



Karmienie piersią

poradnik dla mam

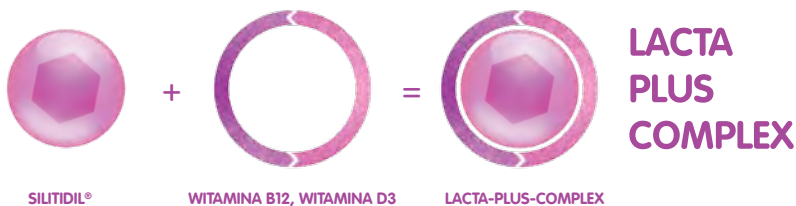
humana-baby.pl/naturalnawiez



piùlatte®

Suplement diety dla
kobiet karmiących piersią

SILITIDIL® + Witaminy: tak powstaje Lacta-Plus-Complex



LACTA-PLUS-COMPLEX

z witaminami D₃ i B₁₂ oraz cennym ekstraktem z ostropestu plamistego

Opatentowana cząsteczka

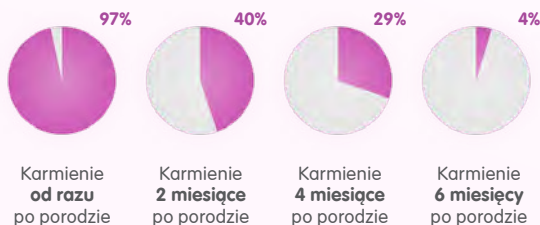
SILITIDIL®

Wstęp

Niezaprzeczalnie **karmienie piersią** to najlepsza i polecana forma karmienia niemowląt. Pokarm kobiece to doskonałość sama w sobie, najlepsze źródło składników odżywczych niezbędnych do wzrostu i rozwoju niemowlęcia w pierwszym półroczu życia. Według ekspertów, m.in. Światowej Organizacji Zdrowia, Amerykańskiej Akademii Pediatrii czy ESPGHAN zaleca się **wyłącznie*** karmienie piersią do ukończenia przez dziecko 6. miesiąca życia, co zwane jest „złotym standardem” w żywieniu niemowląt. I choć świadomość mam dotycząca walorów karmienia piersią jest na wysokim poziomie, a działania promocji naturalnego karmienia są powszechne, statystyki nie są zbyt optymistyczne.

Karmienie piersią w Polsce – statystyka

Badanie na grupie 1 679 kobiet przeprowadzone w 2017 roku w Polsce pokazało jak drastycznie spada ilość matek karmiących piersią w okresie od porodu do 6. miesiąca życia dziecka¹.



[1] B. Królak-Olejnik, I. Błasiak, A. Szczygiet, Promotion of breastfeeding in Poland: the current situation, Journal of International Medical Research 0(10) 1-9, 2017, SAGE

Karmienie piersią rozpoczyna się w pierwszych chwilach po narodzinach dziecka. I o ile niemal wszystkie, bo aż 97% matek (jeśli nie ma przeciwwskazań ze strony matki lub dziecka) rozpoczyna naturalne karmienie tuż po porodzie, to już po 4 miesiącach życia dziecka piersią karmi jedynie co 3 matka, a po 6 miesiącu zaledwie 4%. Na przestrzeni ostatnich ponad 10 lat, mimo wielu działań promujących, odsetek kobiet karmiących wyłącznie piersią przez pierwsze pół roku życia dziecka jest cały czas na tym samym, niskim poziomie.

Wsparcie i nauka laktacji po porodzie wraz z doradcami laktacyjnymi to jedna z pierwszych ważnych lekcji. Druga kwestia to wsparcie mamy karmiącej piersią w rozwiązywaniu wątpliwości dotyczących walorów odżywczych jej pokarmu, efektywności karmienia, możliwości zwiększenia produk-

cji mleka np. poprzez przyjmowanie galaktogów oraz radzenia sobie z trudnościami spotykanymi podczas całego procesu laktacyjnego. Zapraszamy do lektury naszego poradnika, który ma na celu wsparcie mam w efektywnym naturalnym karmieniu i budowaniu naturalnej więzi ze swoim dzieckiem.

Złoty standard w żywieniu niemowląt to wyłącznie karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka.

* wyłącznie karmienie piersią oznacza, że niemowlę otrzymuje wyłącznie pokarm kobiece w sposób naturalny lub odcignięty z piersi matki. Dopuszczalne jest podawanie jedynie leków i innych środków farmakologicznych.

Mleko mamy - cud natury

Karmienie piersią – korzyści dla mamy i dziecka

Karmienie piersią pełni nie tylko funkcje odżywcze dla niemowlęcia, to również niewymierne korzyści dla stanu zdrowia matki i jej dziecka, również pod względem psychologicznym i społecznym.

Mleko matki, poza podstawowymi składnikami odżywczymi jak białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne zawiera substancje biologiczne czynne o działaniu przeciwzapalnym, immunomodulującym (korzystnie wpływającym na dojrzewanie i funkcjonowanie układu odpornościowego), prebiotycznym, czyli pobudzającym do wzrostu i kształtowania się prozdrowotnej mikroflory jelitowej, enzymów, hormonów oraz czynników wzrostu, pozwalających na prawidłowy wzrost i rozwój niemowląt.

Korzyści karmienia piersią

Dla matki



- ✓ krótszy okres krwawienia po porodzie oraz szybsze obkurczanie się mięśnia macicy,
- ✓ łatwiejszy powrót do masy ciała sprzed ciąży,
- ✓ mniejsze ryzyko zachorowania w przyszłości na raka jajnika i raka piersi, cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, osteoporozę,
- ✓ budowanie naturalnej więzi z dzieckiem.

Dla dziecka



- ✓ mniejsza zachorowalność na infekcje układu pokarmowego, ucha środkowego, układu moczowego i dróg oddechowych,
- ✓ o 1/3 niższe ryzyko rozwoju otyłości i cukrzycy typu 1 i typu 2,
- ✓ zmniejszone ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej, białaczki limfatycznej i szpiczowej,
- ✓ niższe ryzyko ciężkich powikłań, takich jak martwicze zapalenie jelit czy posocznica (SEPSA) – w przypadku dzieci przedwcześnie urodzonych.



Do kiedy karmić piersią?

Według WHO zaleca się kontynuację karmienia piersią do ukończenia drugiego roku życia dziecka i dłużej przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów uzupełniających. Nieco krótszy czas wskazany jest w rekomendacjach Amerykańskiej Akademii Pediatрії, która rekomenduje 12 miesięcy jako górną granicę karmienia piersią. Dobrowolność okresu karmienia piersią wskazuje natomiast Komitet Żywienia ESPGHAN zalecając karmienie piersią tak długo jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko.

Czy skład mleka matki przez cały okres laktacji jest niezmienny?

W trakcie całego procesu laktacji nie tylko ilość produkowanego mleka dostosowuje się do potrzeb dziecka. Pierwsze 12 tygodni to również czas zmian składu mleka.

Etapy te dzieli się na 3 główne:

- produkcja siary, trwająca od 2 - 4 doby po porodzie, do czasu wystąpienia tzw. nawału pokarmu. Siara to skoncentrowana w małej objętości (2-10 ml podczas jednego karmienia) ilość składników odżywczych, między innymi duże ilości immunoglobulin oraz leukocytów, które są istotne dla kształtowania się odporności dziecka.
- mleko przejściowe, produkowane przez około 10-14 dni na poziomie ok. 500-750 ml na dobę
- mleko dojrzałe, pojawia się po upływie ok. dwóch tygodni od porodu. Dobowo dziecko pobiera ok. 750-800 ml.

Mleko zmienia swój skład również podczas trwania karmienia tzw. faz. W pierwszej fazie mleko jest bardziej wodniste, zawiera mniej tłuszczu w porównaniu do mleka drugiej fazy.

Zmiana składu mleka w trakcie laktacji świadczy tylko o jednym, póki tylko oboje tego chcecie, mleko jest wartościowym pokarmem dla Twojego dziecka. Oczywiście po ukończeniu 6 miesiąca życia mleko mamy powinno być urozmaicone o inne posiłki, ale nadal stanowi niemal podstawę diety niemowlęcia. Kontynuacja karmienia piersią powyżej pierwszego roku życia dziecka jest decyzją matki i dziecka, a Twoje mleko nadal nawet rok po rozpoczęciu laktacji jest w pełni odżywcze.

Ilość pokarmu jest dostosowana do potrzeb niemowlęcia

Tuż po porodzie rozpoczyna się w pełni proces tworzenia pokarmu na potrzeby niemowlęcia. Mleko mamy na tym etapie to jego jedyny pokarm. Modyfikacja składu mleka kobiecego podyktowana jest zmianą możliwości przyjmowania objętości pokarmu przez niemowlę.



PIERWSZA DOBA

W pierwszej dobie życia dziecka jego żołądek jest wielkości czereśni. To też czas wytwarzania siary (średnio 2-10 ml), skoncentrowanej bomby składników odżywczych i biologicznie czynnych, ważnych dla dziecka.



TRZECIA DOBA

Wielkość żołądka sukcesywnie wzrasta i w 3. dobie osiąga wielkość orzecha włoskiego i średnio wynosi 22-27 ml.



1 TYDZIEŃ

Tygodniowy noworodek ma objętość żołądka wynoszącą około 45-60 mililitrów, czyli przypomina średniej wielkości morelę.



1 MIESIĄC

Pojemność żołądka miesięcznego maluszka przeciętnie osiąga rozmiar jajka, czyli około 80-150 ml pokarmu.

Grunt to technika – jak karmić piersią?

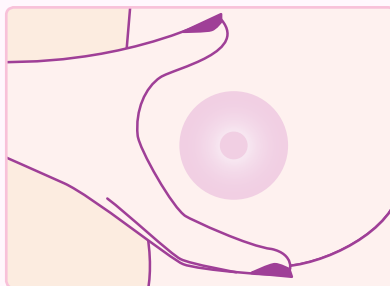
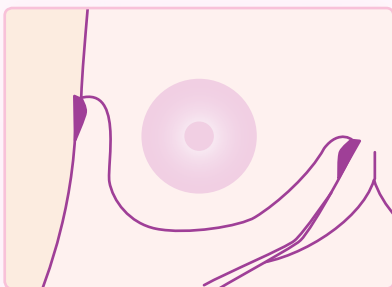
W pierwszych dobach po porodzie, a również w trakcie wizyt patronażowych będziesz miała wsparcie doradców laktacyjnych i/lub położnych, które wspomogą Cię w doskonaleniu techniki przystawiania do piersi i znalezienia pozycji najbardziej wygodnej dla Ciebie i dziecka. Prawidłowe przystawienie niemowlęcia do piersi warunkuje jego efektywne ssanie i pobieranie odpowiedniej ilości pokarmu, a tym samym stymuluje i podtrzymuje laktację.

Jak właściwie przystawić niemowlę do piersi?

Praktyka czyni mistrza, a karmienie to sztuka której z czasem uczy się mama i dziecko. Poniżej propozycja poprawnych technik przystawiania niemowlęcia i podawania piersi:

Litera C

Podając niemowlęciu pierś ułóż dłoń w kształcie litery "C", a palec staraj się trzymać z dala od brodawki.



Litera U

Obejmij pierś od spodu tworząc dłońią kształt litery "U".

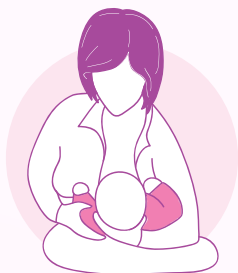
Chwyt "kanapki"

Spląszcz delikatnie dłońią pierś i podaj równolegle brodawkę dziecku

Masz poranione brodawki? To najczęściej efekt nieprawidłowego przystawiania niemowlęcia do piersi. Przyczyną może być też źle dopasowany lejek do laktatora lub zbyt intensywne odciąganie mleka. Skonsultuj się z doradcą laktacyjnym lub położną, która profesjonalnie pomoże Ci dobrać odpowiednią technikę karmienia dziecka.

Propozycje pozycji w trakcie karmienia

Każda kobieta w trakcie karmienia naturalnego znajduje dla siebie najbardziej dogodną pozycję. Podstawowym elementem istotnym podczas jej doboru to uczucie wygody dla kobiety i jak najmniejszego zmęczenia przybraniem danej pozy. Pomocne w trakcie karmienia mogą okazać się poduszka podpierająca lub poduszka do karmienia, a pod kolana i stopy - podparcie.



Pozycja klasyczna

Twój maluszek jest przytulony brzuszkiem do Twojego brzucha. Jego główka znajduje się w zgięciu łokciowym, a pośladki podtrzymywane są przez Twoją dłoń. Drugą dłonią obejmij pierś podając ją dziecku.

Pozycja spod pachy

Oprzyj plecy, a maluszka przystaw brzuszkiem do swego boku. Nóżki dziecka powinny się znaleźć pod Twoją pachą. Główkę podtrzymuj tą samą ręką, pod którą leży Twoje dziecko, a Twoje przedramię powinno stabilizować plecy dziecka. Drugą dłonią podaj maluszkowi pierś.



Pozycja krzyżowa

To najbardziej precyzyjna metoda przystawiania dziecka do piersi, szczególnie polecana w pierwszych dobach po porodzie i przy nauce efektywnego karmienia. Maluszkę należy ułożyć brzuszkiem do Twojego brzucha. Główkę obejmij dłonią ręki przeciwnej do piersi, z której karmisz. Przedramieniem przytul dziecko do siebie, podpierając jego plecy. Drugą ręką podtrzymuj pierś w celu prawidłowego, głębokiego uchwycenia brodawki.

Pozycja leżąca

Pozycja ta sprawdza się szczególnie w nocnych karmieniach oraz gdy będziesz chciała odpocząć. Połóż się wygodnie na boku i ułóż maluszkę brzuszkiem do brzucha. Twoja głowa powinna być podparta na poduszce, a ramię nieco niżej spoczywać na podłożu, obejmując dziecko. Ustabilizuj swoje kolana za pomocą poduszek. Wolną ręką podawaj dziecku pierś.



Sekrety udanej laktacji

1 Hormony laktacyjne

Za proces laktacyjny w organizmie kobiety odpowiedzialne są głównie dwa hormony – prolaktyna i oksytocyna. Intensywne uruchomienie całego procesu laktacyjnego następuje w pierwszych chwilach po porodzie i jest bardziej efektywne po zapewnieniu bliskości dziecka “skóra do skóry”, trwającej minimum 2 godziny.



2 Karmienie do woli

Im więcej dziecko zjada, tym więcej piersi produkuje mleka, dlatego przystawiaj maluszka do piersi tak często, jak to tylko możliwe. W ten sposób noworodek stymuluje laktację, a ilość produkowanego przez organizm matki mleka dopasowuje się do potrzeb dziecka.

3 Karmienie na żądanie

Przystawiaj dziecko do piersi, jak tylko wykazuje chęć jedzenia, zwłaszcza w początkowych tygodniach jego życia. Im częściej to robisz, tym produkcja mleka będzie intensywniejsza. Reaguj na oznaki gotowości niemowlęcia do jedzenia, takie jak otwieranie buzi, poruszanie główką, rozglądanie się w poszukiwaniu brodawki.

4 Kontakt skóra do skóry

Niezależnie czy poród był naturalny czy przez cesarskie cięcie, bliskość dziecka do 30 minut po porodzie ma ogromne znaczenie dla dalszej produkcji pokarmu. Pierwsze ssanie piersi, kwilenie, płacz i pierwsze wspólne chwile korzystnie wpływają na produkcję hormonów odpowiedzialnych za laktację.

5 Nie poddawaj się

Początki karmienia piersią mogą wydawać się trudne. Nauka przystawiania do piersi, bólące brodawki, nawet pokarmu i wątpliwości dotyczące najadania się niemowlęcia to jedna z pierwszych trosk “świeżo upieczonych” mam. Nie zniechęcaj się do karmienia naturalnego, a w chwilach zwątpienia szukaj pomocy u doradcy laktacyjnego i/lub położnej.

6 Wsparcie laktacji

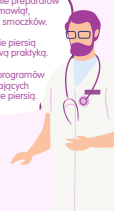
Przetrawianie tzw. kryzysów laktacyjnych to jedno z momentów podczas całego procesu laktacji kiedy matka / rodzice podejmują decyzję o dodatkowym dokarmianiu dziecka. Gdy obserwujesz u siebie zbyt małą ilość pokarmu, jesteś po cesarskim cięciu lub urodziłaś przedwcześnie z pomocą mogą przyjść galaktogogi - substancje pochodzenia roślinnego inicjujące i podtrzymujące laktację. To nic innego jak metody wykorzystywane przez nasze babcie. Wybierając odpowiednie wsparcie w tym zakresie, pamiętaj, by wybrać te preparaty, których skuteczność jest przebadana klinicznie.

10 kroków do udanego karmienia piersią



1 ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W SZPITALACH

Nie promowanie preparatów dla niemowląt, butelek lub smoczków.
Karmienie piersią standardową praktyką.
Śledzenie programów wspierających karmienie piersią.



2 KOMPETENCJE PERSONELU

Szkolenie personelu w zakresie wspierania matek karmiących piersią.
Ocena wiedzy i umiejętności pracowników służby zdrowia.



3 OPIEKA PRZEDPORODOWA

Informowanie o zaletach karmienia piersią dla niemowląt i dla matek.
Przygotowanie kobiet do karmienia piersią.



4 OPIEKA POPORODOWA

Zachęcanie do kontaktu „skóra do skóry” zaraz po porodzie.
Pomaganie matkom w dostawieniu maluszka do piersi.



5 WSPARCIE DLA MATEK KARMIĄCYCH PIERSIĄ

Observacja pozycji karmienia, uchwytu brodawki oraz ssania.
Pomaganie matkom w rozwiązywaniu popularnych problemów związanych z karmieniem.
Praktyczne porady w zakresie karmienia piersią.



6 SUPLEMENTACJA

Podawanie tylko mleka matki, chyba, że istnieją przeciwwskazania medyczne.
Pomaganie mamom karmić bezpiecznie mlekiem zastępczym.

W razie potrzeby podania suplementu, pierwszym wyborem jest mleko innej matki.



7 BLISKOŚĆ MAMY I DZIECKA

Umożliwienie przebywania razem dzień i noc.
Możliwość dla mam chorych dzieci by przebywać w pobliżu swojego dziecka.



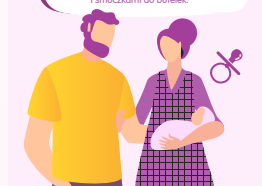
8 UWAGNE KARMIENIE

Pomaganie matkom w rozpoznaniu, kiedy ich maluszek jest głodny.
Nie ograniczanie czasu karmienia piersią.



9 BUTELKI, SMOCZKI I SMOCZKI DO BUTELEK

Doradztwo dla matek w zakresie korzystania i ryzyka związanego z butelkami, smoczkami i smoczkami do butelek.



10 WYPISANIE ZE SZPITALA

Kierowanie matek do poradni w celu uzyskania większego wsparcia podczas karmienia.
Współpraca z poradniami laktacyjnymi w celu poprawy jakości usług wspierających karmienie piersią.



Karmienie niemowlęcia – czy moje dziecko się najada?

Czy moje karmienie jest efektywne i moje dziecko się najada? To jeden z podstawowych dylematów na początku drogi rodzicielstwa. Podczas karmienia naturalnego nie jesteśmy w stanie podejrzeć „stanu wypełnienia” piersi mlekiem, ani do końca ocenić ilości spożytego przez dziecko pokarmu. Do oceny czy dziecko otrzymuje odpowiednią ilość pokarmu, zwłaszcza w pierwszych 6 tygodniach życia dziecka przydatna jest obserwacja na podstawie tzw. wskaźników skutecznego karmienia piersią. Zrób krótki test i sprawdź efektywność Twojego karmienia.

Pytania

1. Czy Twoje dziecko aktywnie ssie pokarm z przełykaniem w odpowiednim rytmie?

2. Czy Twoje dziecko ssie pokarm przynajmniej 10 min z jednej piersi?

3. Czy karmisz dziecko 8-12 razy na dobę?

4. Czy karmisz przynajmniej 1 raz w nocy?

5. Czy odczuwasz wpływ pokarmu z piersi?

uczucie mrowienie, napięcie, krople pokarmu płynące z drugiej piersi – nie u każdej matki są obserwowane, przede wszystkim oznaką wpływu jest zmiana rytmu ssania na wolniejszy, miarowy, połączony z połykaniem

6. Czy czujesz rozluźnienie piersi po karmieniu?

uczucie szczególnie wyraźniej odczuwane w pierwszych tygodniach po porodzie, po ustabilizowaniu laktacji (po 6 tygodniu) i gdy karmienia są dostatecznie częste, ta różnica jest mniej wyczuwalna

7. Czy dziecko po karmieniu jest spokojne, zasypia, jest zadowolone lub aktywne?

8. Czy niemowlę oddaje przynajmniej 3-4 papkowate stolce w ciągu doby?

9. Czy niemowlę oddaje jasny, bezwonny moczu i moczy 6-8 pieluch w ciągu doby?

Odpowiedzi

☐ TAK ☐ NIE

☐ TAK ☐ NIE

☐ TAK ☐ NIE

☐ TAK ☐ NIE

☐ TAK ☐ NIE

☐ TAK ☐ NIE

☐ TAK ☐ NIE

☐ TAK ☐ NIE

☐ TAK ☐ NIE

Jeśli na pytania zawarte w teście odpowiedziałś twierdząco, Twoje karmienie piersią jest efektywne. Jeśli pojawiły się odpowiedzi negatywne, skonsultuj się z lekarzem i/lub położną, która dodatkowo wspomogą Cię w naturalnym karmieniu. Dodatkowym wskaźnikiem efektywnego karmienia piersią jest regularne ważenie niemowlęcia i ocena jego przyrostów masy ciała na siatkach centylowych.



Ile dziecko powinno przybierać na wadze podczas karmienia naturalnego?

Przyrosty masy ciała to jeden z najprostszych wskaźników oceniających realizację zapotrzebowania dziecka. Fizjologicznie, dziecko w pierwszych dobach życia traci 7-9% masy ciała i do masy ciała "porodowej" powraca około 7-14 dnia życia. Prawidłowe przyrosty masy ciała świadczące o efektywnym karmieniu przez pierwsze 3 miesiące życia wynoszą średnio 26-31 g /dobę, co daje tygodniowo przyrosty około 183-217 g. W kolejnych 3-6 miesiącach: 17-18 g na dobę, w drugim półroczu życia dziecka tj. 6-9 miesiącu odpowiednio 12-13 g na dobę, natomiast od 9 do 12 miesiąca dziecko powinno przybrać na wadze jedynie 9 g. Przyrost masy ciała liczy się od najniższej wartości, jaką dziecko uzyskało już po urodzeniu. Obserwację wzrostu masy ciała prowadzi się również na siatkach centylowych zamieszczonych w książeczce zdrowia dziecka.

Zalecane przyrosty masy ciała dziecka

do 3 miesiąca	3.-6. miesiąc	6.-9. miesiąc	9.-12. miesiąc
26-31 g na dobę	17-18 g na dobę	12-13 g na dobę	9 g na dobę



Najczęstsze pytania dotyczące karmienia piersią

Jak często karmić?



Karmienie na żądanie to podstawowa zasada perfekcyjnie sprawdzająca się w naturalnym karmieniu. Gdyby sprowadzić zasady karmienia niemowlęcia do jakichś żelaznych zasad, to zaleca się karmienia co 3 godziny i jedno karmienie, zwykle nocne z przerwą nie przekraczającą 4 godzin. Na początkowym etapie karmienia piersią w ciągu dnia powinno być około 10-12 karmień (minimum 8), w tym 1-2 karmienia nocne. Z natury dziecko daje wyraźne sygnały głodu poprzez kręcenie się, intensywne poruszanie główką, szukanie piersi, a kobieta ma poczucie pełności w piersiach. U niemowląt, których przerwy między posiłkami wydłużają się należy je delikatnie wybudzać i zachęcać do jedzenia. Najskuteczniejsze w tym przypadku jest łaskotanie w stópki. Wraz ze stabilizacją laktacji pory posiłków stają się coraz bardziej regularne, a ich częstotliwość wraz ze wzrostem i rozwojem dziecka zmniejsza się. I tak np. w 7 miesiącu liczba karmień to około 6-8 na dobę. Warto pamiętać, że przez cały czas trwania laktacji pokarm jest wartościowy dla Twojego dziecka.

Czy moje dziecko efektywnie ssie pierś?

Podczas ssania piersi słyszalne jest wyraźne przełykanie, często określane jako wydawanie dźwięku zbliżonego do głoski "k". W trakcie dwóch pierwszych minut od rozpoczęcia karmienia noworodek tylko ssie pierś i nie połyka, po tym czasie w zależności od stopnia dojrzałości niemowlęcia 1, 2 lub 3 ssaniom towarzyszy jedno przełknięcie.



Ile powinno trwać jedno karmienie?



Najprostsza odpowiedź to: do momentu, aż maluch będzie syty. W zaleceniach i ustaleniu wytycznych czasowych wskazuje się, że każdorazowo na początku drogi laktacyjnej karmienie z każdej piersi powinno trwać przez ok. 15-25 minut (minimalny czas karmienia wynosi 10 minut, maksymalny 40). Po upływie 2-3 tygodni Twój maluszek może najadać się z jednej piersi, ale zawsze proponuj mu obie na jedno karmienie. Na tym etapie czas karmienia skraca się, może trwać nawet ok. 10 minut. Im dziecko będzie starsze, tym krócej będzie trwało karmienie.

Kiedy karmić dziecko, czyli jak rozpoznać oznaki głodu?

Płacz to nie jedyny i podstawowy sygnał głodu, a właściwie klasyfikowany jest jako późny objaw głodu. Do wczesnych sygnałów chęci jedzenia zalicza się: ssanie rączek, otwieranie buzi, wzmożony ruch oczu. Przed przystąpieniem do karmienia postaraj się najpierw dziecko uspokoić, przytulić, a kiedy poczuje się bezpieczniej, rozpocznij karmienie.



Jak rozpoznać czy niemowlę jest najedzone?

Podobnie jak pewne zachowania i sygnały niemowlęcia świadczące o jego głodzie tak i po kilku dniach opieki nad dzieckiem zaczniesz rozpoznawać znaki świadczące o najedzeniu czyli sytości. Łapczywe rozpoczęcie karmienia w pewnym momencie trwania posiłku staje się coraz spokojniejsze, aż do momentu gdy noworodek sam wypuszcza brodawkę, zasypia lub czuwa, a Ty wyraźnie obserwujesz, że pierś po karmieniu stała się luźniejsza. Im starszy maluch, tym szybciej zaczniesz rozpoznawać jego wyraźne zadowolenie po pełnym wypełnieniu brzuszka. Niejeden uśmiech i wyraźna poprawa humoru niemowlęcia są momentami szczęścia dla Was obojga.



Czy karmić z obu piersi podczas jednego karmienia?

W początkowym etapie karmienia piersią należy karmić z obu piersi, a karmienie wskazane jest rozpocząć od piersi "niedokończonej" podczas poprzedniego karmienia. Im dłużej trwa laktacja, zwykle po około 2-3 tygodniach, skraca się czas karmienia, a i Twój maluch najada się zwykle z jednej piersi, choć zawsze powinnaś mu proponować karmienie z obu.

Co mam zrobić? Problemy i wątpliwości w trakcie karmienia piersią

Nawał mleczny to nie zapalenie piersi, jest to naturalny etap laktacji świadczący o jej prawidłowym przebiegu i właściwym działaniu hormonów laktacyjnych. Po kilku dniach ilość produkowanego mleka się ustabilizuje i piersi nie będą już tak napięte.

Nawał pokarmu - jak sobie radzić?

Po początkach karmienia piersią, zwykle w szpitalu, pod okiem położnych i doradców laktacyjnych, wracasz do domu, a w Twoich piersiach pojawia się dużo pokarmu. Czujesz twardość piersi i ich przepełnienie. Spokojnie, to fizjologiczny stan tzw. nawał mleczny. Zwykle występuje w 2-6 dobie po porodzie, kiedy piersi zaczynają wytwarzać nawet 10-krotnie więcej pokarmu niż dotychczas. Jest to czas zwiększonej produkcji mleka, kiedy Twój organizm dostosowuje ilość pokarmu do potrzeb dziecka. W trakcie nawału mlecznego pomocne jest:

- jak najczęstsze przystawianie dziecka do piersi, najlepiej do obu, by stabilizowała się ilość pokarmu względem zapotrzebowania niemowlęcia,
- przy utrudnionym wypływie mleka z piersi skorzystaj z ciepłego prysznica lub wykonaj ciepły okład na piersi przed karmieniem, co może ułatwić/wywołać samoistny wypływ pokarmu,
- gdy pierś jest zbyt twarda, a uchwycenie brodawki przez niemowlę utrudnione, odciągnij ręcznie pokarm do lekkiego poluznienia piersi lub tzw. uczucia ulgi,
- podczas karmienia staraj się też delikatnie masować pierś w kierunku brodawki, w ten sposób ułatwisz wypływ mleka z gruczołów mlecznych,
- jeśli pomimo częstego przystawiania maluszka do piersi produkcja pokarmu jest duża, możesz zastosować zimne okłady na piersi (kompresy chłodzące) po nakarmieniu dziecka,
- pij odpowiednią ilość wody, minimum 3 litry niegazowanej wody źródlanej.

Czy podczas infekcji musisz odstawić dziecko od piersi?



Gdy Ty chorujesz, w Twoim mleku zwiększa się ilość ciał odpornościowych, a dzięki temu maluch dostaje dodatkową ochronę. Jednocześnie, współczesna medycyna zna skuteczne sposoby leczenia mamy w czasie karmienia piersią. W większości przypadków lekarz może dobrać lek, który będzie bezpieczny dla dziecka i laktacji.



Zastój pokarmu może pojawić się, gdy pierś jest opróżniana nieregularnie i nieprawidłowo, a w efekcie w gruczołach piersiowych gromadzi się nadmierna ilość pokarmu, a jego wypływ jest utrudniony. Pojawia się obrzęk, który prowadzi do zastoju pokarmu.

Jak radzić sobie z zastojem pokarmu?

- zmiękczyć otoczkę przed karmieniem np. wykonaj ciepły okład na brodawkę wraz z otoczką,
- zmieniaj pozycję podczas karmienia i staraj się dłużej karmić,
- przystawiaj niemowlę do piersi w pozycji, w której bródka lub nosek znajdują się od strony fragmentu piersi, w której odczuwasz zastój,
- przed karmieniem i w trakcie delikatnie masuj pierś w kierunku brodawki,
- odciągnij pokarm ręcznie lub laktatorem jeśli dziecko odmówiło ssania,
- po opróżnieniu piersi nałóż chłodny kompres.



Kryzysy laktacyjne – co robić gdy masz za mało mleka?

Kryzysy laktacyjny, czyli Twoje subiektywne stwierdzenie, że masz za mało pokarmu zwykle obserwowany jest w momentach tzw. skoków rozwojowych niemowlęcia. Masz wówczas wrażenie, że Twoje dziecko mogłoby spędzać przy piersi większą część dnia, a wypełnienie ich mlekiem jest mierne. To zwykle naturalny etap okresu laktacji, który trzeba przetrwać by efektywnie kontynuować karmienie piersią.

Negatywnie na laktację może również wpłynąć:

- **podawanie dziecku dodatkowych płynów** (np. sztucznej mieszanki, wody lub glukozy), co powoduje ograniczenie zapotrzebowania na mleko mamy i zmniejszenie zainteresowania je-dzeniem,
- **podawanie smoczka**, który może zaburzyć potrzebę ssania piersi, a w efekcie doprowadzić do zahamowania produkcji mleka. Według Amerykańskiej Akademii Pediatрії smoczek powinien być podawany dopiero po okresie stabilizacji laktacji,
- **stosowanie nakładek na brodawki**, co może zaburzać odruch efektywnego ssania,
- **karmienie przy użyciu butelki** ze smoczkiem może zaburzać odruch ssania u dziecka, a także prowadzić do braku chęci ssania piersi,
- **stres i zmęczenie** - w spadkach nastroju, napięcia i zmęczenia wydziela się w organizmie kortyzol, hormon stresu, który obniża produkcję prolaktyny – hormonu odpowiedzialnego za produkcję mleka, a w efekcie obserwuje się obniżoną ilość mleka; dodatkowo, kortyzol może blokować odruch samoistnego wypływu pokarmu z piersi,
- **zła technika karmienia**, w tym zbyt rzadkie lub zbyt krótkie przystawianie do karmienia, a w efekcie nieefektywne ssanie niemowlęcia.

Poniżej kilka praktycznych rad jak w tym okresie wesprzeć laktację i zwiększyć produkcję mleka.

Jak zwiększyć ilość produkowanego mleka?

Zdarzają się momenty w trakcie karmienia piersią, kiedy odnosimy wrażenie, że ilość produkowanego mleka jest zbyt mała dla potrzeb niemowlęcia. Poza częstym przystawianiem dziecka do piersi warto zadbać też o inne aspekty, które pośrednio mogą wpłynąć na ilość produkowanego mleka.



1. Odpocznij i zrelaksuj się



Choć opieka nad niemowlęciem zwłaszcza w pierwszych tygodniach jest intensywna, jesteś zmęczona, to postaraj się w chwilach snu niemowlęcia poświęcić czas tylko sobie. Relaksująca kąpiel, muzyka, domowe spa czy inne czynności, które wprawiają Cię w dobry nastrój pośrednio będą przyczyną obniżania poziomu hormonu stresu - kortyzolu, który wydzielają się gdy jesteś bardzo zmęczona i zestresowana. Hormon ten niekorzystnie wpływa na laktację, zmniejszając ilość produkowanego mleka. Jedną z witamin pomocną w zwalczaniu uczucia znużenia i zmęczenia jest witamina B12, warto w tym okresie zadbać o wzbogacenie diety w produkty będące jej źródłem i/lub rozważyć suplementację.

2. Wspomóż się galaktogogami



Galaktogogi znane są jeszcze z tzw. babczych rad. Są to substancje pochodzenia roślinnego, które wykazują działanie prolaktacyjne i poprzez różne mechanizmy pobudzają produkcję mleka. Na liście galaktogogów znajduje się: ostropest plamisty, rutwica lekarska czy kozieradka, niepokalanek mnisi, drapacz lekarski (inaczej bernardynek), koper włoski, szparag lekarski i inne. Możesz sięgnąć po suplementy diety dla kobiet karmiących piersią, z zawartością wspomnianych galaktogogów.



W Norwegii, która szczyci się jednym z najwyższych wskaźników karmienia piersią na świecie, około 40% kobiet przyjmuje galaktogogi wspomagające laktację.

3. Prawidłowo się odżywiaj



Spożywaj regularnie 4-5 posiłków dziennie i staraj się je bilansować w oparciu o grupy produktów zawarte w piramidzie zdrowego żywienia. Komponuj posiłki z dodatkiem warzyw i owoców dostarczających znaczne ilości witamin i składników mineralnych. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, sięgaj po produkty mleczne uzupełniające Twoją dietę o wapń, a także produkty dostarczające białko jak jaja, chude mięso, rośliny strączkowe, a 2 razy w tygodniu tłuste ryby morskie. Zdrowe tłuszcze pochodzenia roślinnego w postaci olejów, orzechów, pestek i nasion to również ważny komponent w dostarczaniu do Twojego organizmu niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

4. Dbaj o nawodnienie organizmu



Dla kobiet karmiących piersią zaleca się zwiększoną ilość płynów w stosunku do stanu fizjologicznego i tak, w okresie laktacji kobieta karmiąca powinna wypijać dziennie około 3 litrów płynów. Podstawowym płynem powinna być niegazowana woda źródlana, popijana sukcesywnie małymi łykami w ciągu całego dnia.

Pobudzenie laktacji jest również ważne dla kobiet, które urodziły przedwcześnie oraz kobiet po cesarskim cięciu. Powyższe rady będą również dla nich istotne, by sprawnie i efektywnie uruchomić laktację.

Dieta w trakcie laktacji

Zarówno w ciąży jak i w okresie laktacji odżywasz nie tylko siebie, ale również pośrednio swoje dziecko. Utrzymywanie zaleceń w ramach zaleceń zdrowego żywienia pozytywnie wpłynie na regenerację Twojego organizmu po okresie ciąży, powrót do masy ciała sprzed okresu ciąży oraz na zwiększone wydatki związane z laktacją.

Do głównych zaleceń opartych o zalecenia zdrowego żywienia dla kobiet w okresie laktacji należy:

1 Regularne spożywanie 5 posiłków, co 3 - 4 godziny.

To jedna z ważniejszych zasad dotycząca istotności dostarczania do organizmu energii w kilku porcjach wraz z regularnie spożywanymi posiłkami, co pozwala na jej efektywne zużywanie na bieżące potrzeby organizmu i te dodatkowe, wynikające z procesu laktacji. Choć w pierwszych tygodniach życia dziecka zachowanie regularności posiłków wydaje się trudne podczas intensywnej opieki nad niemowlęciem, to staraj się jadać posiłki, gdy dziecko zasypia, a nawet w trakcie karmienia piersią. Warto wziąć pod uwagę, że w ciągu dnia istotne jest spożycie 3 głównych posiłków (śniadanie, obiad, kolacja) i dwóch małych przekąsek – drugiego śniadania oraz podwieczorku, które mogą być szybką przekąską, często nawet nie utożsamianą z posiłkiem np. zjedzenie jakiegoś owocu.

2 Warzywa i owoce to podstawa diety.

W praktycznym ujęciu tego zalecenia - nieodłączny element każdego posiłku powinny stanowić warzywa, które mogą być spożywane bez ograniczeń. Natomiast owoce to przekąski lub dodatki do posiłków w ilości 2-3 porcji (ok. 200-300 g/d). Nie ma wskazań by wszystkie warzywa i/lub owoce były poddawane obróbce termicznej. Z powodzeniem mogą to być warzywa i owoce w postaci surowej.

3 Produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste.

Nie ma wskazań by w diecie kobiety w okresie karmienia piersią obecne były tylko lekkostrawne pieczywo jasne i produkty zbożowe zaliczane do grupy o niższej zawartości błonnika. Krótkotrwale po porodzie, zwłaszcza u kobiet z nasilonym refluksiem żołądkowo-jelitowym, czy po cięciu cesarskim może być stosowana dieta lekkostrawna. U pozostałej grupy kobiet, zwłaszcza w grupie kobiet z cukrzycą ciążową wskazany jest wybór produktów o niskim indeksie glikemicznym, czyli tych pełnoziarnistych i niskoprzetworzonych. Do grupy produktów pełnoziarnistych zaliczamy pieczywo z pełnego przemiału, kasze jak gryczana, jaglana, jęczmienna, ryż brązowy, pełnoziarniste makarony gotowane al dente.

4 Produkty mleczne - źródło wapnia i białka.

Ze względu na zawartość tych składników produkty mleczne są istotne w diecie kobiet w okresie laktacji. Zapotrzebowanie na wapń wynosi około 1000 mg/d, a spożycie 3-4 porcji produktów mlecznych pozwala na realizację potrzeb organizmu. Warto podkreślić również rolę fermentowanych napojów mlecznych, które są źródłem bakterii probiotycznych, istotnych dla budowania prawidłowej mikroflory jelitowej.

5 Produkty białkowe.

Do źródeł białka zalicza się mięso, ze wskazaniem na chude gatunki mięs, głównie drobiowych i ograniczenie mięsa czerwonego do 0,5 kg/tydzień, jaja, ryby (takie jak łosoś, szprot, sardynki, sum, 2 razy w tygodniu) oraz nasiona roślin strączkowych.

6 Tłuszcze, głównie te pochodzenia roślinnego.

W tym zakresie zaleca się udział w diecie olejów, głównie tych będących dobrym źródłem kwasów omega-3 jak olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany. Do cennych źródeł tłuszczu, ale również innych składników odżywczych zalicza się orzechy, pestki, nasiona, co do których nie ma wskazań, by wyeliminować je prewencyjnie w diecie kobiety karmiącej piersią.

7 Płyny.

Zapotrzebowanie na płyny wzrasta u kobiet karmiących piersią do około 3 litrów na dobę. Prawidłowe nawodnienie jest istotne ze względu na bezpośredni wpływ na ilość produkowanego pokarmu. Do najbardziej wskazanych źródeł płynów zalicza się źródłaną wodę niegazowaną lub naturalne wody mineralne, nisko i średniozmineralizowane, niskosodowe (≤ 20 mg/l) i niskosiarczanowe (≤ 20 mg/l).

Piramida kobiet w okresie laktacji



OMEGA 3, WITAMINA D

wg wskázówek lekarza



ZIOŁA

do smaku zamiast soli



OLEJE I ORZECHY

oleje: 1-2 porcje dziennie (zamiast tłuszczów zwierzęcych)
orzechy: 1 porcja dziennie



MIEŚO, RYBY, JAJA

(oraz rośliny strączkowe)
1-2 porcje dziennie (zamiennie na tydzień)



MLEKO I NABIAŁ

2-3- porcje dziennie



PRODUKTY ZBOŻOWE

4-8 porcji dziennie
(zwłaszcza produkty pełnoziarniste)



WARZYWA I OWOCE

warzywa bez ograniczeń
owoce 2-3 porcje dziennie



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

codziennie
płyny (min. 2 litry)

Dieta w trakcie laktacji

Wokół diety kobiety w okresie karmienia piersią krąży wiele mitów. Najczęstsze pytania i wątpliwości dotyczą:



Czy mogę pić kawę?

Nie ma bezwzględnych wskazań do eliminacji kawy i mocnych naparów herbaty w okresie karmienia piersią. Zaleca się ograniczenie spożycia kofeiny u kobiet ciężarnych i karmiących piersią do maksymalnej dobowej dawki równej 300 mg. Taka ilość kofeiny zawarta jest w około trzech filiżankach kawy lub sześciu filiżankach herbaty. Kawa nie wpływa na produkcję mleka, jednak u dzieci nadwrażliwych może powodować rozdrażnienie lub problemy ze snem. Zatem obserwuj swoje dziecko i dietę, którą stosujesz w okresie karmienia piersią.



Czy mogę spożywać alkohol?

W okresie karmienia piersią nie zaleca się picia alkoholu. W przypadku spożycia alkoholu, jego ilość nie powinna przekraczać 10 g etanolu, co odpowiada 330 ml piwa, kieliszкови wina, kieliszкови wódki/likieru. Po spożyciu takiej ilości alkoholu karmienie piersią nie powinno mieć miejsca w odstępie co najmniej 2 godzin, a im dłuższa przerwa tym lepiej, co pozwoli zminimalizować ilość alkoholu w mleku matki.



Czy unikając produktów o właściwościach alergennych zapobiegne alergii u dziecka?

Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami w trakcie laktacji nie zaleca się stosowania żadnych ograniczeń dietetycznych ani diet eliminacyjnych jako metody zapobiegawczej występowaniu alergii u dziecka. Kobiety, zarówno w czasie ciąży jak i karmiące piersią nie muszą przewencyjnie unikać spożywania orzechów i innych produktów alergennych (takich jak mleko, jaja, gluten, ryby i owoce morza, soja itp) w obawie przed wystąpieniem alergii u dziecka. Jedynie kobiety z potwierdzoną alergią lub nietolerancją pokarmową mają wskazania do zastosowania diety eliminacyjnej, najlepiej pod kontrolą dietetyka, w celu prawidłowego zbilansowania diety.

Pamiętaj o obowiązkowej suplementacji witaminy D – 2000 IU/d oraz kwasów DHA – 200 mg/d. Dodatkowo, skonsultuj swoją dietę z dietetykiem w zakresie realizacji zapotrzebowania na wapń, żelazo i jod.

Czy powinnam unikać ostrych przypraw i produktów o wyraźnym smaku?



Przyprawy o intensywnym smaku mogą również przedkładać się na delikatne zmiany smaku pokarmu mamy, stąd w niektórych sytuacjach można zaobserwować mniej chętnie spożycie mleka w kilka godzin po ich spożyciu przez matkę. W niewielu przypadkach niektóre niemowlęta mogą reagować nadwrażliwością na bardzo pikantne przyprawy spożyte przez matkę. Jest też druga, pozytywna strona urozmaiconych smaków matki w okresie karmienia piersią (a wcześniej ciąży). Jest to to już jeden z etapów programowania żywieniowego i większej otwartości dziecka na poznawanie różnorodnych smaków w okresie rozszerzania diety.

Czy mogę stosować dietę wegetariańską / wegańską bez obawy o prawidłowy rozwój dziecka?

Nie ma przeciwwskazań do stosowania diet roślinnych podczas okresu karmienia piersią, pod warunkiem, że są one prawidłowo zbilansowane i realizują zwiększone zapotrzebowanie kobiet w czasie laktacji. Konieczna jest bieżąca ocena i monitorowanie stanu odżywienia matki oraz spożycie składników najczęściej niedoborowych na dietach roślinnych takich jak witamina B12, witamina D, wapń, żelazo, długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe i białko. W uzasadnionych przypadkach, po konsultacji z dietetykiem/lekarzem można rozważyć suplementację wybranych składników.



Czy unikając mleka i glutenu zapobiegnę objawom kolki u dziecka?



Kolka niemowlęcia to problem identyfikowany u około 40% niemowląt. Przede wszystkim, podejmuje się działania w zakresie czynności behawioralnych jak masaż brzuszka, ciepłe okłady i kąpiele. Kolejna kwestia to uspokojenie się rodziców i zrozumienie, że kolka nie stwarza zagrożenia dla zdrowia dziecka oraz mija samoistnie. Z zakresu diety matki w okresie występowania kolki u niemowlęcia nie zaleca się bezzasadnej eliminacji z diety produktów mlecznych oraz produktów będących źródłem glutenu. Matka w okresie kolek dziecka powinna obserwować swoją dietę i reakcję dziecka na poszczególne produkty/ grupy produktów. W zaleceniach ekspertów wskazuje się, że możliwe są pewne ograniczenia w diecie matki jak unikanie kawy, ostrych przypraw, orzechów, czekolady, tłustych i smażonych potraw, a w przypadku podejrzenia alergii na białko mleka krowiego - eliminacja mleka i jego przetworów.

Karmienie piersią a COVID-19

W czasie epidemii COVID-19 kobiety karmiące piersią powinny kontynuować ten sposób żywienia niemowląt. Zachowanie zasad higieny piersi i mycia rąk powinno być stosowane jak dotychczas. Rekomendacje wydawane przez ekspertów i towarzystwa naukowe dotyczą kobiet z podejrzeniem lub z potwierdzeniem zakażenia koronawirusem.



Czy matka z podejrzeniem lub zakażeniem COVID-19 może karmić piersią?

Dotychczasowe badania nie potwierdziły obecności wirusa SARS-CoV-2 w mleku matki. Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego i Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii matki mogą:

- odciągać mleko po odpowiedniej higienie piersi i dłoni; niemowlę może być karmione mlekiem matki przez niezainfekowanych opiekunów,
- karmić piersią (na życzenie matki); wówczas matka powinna przestrzegać ścisłych środków zapobiegawczych, w tym noszenia maski i stosowania dokładnej higieny piersi i dłoni,
- skorzystać z banku mleka kobiecego.

Według zaleceń ekspertów WHO możliwe jest kontynuowanie karmienia piersią, z zachowaniem wszelkich środków ostrożności i reżimu sanitarnego. Możliwe jest również korzystanie z banków mleka kobiecego lub zastosowanie mleka modyfikowanego w uzgodnieniu z lekarzem.

Rygorystyczne stanowisko względem kobiet z podejrzeniem lub z potwierdzonym zakażeniem wydał Konsultant ds. Neonatologii wskazując na potrzebę izolacji matki i dziecka na okres kwarantanny, a jako sposób karmienia rekomenduje mleko własnej matki, jeżeli jest ono odciągane z zachowaniem wszelkich podstawowych zasad higieny, a dziecko nie jest narażone na bezpośredni kontakt z matką.

Niezależnie od stanowisk ekspertów i naukowców sposób karmienia niemowlęcia powinien być wspólną decyzją matki i lekarza prowadzącego dziecko.

Matki z COVID-19 mogą karmić piersią podejmując następujące środki ostrożności:



DOKŁADNE MYCIE RĄK
przed i po każdym kontakcie
z dzieckiem



UŻYWANIE MASECZKI
zastaniającej usta i nos



MYCIE I DEZYNFEKCJA
powierzchni oraz sprzętu używanego
do podtrzymywania laktacji

Opracowanie

Dietetyczka Humana: mgr Diana Wolańska-Buzalska

Piśmiennictwo

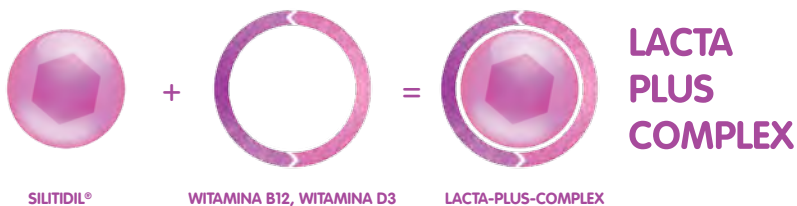
- Szajewska H., Horvath A., Rybak A., Socha P.: Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy medyczne. *Pediatrics* 2016 T. 13 9-24
- Królak-Olejnik B., I. Błasiak, A. Szczygiel, Promotion of breastfeeding in Poland: the current situation, *Journal of International Medical Research* 0(0) 1-9, 2017, SAGE
- Żukowska-Rubik B.: Karmienie piersią – technika, zasady i najczęstsze błędy. *Standardy Medyczne/Pediatrics*, 2010, t. 7, 655–664
- Borszewska-Kornacka M., Rachtan-Janicka J., Wesołowska A., Socha P, Wielgoś M., Żukowska-Rubik M, Pawlus B.: Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji. *Standardy Medyczne/Pediatrics*, 2013, T. 10, 265-279
- Nordeng H, Havnen GC. Use of herbal drugs in pregnancy: a survey among 400 Norwegian women. *Pharmacoepidemiol Drug Saf.* 2004;13:371-380
- Królak-Olejnik B.: COVID-19 a karmienie piersią. *Standardy Medyczne/Pediatrics*, 2020, t. 17, 48-52
- Jackowska T., Peregud-Pogorzelski J., Marczyńska M., Czajka H.: Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego i Konsultanta Krajowego w dziedzinie Pediatrii dotyczące opieki ambulatoryjnej nad dziećmi w czasie pandemii COVID19, wywołanej wirusem SARS-COV-2. *Przegląd Pediatryczny* 2020, Vol. 49, No. 2, 19-23
- WHO: Breastfeeding https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1



piùlatte®

Suplement diety dla
kobiet karmiących piersią

SILITIDIL® + Witaminy: tak powstaje Lacta-Plus-Complex



LACTA-PLUS-COMPLEX

z witaminami D₃ i B₁₂ oraz cennym ekstraktem z ostropestu płamistego

Opatentowana cząsteczka
SILITIDIL®

Suplementy diety nie powinny być stosowane jako zamiennik (substytut) zróżnicowanej diety i zdrowego stylu życia.

Humana Poland sp. z o. o.

Plac Konesera 6 lok. B3, 03-736 Warszawa

e-mail: doradca@humana-baby.pl

www.humana-baby.pl

[instagram.com/humana.polska](https://www.instagram.com/humana.polska)

facebook.com/HumanaPolska

Naszych produktów szukaj w:

www.allegro.pl/uzytkownik/SmA_Humana,

Rossmann oraz w hipermarketach

Carrefour, Auchan, Dino, Kaufland