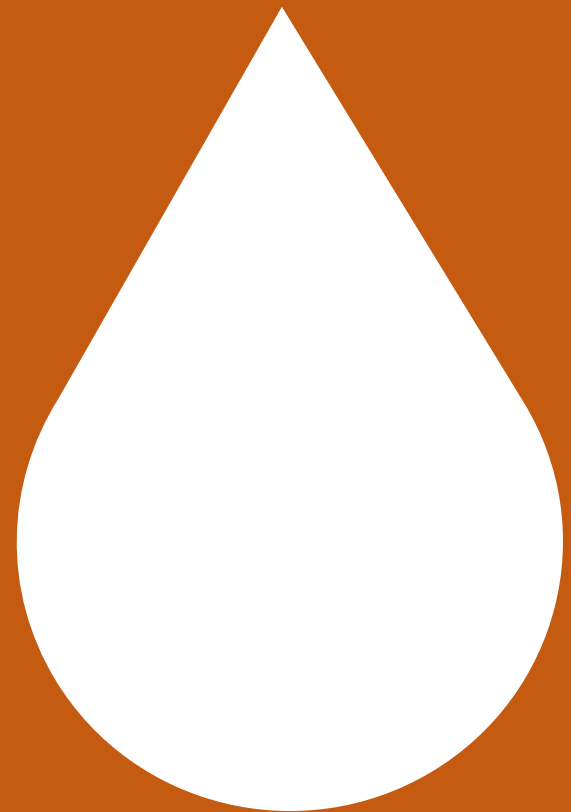


WSD.ORG.PL

**Dlaczego mleko
mamy jest takie
dobre?**





Karmienie piersią - zalecenia

Wyłącznie piersią do 6. miesiąca życia

Dziecko w tym wieku karmione tylko piersią lub odciągniętym pokarmem kobiecym. Nie podaje się wody z glukozą czy innych płynów/pokarmów. Dodatkowe witaminy i leki według zaleceń lekarza.

Mleko modyfikowane nie jest uzupełnieniem

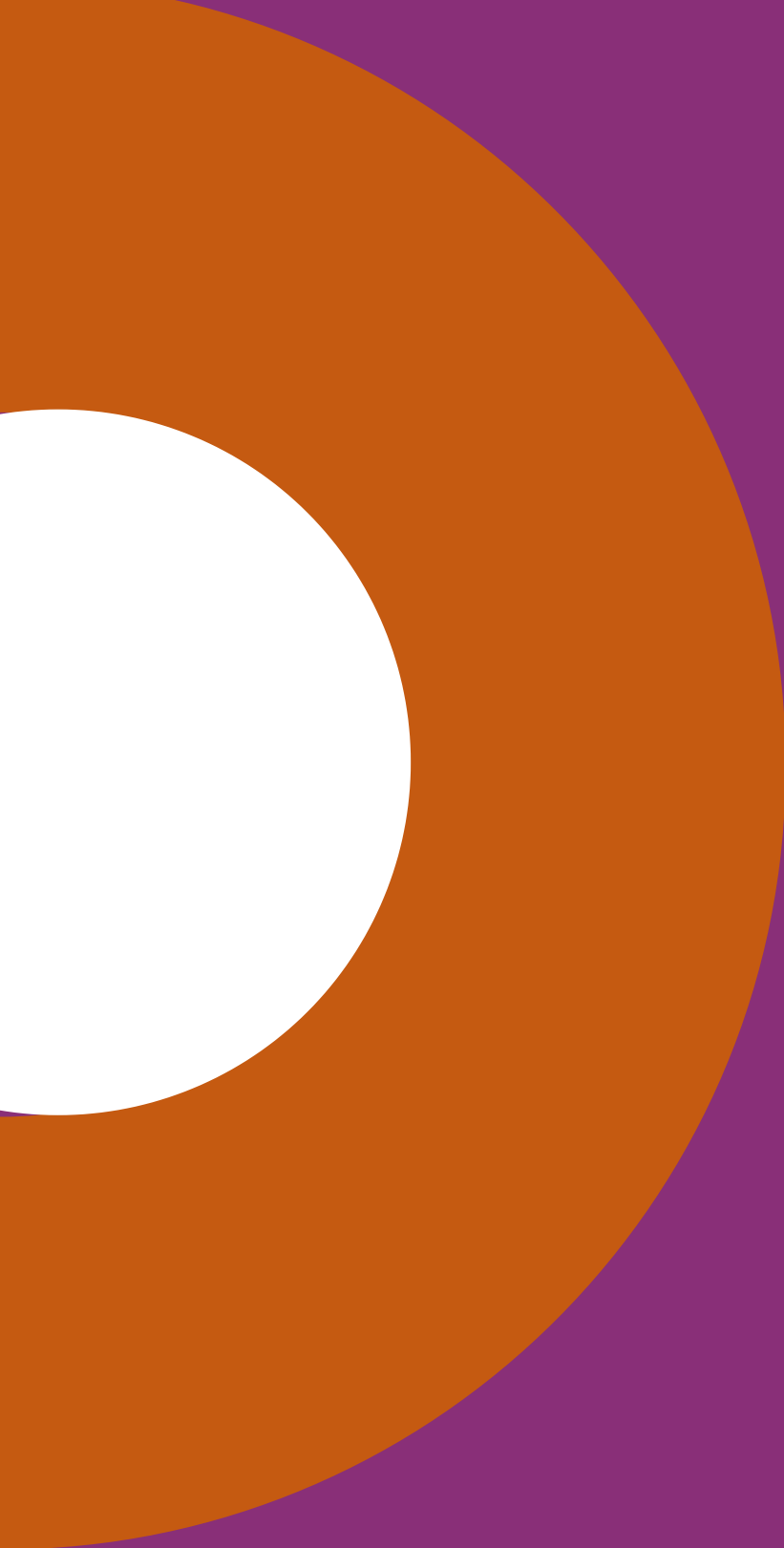
Żadna mieszanka nie zastąpi mleka mamy, którego bogaty skład dostarcza dziecku najważniejszych składników. Nie ma potrzeby wprowadzania do diety mleka modyfikowanego, jeśli można karmić efektywnie piersią.

Od 6. miesiąca do 2. roku życia dieta uzupełniająca

Mleko mamy nadal jest ważnym elementem diety dziecka. Do diety stopniowo wprowadza się warzywa, owoce, mięso, kasze.

Brak górnej granicy wieku dziecka

Karmienie piersią do 2. roku życia sprzyja rozwojowi i zdrowiu dziecka. Nie określa się górnej granicy wieku dziecka - przy braku przeciwwskazań, dalsze karmienie piersią jest decyzją mamy.



Mleko mamy zawiera wszystkie potrzebne składniki

Skład mleka zmienia się wraz z rozwojem dziecka, dostarczając na każdym etapie najbardziej potrzebnych składników.

Ważna jest też dieta mamy - należy zrezygnować z używek i pokarmów przetworzonych typu fast food i zastąpić je zdrowymi, pełnowartościowymi posiłkami



Skład mleka matki

Białka

Wspierają wzrost i rozwój dziecka. Aktywują układ odpornościowy, chronią komórki nerwowe w mózgu.

Cholesterol

Wpływa na pracę mózgu, tworzy ściany komórek, uczestniczy w produkcji niezbędnych hormonów.

Cukry

Obniżają ryzyko zapalenia mózgu, zapobiegają przedostaniu się infekcji do układu krwionośnego, pełnią funkcję probiotyków.

Witaminy

Bogactwo witamin A i E, Poziomy witaminy B i C zależne od diety matki. Dodatkowo podaje się dzieciom witaminę K i D.

Tłuszcze

Lekkostrawne, dobrze przyswajalne. Dostarczają energii, Pomagają białku efektywnie budować młody organizm.

Wielonasycone kwasy tłuszczowe

Wspomagają rozwój mózgu, układu nerwowego, oczu dziecka.

Minerały

Łatwo przyswajalne, wspierające rozwój dziecka minerały: miedź, żelazo, wapń, cynk, sód, fosfor, magnez.

Czynniki odpornościowe

Przeciwciała, komórki krwi działające przeciwnie, bakterie probiotyczne, laktoferyna, nukleotydy, interferon,



Co to oznacza dla dziecka?

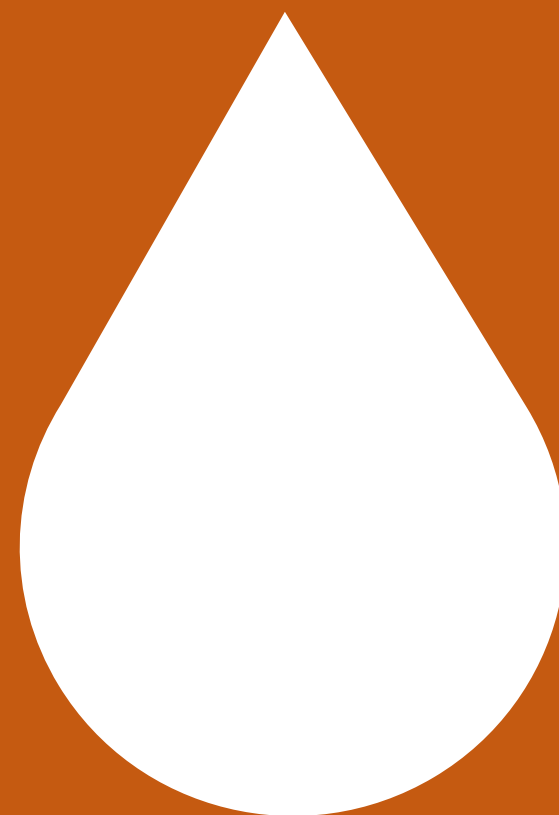
Mniej infekcji wirusowych, szczególnie powodujących zakażenia ucha czy płuc

Mniej biegunek

Rzadsze zakażenia dróg moczowych

Rzadsze zapalenia opon mózgowych

Redukcja ryzyka wystąpienia otyłości i cukrzycy i niektórych nowotworów





Korzyści dla matki

Mniejsze ryzyko
zachorowania na raka piersi
i jajnika

Mniejsze ryzyko
osteoporozy i złamań
kości

Mniejsze ryzyko wystąpienia
nadciśnienia i chorób układu
krążenia po menopauzie

Budowa silnej więzi z
dzieckiem, mniejsze ryzyko
wystąpienia depresji
poporodowej



Przeciwwskazania

Po stronie matki

Zakażenie wirusami HIV lub HTLV

Niektóre choroby zakaźne: sepsa, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, kiła, rzeżączka, Ebola, bruceloza.

Niektóre leki: chemioterapeutyki cytotoksyczne, środki odurzające, niektóre leki psychotropowe, niektóre radiofarmaceutyki.

Spożywanie alkoholu, używanie narkotyków.

Nie należy używać tytoniu w okresie ciąży i karmienia.

Po stronie dziecka

Galaktozemia klasyczna

Częściowe ograniczenie karmienia piersią u dzieci z niektórymi chorobami metabolicznymi: fenyloketonuria, choroba syropu klonowego, inne postaci galaktozemii, wrodzona nietolerancja laktozy, zaburzenia oksydacji kwasów tłuszczowych, choroby związane z nieprawidłową przemianą aminokwasów - dzieci karmione są wedle zaleceń specjalisty, żywienie uzupełniane jest preparatami mlekozastępczymi.