Długie karmienie piersią

WHO: Zaleca się wyłączne karmienie piersią przez okres 6 miesięcy, a następnie kontynuację karmienia piersią co najmniej do ukończenia 24 miesiąca życia przy stopniowym wprowadzaniu pokarmów stałych, oraz dalszą kontynuację tak długo jak mama i dziecko chcą, najlepiej do samoodstawienia się dziecka.
Takie same zalecenia są przedstawiane przez Ministerstwo Zdrowia, Zespół Ekspertów Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, La Leche League, zaś Amerykańska Akademia Pediatryczna zaleca: 6 miesięcy wyłącznego karmienia piersią, minimum 12 miesięcy karmienia piersią i kontynuację jak wyżej.

CZYMŻE WIĘC JEST DŁUGIE KARMIENIE PIERSIĄ?

Długie karmienie piersią, czyli ile, czyli to dziecko i mama decydują ile ale nie krócej niż 1-2 lata, 1-2 lata to po prostu karmienie piersią i absolutne minimum czasu karmienia piersią.

Mało kto wie, ale jeszcze przed wojną, czy na początku XX wieku powszechne było karmienie dzieci czteroletnich i nie stanowiło to żadnego zgorszenia społecznego, czy zdziwienia, było to zupełnie naturalnym zjawiskiem, jak to, że dietę rozszerzano dopiero w 2-3 roku życia i to bardzo ostrożnie. [VI]

Oczywiście mam świadomość, że dla niektórych 2 lata to wiek nieosiągalny, niewyobrażalny, a dłużej niż 2 lata to w ogóle przysłowiowy „kosmos”, jednakże liczne badania pokazują, że 2 lata to optimum dla rozwoju układu pokarmowego dziecka, i to co dostanie w tym czasie, „programuje” jego metabolizm na całe życie. Ponadto rzadsze karmienia w okresie po 24 miesiącu życia sprawiają, że mleko jest porównywalne składem z siarą, a więc niezwykle bogate w przeciwciała odpornościowe,

zabezpieczające organizm na kolejne miesiące i lata.

> *Karmienie piersią po 1 roku życia w Stanach Zjednoczonych, określane jako „przedłużone karmienie piersią" nie jest zbyt popularne w USA.* ***Mimo to wiek odstawienia od piersi, jednak waha się od 2 do 4 lat w wielu społeczeństwach na całym świecie.*** *Na przykład, w Gwinei Bissau w Afryce Zachodniej, średni czas wynosi 22,6 miesięcy, matki w Indiach często karmią piersią aż 3 lub 4 lat (Anne Seshadri, 2002).* ***Starożytni Grecy, Żydzi i muzułmanie wszyscy zalecali karmić piersią niemowlęta od 2 do 3 lat, jak znajdujemy w pismach Arystotelesa, Talmudu i Koranu****.[I]*

ZYSKI PŁYNĄCE Z PRZEDŁUŻONEGO KARMIENIE PIERSIĄ



Kampania Kanadyjskiego Ministerstwa Zdrowia: „Karmienie Piersią nie jest tylko dla noworodków"

„Badania pokazują, że zawartość tłuszczu i energii z pokarmu rzeczywiście wzrasta po pierwszym roku. Mleko matki

dostosowuje się do systemu rozwijającego się malucha, zapewniając dokładnie odpowiednią ilość składników odżywczych w odpowiednim czasie. W rzeczywistości, badania pokazują, że w wieku od 12 do 24 miesięcy, 448 ml mleka matki dostarcza każdego dnia **nie mniej** niż:

- **Energia 29%**
- **Kwas foliowy 76%**
- **Białko 43%**
- **Witamina B12 94%**
- **wapnia 36%**
- **Witamina C 60%**
- **Witamina A 75 %**

w przeciwieństwie do mleka krowiego, które może powodować alergie i problemy trawienne, ludzkie mleko zawiera kompletny zestaw składników odżywczych. Tracey Chandos, mama 16-miesięcznego spokojna, o to czy jej dziecko jest najedzone: „Trudno stwierdzić, ile jedzenia trafia do brzucha malucha w porównaniu do tego ile kończy się na podłodze. Maluchy mogą kochać wszystko, co im dasz jednego dnia i prawie nic jeść w kolejnym.” Nawet jeśli twoje dziecko będzie jeść tylko krakersy i ryby przez trzy dni z rzędu, możesz mieć pewność, że dostaje wszelkie niezbędne składniki odżywcze z Twojego mleka. A ponieważ mleko ludzkie jest trawione szybko i łatwo, karmienie w czasie choroby gwarantuje, że Twoje dziecko otrzymuje zarówno płyny i jak i ważne składniki odżywcze, co pomoże mu szybko odzyskać zdrowie”.[II]

WITAMINA B12 – KOBALAMINA?

Witamina, która jest dostępna tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego, a wiec nie ma jej dostępnej dla wegan, musza ja suplementować, Ta wyjątkowa witamina jest niezwykle ważna dla małego człowieka, dlatego tak wysoki poziom jej dostępności jest w każdym okresie karmienia.

> *Podobnie jak inne **witaminy z grupy B**, witamina B12 bierze udział w przemianie węglowodanowej, białkowej, tłuszczowej i*

w innych procesach:

- *uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych krwinek,*
- *wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego,*
- *umożliwia syntezę w komórkach, przede wszystkim szpiku kostnego,*
- *zapewnia dobry nastrój,*
- *równowagę psychiczną,*
- *odgrywa rolę przy odtwarzaniu kodu genetycznego,*
- *pobudza apetyt.*

Witamina B12 odgrywa istotną rolę we właściwym funkcjonowaniu organizmu. ***Kobalamina jest odpowiedzialna za prawidłowy rozwój komórek nerwowych, gdyż uczestniczy w syntezie choliny, która jest składnikiem fosfolipidów otoczki mielinowej włókien nerwowych****. Ponadto warunkuje podziały komórkowe oraz syntezę kwasów nukleinowych DNA i RNA oraz białek uczestniczących w ich budowaniu. Obecność witaminy B12 ma wpływ na funkcjonowanie karnityny, dzięki czemu pośrednio prowadzi do zmniejszenia się ilości lipidów (tłuszczów) we krwi, gdyż przyczynia się do ich zużytkowania. Witamina B12 oddziałuje na układ kostny, co ma szczególne znaczenie dla rozwoju dzieci oraz dla kobiet w czasie menopauzy, które są w tym okresie zagrożone osteoporozą polegającą na utracie masy kostnej.[V]*

A wiec dzieci karmione piersią, mają zapewnione kompletnie odżywienie bez względu na przebieg rozszerzania diety

ponadto:

1. **Karmione piersią maluchy są fizycznie zdrowsze**
2. **Małe dzieci karmione piersią są zdrowsze emocjonalnie**
3. **Małe dzieci karmione piersią są bardziej inteligentne**
4. **Stymuluje prawidłowy rozwój aparatu mowy i jej rozwój**

Ponadto, mamy mają wspaniałe narzędzie opiekuńczo – wychowawcze rozwiązujące mnóstwo problemów, bo co nie ukoi tak jak pierś mamy, pierś mamy pomoże rozładować stres, ukoi ból, pocieszy w smutku.

NIE MOŻNA ZAPOMNIEĆ O ZYSKACH DLA MAMY:

1. **Poprawia samopoczucie**
2. **Zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów: piersi, jajników i szyjki macicy**
3. **Zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, reumatoidalnego zapalenia stawów oraz osteoporozy**

> *Lektury literatury międzykulturowej o wieku odstawienia, pokazuje, że różne kultury mają bardzo różne przekonania na temat, kiedy dzieci powinny zostać odstawiane od piersi. Często słyszy się, że na całym świecie średni wiek odstawienia od piersi jest 4,2 roku, ale liczba ta nie jest ani prawdziwa, ani sensowna. Badanie z 64 „tradycyjnych" badań przeprowadzonych przed 1940 wykazały średnią długość karmienia piersią około 2,8 roku, ale w niektórych społeczeństwach karmienie piersią jest znacznie krótsze, a w niektórych znacznie dłuższe [III]*

i dalej

> *Prawdą jest, że nadal istnieje wiele społeczeństw na świecie, gdzie dzieci są regularnie karmione piersią, aż do wieku czterech lub pięciu lat lub starszych, a nawet w Stanach Zjednoczonych, niektóre dzieci są karmione tak długo i dłużej. W społeczeństwach, w których dzieciom pozwala się ssać pierś „tak długo, jak chcą" zazwyczaj własne odstawienie, bez argumentów lub emocjonalnej traumy, wypada w okresie od 3 do 4 lat.[III]*

Badanie przeprowadzone w grupie ssaków naczelnych

Niektóre wyniki przedstawiają się następująco:

1. Holly Smith badając grupę 21 gatunków ssaków naczelnych, odkryła, że potomstwo odstawiono w tym samym czasie: **przed pojawieniem się stałych zębów trzonowych. U ludzi, to: 5,5-6,0 lat.**

2. U większości ssaków długość ciąży jest w przybliżeniu równa długości karmienia wielu gatunków, co sugeruje, wiek odstawienia 9 miesięcy dla ludzi. **Dla szympansów i goryli, dwóch naczelnych najbliższych wielkości dla ludzi, a także związanych z najbardziej genetycznie, stosunek wynosi 6:1**. Oznacza to, że karmienie ich potomstwa sześć razy dłużej niż ciąża (w rzeczywistości 6,1 dla szympansów i 6.4 dla goryli). **Z tego wynika że czas karmienia u ludzi to 4,5 roku (sześć razy 9 miesięcy ciąży).**

3. Wielu pediatrów uważa, że większość ssaków odstawia potomstwo kiedy potroją wagę urodzeniową, co sugeruje wiek 1 rok u ludzi. Zależy to jednak od masy ciała, u większych ssaków potomstwo jest karmione, aż czterokrotnie powiększy swoją wagę urodzeniową. **Człowieka następuje to ok 2,5 i 3,5 roku,** zwykle.

4. Jedno z badań wykazało, że wśród naczelnych potomstwo **odstawiało się osiągając około 1/3 swojej wagi dorosłego**. To dzieje się u ludzi na około 5-7 lat.

5. Porównanie odstawienia wieku i dojrzałości płciowej wu innych naczelnych sugeruje wiek odzwyczajania **ok 1/2 dogi do dojrzałości rozrodczej czyli 6-7 lat dla ludzi.**

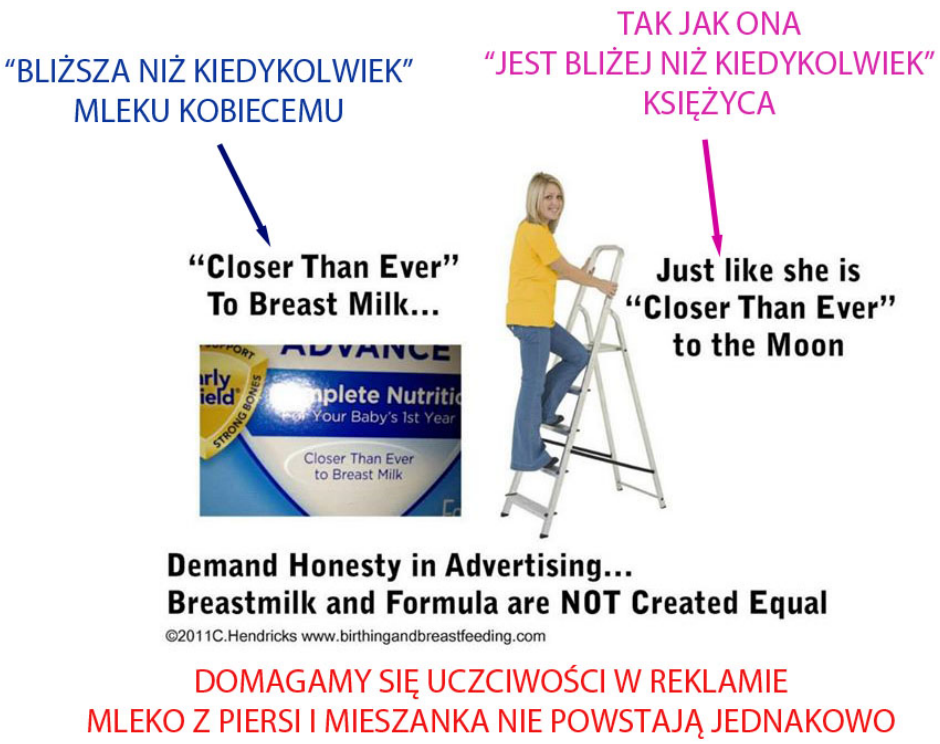
6. **Badania wykazały, że układ odpornościowy dojrzewa do wieku 6 lat, oraz że mleko matki pomaga rozwijać system odpornościowy** i zwiększa ilość matczynych przeciwciał, o ile mleko jest produkowane (maksymalnie do dwóch lat, brak badania zostały przeprowadzone na skład mleka matki po dwóch latach po porodzie).

I tak dalej. Minimalne przewidywane wiek naturalnego wieku odsadzenia u ludzi wynosi 2,5 lat, o maksymalnie 7,0 lat.

Ponadto różne badania wykazały ze im dłużnej dzieci są karmione piersią – badanie w trakcie kp i po zakończeniu – tym miały wyższy iloraz inteligencji, lepszy rozwój psycho – ruchowo – emocjonalny, ale i lepszą odporność na choroby układu pokarmowego, choroby górnych dróg oddechowych, stwardnienia rozsianego, cukrzycy, chorób serca, wraz z długością karmienia spadało prawdopodobieństwo zapadalności na te choroby, a znacząco spadało w stosunku do dzieci karmionych sztucznie – Badania najwyższego grupy wiekowej to 18-24m i więcej ale należy przypuszczać, że każdy miesiąc kontynuacji karmienia piersią jest korzystny.

Na stronie La Leche League można znaleźć zdanie: „Dlaczego karmić dłużej niż rok? Bo niedźwiedzią przysługą jest wierzyć, że mieszanka zbliżyła się do mleka matki”

Na stronie http://www.birthingandbreastfeeding.com/ prowadzonej przez Christy Jo Hendricks – Doule i IBCLC pojawiał się infografika obrazująca zestawienie mieszanki i mleka kobiecego i kampanie o zakończenie dezinformacji w reklamie preparatów mlekozastępczych.



DOMAGAMY SIĘ UCZCIWOŚCI W REKLAMIE
MLEKO Z PIERSI I MIESZANKA NIE POWSTAJĄ JEDNAKOWO

PODAWANIE MIESZANKI ZAMIAST PIERSI PO 1 ROKU ŻYCIA

Są mamy, które odstawiają dziecko po 6 miesiącach, a maksymalnie w okolicy 1 roku życia z różnych powodów, w zamian proponują dziecku preparat mlekozastępczy, czy to jest dobre rozwiązanie?

Zdecydowanie nie, jeśli mama zdecydowała się nie kontynuować karmienia piersią powyżej 6-go miesiąca wystarczy, że wraz z rozszerzaniem diety wprowadzi dziecku napoje roślinne potocznie mleka roślinne np. ryżowe, owsiane, jaglane, migdałowe czy kokosowe, ale zdecydowanie nie sojowe (ze względu na jego wysoką zawartość fitohormonów, a konkretnie fitoestrogenu oraz fakt ze jeśli nie jest ekologiczne i nie jest to zaznaczone na opakowaniu z dużym prawdopodobieństwem jest to soja GMO) oraz przetwory mleczne, naturalne sery, jogurty, maślanki czy kefiry należy szukać produktów o krótkim składzie, idealnie z mleka i żywych kultur bakterii, unikać produktów zawierających mleko w proszku.

Jeśli mama kończy karmienie w okolicy roku, może oprócz

powyższych podać mleko krowie jako uzupełnienie, ważne jest to jakie mleko poda, mieszanka jest zdecydowanie najgorszym rozwiązaniem.

Składniki odżywcze i czynniki odpornościowe	Świeże mleko z piersi	Świeże mleko krowie	Pasteryzowane mleko krowie	Przemysłowa mieszanka dla niemowląt
Enzymy antymikrobowe	Aktywne	Aktywne	Zablokowane	Usunięte
Probiotyki	Aktywne	Aktywne	Zniszczone	Dodane
Kwasy omega 3 i 6	Aktywne	Aktywne	Zniszczone	Dodane
Bakterie produkujące laktazę ⇨ enzym rozkładający laktozę	Aktywne	Aktywne	Zniszczone	Usunięte
Delikatne proteiny	Aktywne	Aktywne	Zniszczone	Zmodyfikowane
Białko wiążące witaminę B12	Aktywne	Aktywne	Nieaktywne	Nieaktywne
Biodostępne witaminy	Aktywne	Aktywne	Zablokowane	Zablokowane
Biodostępny wapń	Aktywne	Aktywne	Zablokowany	Zablokowany
Biodostępny fosfor	Aktywne	Aktywne	Zablokowany	Zablokowany
Enzymy fosfatazy	Aktywne	Aktywne	Zniszczone	Usunięte
Oligosacharydy	Aktywne	Aktywne	Zmniejszone	Usunięte
Limfocyty odpornościowe	Aktywne	Aktywne	Nieaktywne	Nieaktywne
Limfocyty B	Aktywne	Aktywne	Nieaktywne	Nieaktywne
Mikrofagi	Aktywne	Aktywne	Nieaktywne	Nieaktywne
Neutrofile	Aktywne	Aktywne	Nieaktywne	Nieaktywne
Przeciwciała IgA/IgG	Aktywne	Aktywne	Nieaktywne	Nieaktywne
Bifidobakterie ochronne	Aktywne	Aktywne	Nieaktywne	Nieaktywne
Interferon gamma	Aktywne	Aktywne	Nieaktywne	Nieaktywne
Fibrynonektyna	Aktywne	Aktywne	Nieaktywne	Nieaktywne

Źródło: http://articles.mercola.com/

UWAGA mleko krowie pomimo, że żywe nie jest pokarmem odpowiednim dla niemowlęcia, nie posiada przeciwciał, czy limfocytów skierowanych na choroby ludzkie, a zwierzęce, ma inne proporcje laktozy, tłuszczy, białek, hormonów, czy wapnia, absolutnie nieodpowiednie dla niedojrzałego układu pokarmowego niemowlęcia, dlatego mleko musi zostać poddane obróbce przemysłowej, aby było zdatne do podania dziecku, jednakże w procesie produkcji zatraca także swoje naturalne korzystne właściwości.

Tabela 1. Porównanie składu mleka kobiecego i krowiego.

SKŁADNIK (jedn./100 ml)	MLEKO KOBIECE	MLEKO KROWIE
białko (g)	0,9 – 1,4	3,2 – 3,5
kazeina/serwatka	40/60	80/20
laktoferryna (g)	0,17	Ślad
tłuszcze (g)	3,9 – 4,4	3,7
kwasy nasycone/nienasycone	48/52	65/35
laktoza (g)	7,2	4,7
Ca/P	2/1	½

Źródło: Kubicka K., i wsp.: *Pediatria. Tom 1.* PZWL, Warszawa 2010, 39 – 41

http://www.akademiadietetyki.pl/

Oczywiście idealnie jeśli mama zdecyduje się wybrać pierwszy wariant, czyli kontynuować karmienie piersią do końca 2 roku życia i dłużej, ze względu na wyjątkowy skład i przyswajalność:

> *Laktoza nadaje mleku słodki smak, a co najważniejsze stanowi źródło energii dla rozwijającego się mózgu. Uczestniczy także w namnażaniu dobroczynnych bakterii z rodzaju Lactobacillus i Bifidobacterium. Tłuszcze zaś to podstawowy składnik energetyczny.* ***Frakcja tłuszczów nienasyconych, w tym wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, stanowi budulec kory mózgowej oraz siatkówki oka, tym samym korzystnie wpływając na rozwój układu nerwowego i funkcji poznawczych.***
>
> *[…]*
>
> *Główną i najważniejszą różnicę w składzie mleka kobiecego i krowiego, stanowi zawartość białka i proporcje poszczególnych jego frakcji. Pokarm kobiecy zawiera około 1 grama białka na 100 ml. Dla porównania mleko krowie ma go ponad trzy razy więcej (tab.1). Korzystniejszy jest także stosunek białek serwatkowych do kazeinowych, który zapewnia szybkie jego trawienie, a tym samym znacznie zwiększa jego przyswajalność (tab.1).* ***Liczne badania dowodzą, iż spożywanie białka ponad normę stymuluje nadmierne wydzielanie, m.in. hormonu wzrostu i insuliny, a co za tym idzie namnażanie większej ilości komórek tłuszczowych, czyli adipocytów.*** *Powyższe działanie w znacznym stopniu predysponuje do rozwoju otyłości, już w bardzo młodym wieku*
>
> *[…]*
>
> ***Na słuszność karmienia piersią wskazują również właściwości odpornościowe*** *mleka kobiecego. Wiążą się one z obecnością przeciwciał wszystkich klas, zwłaszcza* ***sekrecyjnej immunoglobuliny A****, która chroni niedojrzały jeszcze przewód*

> ***pokarmowy niemowlęcia przed zakażeniami.*** *U dzieci karmionych sztucznie, w związku z przenikaniem obcogatunkowych białek, dochodzić może do rozwoju alergii [4]. Na uwagę zasługuje także czynnik przeciwbakteryjny, jakim jest laktoferryna. Działa nie tylko przeciwzapalnie i immunomodulująco, ale przede wszystkim ułatwia wchłanianie żelaza (przyswajalność z mleka krowiego: 2–25 %, z mleka kobiecego: 75 %), regulując jednocześnie proces homeogenezy. Odpowiednia ilość składników mineralnych chroni natomiast nerki przed nadmiernym obciążeniem [IV]*

Zdecydowanie nie ma nic złego w karmieniu kilkulatka, bez względu na opnie otoczenia, mleczna droga to umowa pomiędzy matką i dzieckiem, i tylko tych dwoje może dokonywać zmian i modyfikacji tej umowy, oraz ją wypowiedzieć nikt z pośród otoczenia, lekarzy, położnych pielęgniarek i innych osób, które tych dwoje spotyka na swojej drodze mlecznej nie ma prawa ingerować w ten układ, jest to wyjątkowy układ oparty na wielkiej miłości, szacunku, zaufaniu i budowaniu poczucia bezpieczeństwa oraz relacji na całe życie i bez względu na straszne historie babci, cioci i pani z kiosku

WSZYSTKIE DZIECI ODSTAWIAJĄ SIĘ SAME WÓWCZAS KIEDY SĄ NA TO GOTOWE*

* jeśli między mamą i dzieckiem jest zdrowa relacja i szacunek dla potrzeb; statystycznie najwięcej dzieci odstawia się w wieku 2-4 lat, żadne dziecko nie odstawi się przed 24 miesiącem życia, jeśli jest karmione na żądanie, a dieta nie jest rozszerzana zbyt agresywnie, dziecko nie jest dopajane, czy też karmienia nie są zastępowane pokarmami stałymi czy słodkimi napojami. Jeśli dziecko odmawia piersi przed ukończeniem roku oznacza to, że dziecko jednak otrzymuje za dużo, pokarmów stałych, które powinny stanowić tylko uzupełnienie diety. Dzieci instynktownie dążą do długiego karmienia piersią, które jest dla nich najlepsze.

Źródła:
http://www.lalecheleague.org/
http://articles.mercola.com/
http://www.akademiadietetyki.pl/[IV]
https://portal.abczdrowie.pl/

Bibliografia:
Parental Concerns About Extended Breastfeeding in a Toddler [I], PEDIATRICS Vol. 114 No. Supplement 6 November 1, 2004 pp. 1506 -1509 10.1542/peds.2004-1721V
Extend Breastfeeding's Benefits [II], Issue 144 September/October 2007 By Kyla Steinkraus
A Natural Age of Weaning[III], by Katherine Dettwyler, PhD ,Department of Anthropology, Texas A and M University
Moje dziecko nie chce jeść Carloz Gonzalez, wyd. ,mamania' 2013[VI]