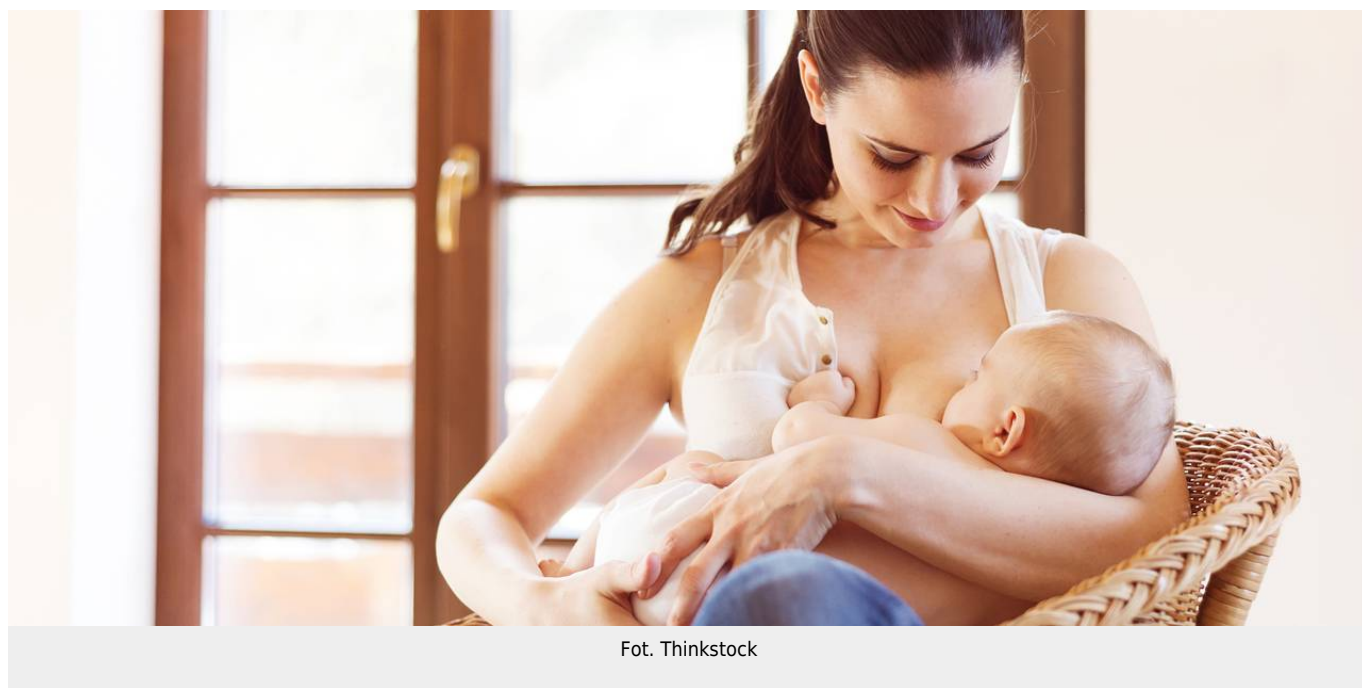




Medexpress, 2017-08-03 10:34

Tylko połowa Polek karmi wyłącznie piersią do 6. miesiąca życia dziecka



Fot. Thinkstock

Trwa Międzynarodowy Tydzień Karmienia Piersią.

Odpowiednie odżywianie w ciągu trzech pierwszych lat życia kształtuje zdrowe nawyki żywieniowe na przyszłość, zapewnia prawidłowy rozwój dziecka i zapobiega wielu chorobom dietozależnym. Jedynym pokarmem, jaki zapewnia optymalne odżywienie malucha, jest mleko matki, które powinno stanowić jedyny sposób żywienia dziecka przez pierwszych sześć miesięcy życia. Z badań Instytutu Matki i Dziecka wynika natomiast, że tylko połowa polskich matek stosuje się do tego zalecenia.

1000 pierwszych dni życia to kluczowy okres w rozwoju dziecka. Rozwijają się wówczas wszystkie narządy wewnętrzne, kształtuje się też metabolizm i nawyki żywieniowe. W ciągu pierwszych trzech lat życia dziecko pięciokrotnie powiększa swoją masę ciała. Aby proces ten przebiegał prawidłowo, niezbędne jest dostarczanie maluchowi wszystkich potrzebnych substancji odżywczych. Odpowiednie odżywianie zapewnia prawidłowy przyrost masy ciała oraz zapobiega wielu chorobom występującym w wieku dorosłym, m.in. otyłości, cukrzycy oraz nadciśnieniu tętniczemu.

- Czas między poczęciem a mniej więcej trzecimi urodzinami jest wyjątkowy dla każdego organizmu. Wtedy dojrzewa układ pokarmowy i odpornościowy, rozwija się mózg, zatem odżywianie pełni wyjątkową rolę. Ten czas nigdy więcej się nie powtórzy - mówi Joanna Neuhoff-Murawska, dietetyk z Instytutu „Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka”.

Potrzeby niemowlęcia najlepiej zaspokajają mleko matki, zawiera ono bowiem optymalną kombinację składników odżywczych: wody, białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin, składników mineralnych oraz czynników odpornościowych chroniących organizm dziecka przed infekcjami. Światowa Organizacja Zdrowia oraz eksperci formułujący polskie zalecenia żywienia niemowląt rekomendują wyłączne karmienie piersią przez pierwszych sześć miesięcy życia malucha. Pierwszy taki posiłek niemowlę powinno spożyć wkrótce po przyjściu na świat, natomiast obecny stan wiedzy nie pozwala określić optymalnego momentu zaprzestania karmienia. Maluszek może się cieszyć mlekiem mamy tak długo, jak on i jego mama tego sobie życzą. Z badania „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia - badanie ogólnopolskie 2016 rok” przeprowadzonego przez Instytut Matki i Dziecka oraz Fundację NUTRICIA wynika jednak, że tylko 54 proc. polskich matek karmi wyłącznie piersią do szóstego miesiąca życia niemowlęcia, a zaledwie 6 proc. karmi wyłącznie piersią.

- Mleko mamy przez setki tysięcy lat kształtowała natura, ma ono właśnie taki skład, jaki odpowiada potrzebom organizmu malucha - mówi Joanna Neuhoff-Murawska.

Źródło: newseria