



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

ZDROWIE DLA
POMORZAN
2020

**KORZYŚCI PŁYNĄCE Z KARMIENIA PIERSIĄ
- PROMOCJA PORADNIKA LAKTACYJNEGO
„POCZĄTKI KARMIENIA PIERSIĄ.
JAK DOBRZE ZACZAĆ ?”**

Ewa Lisius

***Położna/ Certyfikowany Doradca Laktacyjny
Koordynator Programu Szpital Przyjazny Dziecku***

Gdańsk, 6 listopada 2019 r.



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Ośrodek Wspierania Rozwoju



STOWARZYSZENIE
LUDZI ARTYSTYCZNYCH



ZUZANNA KOŁACZ-KORDZIŃSKA

Początki karmienia piersią

Jak dobrze zacząć?



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO),
wyłącznie karmienie piersią, jako optymalny i wzorcowy
sposób żywienia niemowląt, powinno trwać
do ukończenia **6 miesięcy życia dziecka.**

Zaleca się jego kontynuację w kolejnych miesiącach,
ale przy jednoczesnym podawaniu pokarmów uzupełniających,
do 2 roku życia dziecka.



Mleko matki jest wygodnym, higienicznym, tanim, odnawialnym i przyjaznym środowisku pokarmem dla noworodków i niemowląt.

Skład i wartość odżywcza **pokarmu kobiecego** jest cechą osobniczą, zależy od fazy laktacji, pory dnia i nocy, czasu pojedynczego karmienia lub sesji odciągania pokarmu.

Mleko matki zawiera wystarczające ilości kalorii i składników odżywczych, aby niemowlę w czasie pierwszych 6 miesięcy życia podwoiło swoją masę urodzeniową.

Mleko kobiece zachowuje dość stały skład, nawet gdy podaż składników odżywczych w diecie kobiety jest ograniczona.



Prawidłowe odżywianie człowieka jest podstawowym czynnikiem kształtującym zdrowie człowieka.

Karmienie piersią jest najzdrowszym sposobem żywienia noworodków i niemowląt.

Jest to **jedyny okres** w życiu człowieka, kiedy mamy możliwość odżywiać się najzdrowiej jak tylko można.



Pokarm kobiety jest najlepszym źródłem niezbędnych substancji odżywczych, immunologicznych, a także bakterii, które pomagają w dojrzewaniu nie tylko układu pokarmowego noworodka, ale także innych układów np. nerwowego.



Aby **pomóc kobietom** zrozumieć jak ważne jest **karmienie naturalne** dla nich, dla ich dzieci i dla ich rodzin, powstają książki, poradniki o laktacji.

Początki są czasami trudne, dlatego im bardziej przybliżymy temat już w ciąży, a potem w okresie połogu, tym łagodniej i łatwiej będzie **kobiecie** przejść ten i tak trudny okres po porodzie.



Poradnik

- **Poradnik** to inaczej książka, która ma zamiar nam w czymś pomóc. Także dać jakąś radę. Zawiera wskazówki i informacje z danej dziedziny.
- **Poradnik**, zresztą jak już sama nazwa wskazuje, jest wyłącznie formą porad, dotyczących różnych problemów i tematów



Poradnik laktacyjny

- Poradników laktacyjnych jest dużo.
- Wydawane są w przeróżny sposób i przez różne wydawnictwa, instytucje, fundacje
- Każdy poradnik laktacyjny podkreśla znaczącą rolę karmienia naturalnego dla człowieka
- Często spotykamy się z poradnikami laktacyjnymi sponsorowanymi przez firmy produkujące mieszanki mleczne dla noworodków i dzieci



Poradnik laktacyjny

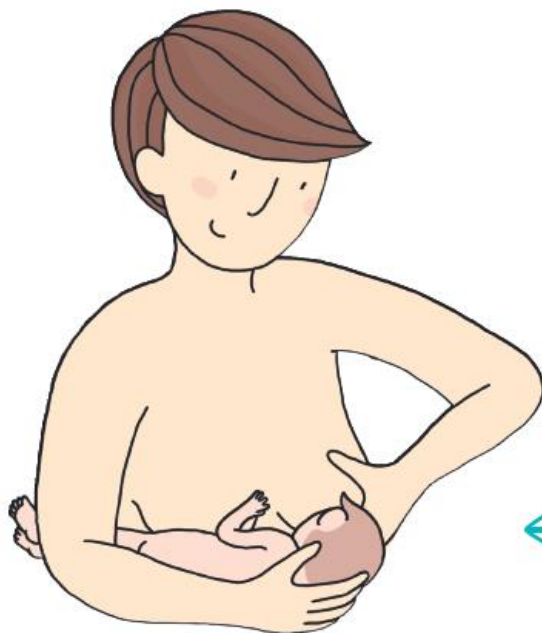
Powinien zawierać:

- najważniejsze informacje na temat korzyści karmienia piersią
- pokazać prawidłową technikę i pozycje do karmienia naturalnego
- dużo ilustracji tematycznych, które pomogą wyobrazić sobie prawidłowe techniki przystawiania dziecka do piersi
- omówić w skrócie cały mechanizm pracy piersi kobiety w połogu



Klasyczna

Układasz dziecko brzuszkiem do swojego brzucha, główkę malucha masz w zgięciu swojej ręki, a dłonią przytrzymujesz pupę. Pamiętaj, by nóżki dziecka były czymś podparte.



Krzyżowa

Podobna do klasycznej, tyle że dziecko podtrzymujesz ręką z drugiej strony niż pierś, w tej pozycji główka znajduje się w Twojej dłoni (jest przez nią podtrzymywana). Częściej stosowana np. u dzieci z obniżonym napięciem, słabo ssących lub wcześniaków.





Spod pachy (inaczej futbolowa)

← Maluch jest przytulony swoim brzuchem do Twojego boku. Jego nóżki znajdują się pod pachą, dłoń mamy podtrzymuje główkę. Pozycja przydatna po cięciu cesarskim, przy dużych piersiach, z trudno chwytynymi brodawkami, także u wcześniaków i dzieci słabo ssących.

Leżąca

Układasz się na boku, z głową ułożoną trochę wyżej, dziecko leży na łóżku przy Tobie brzuch do brzucha, oparte na Twoim ramieniu. Pozycja często stosowana na początku, po cesarskim cięciu oraz w nocy.





Poradnik laktacyjny

Powinien:

- Zachęcać swoją szatą graficzną do obejrzenia
- Zainteresować kobiety tematem karmienia naturalnego
- Być przejrzysty, napisany prostym przystępnym językiem



*Początki karmienia piersią .
Jak dobrze zacząć?”*

Zuzanny Kołacz -Kordzińskiej

- To poradnik, który spełnia te wszystkie warunki
- Może być traktowany jako sposób edukowania ciężarnych i położnic w zakresie karmienia naturalnego
- Nie jest sponsorowany przez firmy produkujące mieszanki mleczne dla dzieci



*Początki karmienia piersią .
Jak dobrze zacząć?”*

Zuzanny Kołacz -Kordzińskiej

- Jest pięknie ilustrowany
- Można go traktować jako element edukacji laktacyjnej w Poradni dla Kobiet, w oddziale Położniczym
- Można rozdawać go w Szkołach Rodzenia
- Można go polecić pacjentkom również w wersji elektronicznej



*Początki karmienia piersią .
Jak dobrze zacząć?”*

Autorka:

Zuzanna Kołacz-Kordzińska, Ośrodek Wspierania Rozwoju
„Blżej” www.osrodek-blzej.pl



*Początki karmienia piersią .
Jak dobrze zacząć?”*

- **Wydawca:** Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego
- ul. Okopowa 21/27, 80-810 Gdańsk
- tel. 58 32 68 555, faks 58 32 68 556
- e-mail: info@pomorskie.eu
- www.pomorskie.eu



Poradnik laktacyjny „Początki karmienia. Jak dobrze zacząć?”

Od **2018** roku drukowany jest dla „szpitali marszałkowskich” tj.

- *Copernicus Podmiot Leczniczy Sp. z o.o.*
- *Szpital Pomorskie Sp. z o.o.,*
- *Szpital Dziecięcy Polanki im. M. Płazyńskiego w Gdańsku Sp. z o.o.,*
- *Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie Sp. z o.o.*
- *Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka w Słupsku Sp. z o.o.,*



Wersja elektroniczna do pobrania na stronach internetowych
w/w podmiotów leczniczych.



Poradnik laktacyjny „Początki karmienia. Jak dobrze zacząć?”

Wersja elektroniczna do pobrania na stronie
Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego

<https://pomorskie.eu/zdrowie>

lub
w **Departamencie Zdrowia**
Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego

58 32 68 260

Można zamawiać go do wszystkich szpitali, przychodni, szkół rodzenia i innych ośrodków, gdzie edukujemy i zachęcamy ciężarne oraz położnice w zakresie karmienia naturalnego.





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ