

# TYDZIEŃ PROMOCJI KARMIENIA PIERSIĄ

Od 1 do 7 sierpnia obchodzimy Międzynarodowy Tydzień Promocji Karmienia Piersią. Karmienie piersią to jedyny sposób żywienia noworodków i niemowląt, który zapewnia im właściwy rozwój i optymalny stan zdrowia. Pokarm kobiecy ma unikalne właściwości – zawiera wszystko, co jest potrzebne, by dziecko rozwijało się prawidłowo w pierwszym okresie życia, a jego skład dostosowuje się do potrzeb rosnącego malucha.

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

## Dlaczego warto karmić piersią?

Pokarm matki jest najlepszym pożywieniem dla dziecka, ponieważ odpowiada jego potrzebom, jest dostosowany do możliwości trawiennych młodego organizmu i tak skomponowany, aby rozwój dziecka przebiegał prawidłowo.

## Korzyści naturalnego karmienia

- Pokarm matki zawiera wszystkie potrzebne dziecku składniki odżywcze (białko, cholesterol niezbędny do prawidłowego dojrzewania układu nerwowego, nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminy) w odpowiednich proporcjach oraz liczne enzymy, hormony, elementy krwi, żywe komórki i czynniki wzrostu tkanek. Ta jedyna w swoim rodzaju receptura zapewnia dziecku osiągnięcie odpowiedniego wzrostu, wagi i gwarantuje prawidłowy rozwój.
- Mleko matki chroni dziecko przed wieloma chorobami, ponieważ wraz z nim kobieta

przekazuje dziecku przeciwciała do walki z: bakteriami, wirusami, grzybami, alergenami i toksynami. Ten mechanizm jest zmienny w czasie i odpowiada aktualnym potrzebom dziecka, np. gdy matka jest przeziębiona, jej mleko dostarcza dziecku przeciwciał, chroniących je przez chorobą.

- Karmienie naturalne jest korzystne dla kobiety. Zmniejsza ryzyko krwawień poporodowych dzięki wydzielanej w czasie karmienia oksytocynie, która wpływa na obkurczanie się macicy. Ogromne znaczenie ma także ochrona przed chorobami nowotworowymi i osteoporozą. Gdy karmisz dziecko, wydłuża się okres bez miesiączki, co zmniejsza zagrożenie anemią. Ponadto karmienie pozwala na szybką utratę zbędnych kilogramów i zapobiega otyłości.
- Karmienie piersią sprzyja powstaniu więzi między matką i dzieckiem. Matka karmiąca jest spokojniejsza, łatwiej sobie radzi z trudami macierzyństwa, na co duży wpływ ma hormon regulujący laktację – prolaktyna, który nastraja łagodnie i czule. Z kolei intensywny kontakt dziecka z matką – wtulenie w jej ramiona, słuchanie bicia jej serca, patrzenie prosto w oczy, uspokaja je i ma znaczenie dla rozwoju psychomotorycznego.
- Karmienie piersią jest tanie i wygodne. Pokarm matki jest zawsze świeży, gotowy do podania i dostosowany do potrzeb dziecka. Nie trzeba go przygotowywać, podgrzewać, sterylizować butelek. Karmienie naturalne nie obciąża domowego budżetu i stanowi dobrą inwestycję w przyszłość dziecka, bo wzmacnia jego odporność i chroni przed wieloma wydatkami na leki i lekarzy.



## Projekt edukacyjny dotyczący karmienia piersią pod hasłem „Mamo! Chcę być karmione piersią”

Narodowy Fundusz Zdrowia jest autorem projektu edukacyjnego dotyczącego karmienia piersią pod hasłem „Mamo! Chcę być karmione piersią”. W ramach akcji NFZ, we współpracy z Centrum Nauki o Laktacji, przygotował szkolenie e-learningowe: „O karmieniu piersią – dla mam” oraz „O karmieniu piersią – szkolenie dla personelu medycznego”.

Celem akcji jest podniesienie świadomości kobiet w ciąży oraz rozszerzenie i usystematyzowanie wiedzy pracowników ochrony zdrowia na temat karmienia piersią.

Opublikowane szkolenia składają się z dwóch poziomów: pierwszy skierowany jest do matek i pracowników ochrony zdrowia, a drugi stanowi materiał wyłącznie dla pracowników ochrony zdrowia. Każde ze szkoleń wzbogacone jest o krótkie filmy/animacje obrazujące zagadnienie.

Szkolenie jest bezpłatne, żeby się na nie zapisać wystarczy zarejestrować się na stronie Akademii NFZ: <http://akademia.nfz.gov.pl/>

**KOLEJNE WYDANIE UKAŻE SIĘ 17 SIERPNIĄ 2018 ROKU. SZUKAJ NAS W PIĄTKOWYM WYDANIU GAZETY!**

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice

**infolinia całodobowa**

tel. 801 002 903 – numer dla dzwoniących w kraju

tel. 32 790 09 03 – numer dla dzwoniących z zagranicy i z telefonów komórkowych

**bezpłatna infolinia kolejkowa**

tel. 800 800 008

Sekcja Obsługi Ubezpieczonych  
tel. 32 735 16 00

Informacja Działu ds. Środków Pomocniczych  
i Przedmiotów Ortopedycznych  
tel. 32 735 16 00

Biurowisko Działu Skarg i Wniosków  
tel. 32 735 05 45

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

Informacja Działu Lecznictwa Uzdrawiskowego  
tel. 32 735 05 22

Dyrektoria transgraniczna  
tel. 32 735 16 16

Konsultant ds. poszkodowanych w misjach  
poza granicami państwa - dotyczy służb  
mundurowych  
tel. 32 735 19 87, 32 735 16 51

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)