

AUDYCJA DLA MAŁŻONKÓW I RODZICÓW
w Radiu Maryja , wtorek o **21:30**
22.06 .2021 **NATURALNA INWESTYCJA W ZDROWIE DZIECI.**
dr Grażyna Rybak, lekarz pediatra

NA WSTĘPIE pragnę bardzo wyraźnie podkreślić, że każda mama które przeszła przez okres ciąży i urodziła dziecko jest w sposób naturalny fizjologiczny jest przygotowana do karmienie piersią. To, że jestem lekarzem, mam wiedzę, nie czyni mnie lepszym ekspertem w tej sprawie. Najlepiej piersią karmią mamy które współpracują ze swoim ciałem i wsłuchują się instynktownie w sygnały od dziecka. Nadmiar wiedzy czasem przeszkadza. Ale trochę wiedzy może pomóc niektórym mamom, które karmią piersią po raz pierwszy, dodać im pewności, że robią to dobrze. Zachęcam do lektury poradnika pt. „**Chcę karmić piersią**” PZWL 2006, pisaną dla nich, oraz zajrzały na stronę Centrum Nauki o Laktacji. <https://cnol.kobiety.med.pl/pl/wiedza-o-laktacji/>

Zagadnienia:

- **CO ROBIĆ GDY KARMIENIE BOLI?**
 1. Panuje taki nieuzasadniony niepokój, że karmienie naturalne boli
 2. Dlaczego Karmienie piersią jest ważne,
 3. jedyny prawidłowy sposób żywienia, ze względu na unikalny skład
 4. Korzyści dla dziecka Karmionego piersią
 5. prawidłowo przystawione dziecko nie zadaje bólu ssaniem
 6. Powodem zagryzania może być bardzo popularny smoczek

- **DLACZEGO NIE WARTO UŻYWAC SMOCZKA?**
 1. Ssanie piersi opiera się na odruchowym ruchu ssącym języka i warg
 2. Smoczek w pierwszym miesiącu może utrudnić karmienie piersią
 3. Kapturek to także smoczek.

- **CZY MOJE DZIECKO SIĘ NAJADA?**
 1. Mama powinna znać objawy skutecznego karmienia
 2. Co robić gdy obiektywnie brakuje pokarmu
 3. **Co ma wpływ na jakość pokarmu –**

- **CZY MOGĘ KARMIĆ GDY JESTEM CHORA?**
 1. Sama gorączka czy przeziębienie nie jest przeciwwskazaniem
 2. może zarazić się od mamy droga kropelkowa.
 3. Które leki sa dopuszczone do karmienia piersią/ na stronie <https://farmaceuta-radzi.pl/>

- **KIEDY I JAK ROZSZERZAC DIETE?**
 1. WHO zaleca wyłączne karmienie piersia. Do 6 m,ż
 2. Kolejność wprowadzania pokarmów stałych

- **KORZYSCI PŁYNĄCE Z KARMIENTA PIERSIĄ, DLA MATKI**

1. ogromne! Lepiej przebiega połóg....
2. Laktacyjna niepłodność
3. Zdrowie matki zyskuje długofalową ochronę przed ...
4. Przy wymienianiu tych chorób należałoby powiedzieć o powikłaniach stosowania antykoncepcji u kobiet- ale to w innym programie.
5. Karmienie piersią sprzyja pozytywnej więzi między matką a dzieckiem.
6. Wśród karmiących matek rzadziej występuje depresja

- **SPOSOBY PRYZYSTAWIANIA**

1. Miłość jest Twórcza każda pozycja jest dobra,
2. Cechy złego przystawiania dziecka
3. Konsekwencjami nieprawidłowego mechanizmu ssania

- **PRZEBIEG KARMIENTA**

1. jest dynamiczny i zmienia się ,
2. Na żądanie znaczy że żąda dziecko lub „piersi matki
3. przerwa nocna

- **RÓŻNICE MIĘDZY POKARMEM A MIESZANKA**

1. Pokarm ma skład zmienny a mieszanka stały
2. W pierwszych kilku dniach mama wytwarza siarę
3. mleko przejściowe - 7 a 14 dobą
4. Mleko dojrzałe jest od 2 tygodnia po porodzie
5. Tłuszcze w mleku kobiecym są najbardziej zmiennym
6. Mleko I i II fazy Tego żadna mieszanka nie ma szans naśladować!!

- **ODŻYWIANIE MATKI W OKRESIE KARMIENTA**

1. Nie wpływa na jakość pokarmu, bo dziecko ściąga z tkanek matki
2. Ogólne zasady diety matki karmiącej
3. Czego nie jeść czego nie pić

- **SYTUACJE I CZYNNIKI KTÓRYCH POWINNA UNIKAĆ MATKA**

1. Telewizja w czasie karmienia a emocje
2. stres, niepokój lęk. bo ma hamujący wpływ na przebieg laktacji
3. Mężowie powinni wiedzieć, że w pierwszych 3 miesiącach kobieta ...
4. Czasem udane karmienie piersią jest głównie zasługą męża, który wspierał