawienie noworodka do piersi: głęboko podana brodawka, czas karmienia ok 20 -30 min.

PODAWANIE MLEKA „SZTUCZNEGO”

Przy założeniu naturalnego karmienia, karmienia piersią, podawanie mieszanki powinno być przemyślane i zastosowane tylko w szczególnych przypadkach np. na zlecenie lekarza neonatologa.

SMOCZEK

W pierwszych tygodniach życia dziecka, nie zalecamy stosowania smoczka. Zdrowy noworodek, którego karmisz tak często jak chce, pobudza produkcję pokarmu na odpowiednim poziomie. Im częściej i dłużej dziecko ssie pierś, tym więcej masz pokarmu.

WODA

Gdy karmisz piersią, zapewniasz dziecku odpowiednią ilość płynów nawet w upalne dni. Nie musisz dopajać dziecka wodą czy innymi płynami. Spokój i cierpliwość w tym trudnym okresie, będą Twoimi najlepszymi doradcami. Korzystaj z pomocy doświadczonej położnej, wsparcia osób najbliższych.

W razie pytań zachęcamy do kontaktu poprzez Nasz profil na Instagramie @rodze_w_sokolowie.