

## INFORMACJA PRASOWA

Czwarty Poradnik edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” już dostępny!



## Karmienie piersią od A do Z

Warszawa, 18 maja 2016 r. – Zbliżający się Polski Tydzień Promocji Karmienia Piersią to doskonała okazja, by przedstawić już czwartą z serii publikację edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” – *Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (PTGHiŻD)*. Jaką rolę odgrywa karmienie piersią w programowaniu żywieniowym i prewencji otyłości? Jaki ma wpływ na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości? Dlaczego pokarm kobiecy uważany jest przez ekspertów za najbardziej specjalistyczne pożywienie dla niemowląt? Na te i inne pytania odpowiedzi udzieli najnowszy, opracowany przy współpracy wybitnych ekspertów, bezpłatny *Poradnik karmienia piersią według zaleceń PTGHiŻD*.

Karmienie piersią stanowi jeden z fundamentów budowania zdrowia najmłodszych pokoleń Polaków. To ważny element programowania żywieniowego we wczesnym okresie życia. By wspierać promocję tego typu karmienia, PTGHiŻD opracowało i zaadaptowało do warunków polskich najnowsze wytyczne międzynarodowych towarzystw naukowych i renomowanych instytucji oraz zespołów ekspertów. Celem, do którego należy dążyć, są zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) – wyłączone karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia dziecka oraz jego kontynuacja po rozszerzeniu diety nawet do 2. roku życia. Niestety, dane z badania<sup>1</sup> opublikowanego w 2015 roku, wskazują, że podstawowe zalecenia WHO dotyczące karmienia naturalnego w Polsce nie są realizowane. Niedostateczne wsparcie i edukacja kobiet w tym zakresie stanowi główny powód rezygnacji matek z karmienia piersią, niestety już nawet w ciągu 1 miesiąca życia dziecka. **Powody rezygnacji z karmienia piersią wynikają często z niewiedzy i błędnego przekonania, bo 35% matek dzieci do 4. m.ż. i 48% matek dzieci do 6.m.ż.<sup>2</sup> deklaruje, że powodem zaprzestania karmienia piersią było poczucie, że dziecko się nie najada lub przekonanie o braku pokarmu.**

W odpowiedzi na niepokojące wyniki badania oraz realne potrzeby kobiet, które chcą karmić naturalnie i poszukują kompleksowego źródła wiedzy, powstał *Poradnik karmienia piersią według zaleceń PTGHiŻD*, który, poza ekspercką wiedzą, będzie dla nich wsparciem i pomoże rozwiązać wątpliwości związane z procesem laktacji. „Aktualne rekomendacje to nie rewolucja w zaleceniach, a wyłącznie przypomnienie o tym nowym pokoleniom lekarzy i rodziców” – mówi **prof. Hanna Szajewska - Kierownik Kliniki Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu**

<sup>1</sup>Badanie przeprowadzone przez prof. Barbarę Królak-Olejek oraz dr inż. Danutę Gajewską we współpracy z Fundacją NUTRICIA w latach 2014-2015 w 42 szpitalach, na łącznej grupie 1679 matek dzieci do 12. miesiąca życia oraz na grupie 767 osób z personelu medycznego. Badanie obejmowało V etapów: ankiety w szpitalu dla matek i personelu medycznego, ankiety telefoniczne wśród matek dzieci po 2. miesiącu, po 4. miesiącu, po 6. miesiącu, po 12. miesiącu życia dziecka. W każdym kolejnym etapie uczestniczyły matki, które wcześniej deklarowały, iż nadal karmią piersią i wyraziły zgodę na dalszy udział w projekcie.

<sup>2</sup> IV etap badania. Ankieta skierowana do 654 matek.

**Medycznego.** – „Rewolucja nie jest potrzebna, bo karmienie piersią było, jest i będzie optymalnym sposobem żywienia niemowląt. Karmienie piersią to najlepsze, co można dać dziecku”.

**Poradnik karmienia piersią** został zainspirowany potrzebami mam i przyszłych mam. Mamy, które pragną karmić piersią, stają często w obliczu **licznych, często sprzecznych ze sobą źródeł informacji, co powoduje dezorientację**. Dlatego podczas redagowania *Poradnika* ściśle współpracowali zarówno eksperci z zakresu pediatrii, jak i specjaliści ds. żywienia. **Publikacja porusza cały szereg zagadnień związanych z karmieniem naturalnym**. Poza rozdziałami poświęconymi analizie składu mleka i prawidłowym technikom karmienia, zawiera wiele praktycznych wskazówek, dotyczących codziennych czynności związanych z karmieniem piersią oraz diety kobiety karmiącej. W *Poradniku* znaleźć można również zbiór faktów i mitów związanych z karmieniem piersią.

Kobiety w ciąży oraz rodzice najmłodszych dzieci coraz częściej zdają sobie sprawę z wpływu prawidłowego żywienia na przyszłe zdrowie już od momentu poczęcia, a następnie w niemowlęctwie i wieku dziecięcym i chcą ten czas wykorzystać jak najlepiej. To ważne, ponieważ **1000 pierwszych dni życia dziecka ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia dziecka teraz i w jego dorosłym życiu**. Jeszcze długo po narodzinach, w okresie karmienia piersią i rozszerzania diety dziecka intensywnie rozwija się jego mózg, kształtuje układ odpornościowy, dojrzewa układ pokarmowy i programuje się metabolizm. W tym czasie kształtują się także nawyki żywieniowe. Poprzez prawidłowe żywienie w okresie tego intensywnego rozwoju i wzrostu, rodzice mają realny wpływ na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości.

*Poradnik karmienia piersią* według zaleceń PTGHiŻD to, po kampanii „Mamo, razem damy radę nauczyć się karmienia piersią”, kolejna inicjatywa wspierająca karmienie naturalne realizowana przez edukacyjny program 1000 pierwszych dni dla zdrowia. *Poradnik* opracowała redaktor i mama czwórki dzieci – karmionych piersią - Aldona Mikulska, przy konsultacji z ekspertami z zakresu żywienia najmłodszych dzieci. Rozdział poświęcony diecie mamy karmiącej przygotowała dr inż. dietetyki Joanna Rachtan-Janicka. *Poradnik karmienia piersią* to już **czwarta wartościowa publikacja, stworzona w ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”**. W lutym 2013 roku opublikowano *Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia*, w październiku 2013 roku – *Poradnik żywienia kobiet w ciąży*, natomiast pod koniec 2014 roku ukazał się *Poradnik żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin*. Pełne wersje wszystkich poradników **są dostępne na edukacyjnej platformie [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)**.

**Kontakt:**

**Agata Prorok**

Edukacyjny program  
„1000 pierwszych dni dla zdrowia”  
tel. kom. 519 726 170  
[biuro@fundacjanutricia.pl](mailto:biuro@fundacjanutricia.pl)

**Barbara Krasiłow**

Biuro Prasowe Programu  
„1000 pierwszych dni dla zdrowia”  
tel. kom. 517 477 236  
[1000dni@alertmedia.pl](mailto:1000dni@alertmedia.pl)