



6 zaskakujących faktów na temat karmienia piersią

Karmienie piersią to ważny element programowania żywieniowego we wczesnym okresie życia. Mleko matki jest najlepszym i najbezpieczniejszym pokarmem dla niemowlęcia. Składniki zawarte w mleku mamy wzmacniają kształtujący się układ odpornościowy, wspierają rozwój mózgu, układu nerwowego oraz dojrzewanie układu pokarmowego. Karmienie piersią programuje metabolizm i kształtuje prawidłowe nawyki żywieniowe już od pierwszych chwil po narodzinach. Z okazji Polskiego Tygodnia Promocji Karmienia Piersią edukacyjny program „1000 pierwszych dni dla zdrowia” przygotował – na podstawie wieloletnich badań oraz najnowszego *Poradnika karmienia piersią według zaleceń PTGHiŻD* – najciekawsze i zaskakujące fakty związane z karmieniem piersią.

- **Mamy chłopców produkują inne mleko niż mamy dziewczynek**

Mleko kobiece zmienia się i dostosowuje do potrzeb dziecka. Skład mleka kobiecego zmienia się wraz z wiekiem dziecka, w zależności od pory dnia, a nawet podczas pojedynczego karmienia. Jest również dostosowany do płci dziecka. Mleko mamy karmiącej syna jest inne mleko niż mleko kobiety, która urodziła córkę. Chłopcy rosną szybciej niż dziewczynki, dlatego mają większe zapotrzebowanie energetyczne. Gruczoły mlekowe kobiety dostosowują ilość produkowanego mleka do wielkości jego spożycia przez niemowlę.

- **Karmienie piersią wywiera długotrwały pozytywny wpływ na masę ciała matki**

W czasie ciąży kobieta w naturalny sposób przybiera na masie więcej niż wynikałoby z rosnącej masy ciała płodu. Po porodzie większość mam chciałaby zrzucić nagromadzoną w organizmie tkankę tłuszczową. Zwiększony wydatek energetyczny spowodowany laktacją przyczynia się do „spalania” tłuszczu z organizmu. W ciągu pierwszych 6 miesięcy karmienia piersią dobrze odżywiona kobieta traci ok. 0,8 kg miesięcznie. W następnych miesiącach laktacji utrata masy ciała ma już bardziej zmienny charakter.

- **Skład mleka matki zmienia się nawet podczas jednego karmienia**

Podczas karmienia zwiększa się wartość energetyczna mleka, rośnie jego gęstość i zmienia się jego kolor. Zmiany te są wynikiem rosnącej liczby kulistych cząsteczek tłuszczu uwalnianych przez komórki wytwarzające mleko. Jak podaje *Poradnik karmienia piersią*¹, w trakcie dowolnego karmienia mleko w pierwszej fazie ma zaspokoić pragnienie dziecka, a dopiero później stopniowo także głód. Dlatego też im dłużej dziecko ssie, tym bardziej kaloryczny staje się pokarm.

¹ Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Warszawa 2016

- **Ilość mleka nie zależy od rozmiaru biustu mamy**

O wielkości piersi decyduje ilość tkanki tłuszczowej.² Wielkość piersi przed ciążą niewiele mówi o zdolności do produkcji mleka. Niezależnie od początkowej wielkości, tkanka piersi musi przejść ogromne zmiany, by mama mogła karmić swoje dziecko. Zmiany te zachodzą pod wpływem hormonów, a rozpoczynają się tuż po zapłodnieniu. Zwiększa się ukrwienie piersi, zmienia się tkanka gruczołowa, powodując istotne zmiany wielkości piersi w różnych okresach ciąży. Organizm kobiety zaczyna produkować podobny do mleka płyn mniej więcej w połowie ciąży.³ Przed urodzeniem dziecka trudno zgadnąć, jaki rozmiar będą miały piersi w czasie laktacji. Ich objętość najwyraźniej powiększy się po około miesiącu karmienia.

- **Mleko matki jest nośnikiem informacji dla dziecka**

Mleko matki ma słodki smak lubiany przez dzieci. Znajduje się w nim ok. 40 różnych substancji zapachowych, które wpływają na reakcje behawioralne malucha. Niemowlęta mogą odróżniać mleko matki od mleka innej kobiety po zapachu. Dzięki karmieniu, niemowlę zapoznaje się także z zapachem żywności oraz napojów jakie spożywa mama, co może zwiększać lub zmniejszać akceptację pewnych produktów żywnościowych w późniejszym wieku.

- **Zdrowie matki i dziecka są ze sobą ściśle związane**

W okresie ciąży stopniowo wzrastają potrzeby żywieniowe kobiety. Zaspokajanie tych potrzeb (przy zachowaniu odpowiednich limitów) decyduje o zdrowiu matki i dziecka. Odpowiednia dieta mamy w ciąży i w ciągu pierwszych dwóch lat po urodzeniu dziecka pozwala nie tylko dobrze odżywić niemowlę, zadbać o jego zdrowie i samopoczucie, ale również zapewnić mu zdrowie w przyszłości. Za długoterminowy wpływ diety matki na zdrowie dziecka odpowiedzialne są mechanizmy programowania żywieniowego regulujące bilans energetyczny⁴.

Więcej informacji o karmieniu piersią znaleźć można w *Poradniku karmienia piersią według zaleceń PTGHiŻD*, który dostępny jest bezpłatnie na stronie www.1000dni.pl.

² Pandya S, Moore RG (2011) Breast development and anatomy. *Clin Obstet Gynecol* 54(1):91-5.

³ Cox DB, et al Breast (1999) Breast growth and the urinary excretion of lactose during human pregnancy and early lactation: endocrine relationships. *Exp Physiol* 84(2): 421-34.

⁴ Sullivan EL, Grove KL. Metabolic imprinting in obesity. *Forum of Nutrition* 2010; 63:186-94.