# Karmienie piersią po pierwszym półroczu

Data aktualizacji
2024-05-27

Zgodnie z zaleceniami ekspertów w dziedzinie zdrowia, dziecku przez pierwsze 6 miesięcy życia wystarczy podawać mleko matki. Nie potrzeba mu innych pokarmów ani płynów. Uzupełnianie diety o nowe smaki po pół roku to nowe zadanie dla rodziców. Kiedy odstawić dziecko od piersi? Czy możesz karmić i pracować zawodowo?

## Wprowadzanie nowych potraw

Po 6 miesiącach karmienia malucha wyłącznie mlekiem mamy, możesz zacząć podawać mu nowe pokarmy. Sukcesywnie, krok po kroku wzbogacaj jego dietę.

W drugim półroczu zacznij wprowadzać do jadłospisu nowe potrawy. Dziecko trzyma już prosto główkę i siedzi. Wkłada palce do ust, intensywnie się ślini, może mieć pierwsze zęby. Obserwuje jedzących dorosłych i starsze dzieci. Domaga się poczęstunku. Jest ciekawe świata.

Wprowadzanie potraw:

- wzbogaca dietę dziecka
- zaspokaja apetyt i pragnienie oraz ciekawość malucha
- stymuluje rozwój
- angażuje wszystkie zmysły
- ćwiczy posługiwanie się rękami
- uczy żuć i odksztuszać.

> **Dziecko nie potrzebuje zębów do smakowania uzupełniających pokarmów.**

- Nieważna jest kolejność wprowadzania pokarmów, ale ich dobra jakość.
- Podawaj dziecku warzywa, owoce, kasze, ziemniaki, mięsa, jajka, ryby, dobre tłuszcze, wodę w kubku.
- Unikaj intensywnie przetworzonej żywności, soli, cukru.
- Po podaniu nowego produktu obserwuj dziecko przez kilka dni i sprawdź, czy dobrze przyjmuje nowy pokarm i nie ma niepokojących reakcji.
- Kontynuuj karmienie piersią – podawaj mleko mamy przed posiłkiem stałym lub na deser.
- Posiłki stałe nie muszą zastępować karmienia piersią.
- Nie rezygnuj z nowych smaków, których dziecko nie polubi od razu – czasami trzeba kilkunastu prób, aby malec polubił dany smak.
- Maluch decyduje, ile zje. Nie wmuszaj jedzenia.
- Podawaj przeciery łyżeczką, pozwalaj jeść rączkami miękkie pokarmy.

> **Stosuj metodę BLW – Bobas Lubi Wybór!**
>
> - **Rodzice dają do wyboru kilka propozycji na talerzu, a dziecko decyduje, co wybierze i ile zje.**
> - **Pamiętaj o warzywach i owocach, zróżnicowanym jedzeniu.**

## Karmienie a próchnica

W 2 półroczu wyrzynają się zęby mleczne – nie jest to przeciwwskazaniem do karmienia piersią. Sztuczne mieszanki, nawet bez cukru, są bardziej szkodliwe dla zębów.

Przeciwdziałaj próchnicy:

- nie oblizuj smoczka ani łyżeczki dziecka
- oczyszczaj zęby z resztek pokarmów – od pierwszego mleczaka!
- w miarę wzrostu niemowlęcia uspokajaj dziecko, zabawiaj i usypiaj inaczej niż przez przystawianie do piersi – wprowadzaj coraz to nowe rytuały zastępujące pierś, jak np. czytanie, śpiewanie, kołysanie
- nie karm dziecka przed snem, a zwłaszcza w nocy – wtedy wydziela się mniej śliny
- nie karm butelką po 18 miesiącu życia
- nie podawaj słodyczy między posiłkami, nie dawaj do picia słodzonych napojów, ucz picia wody.

## Karmienie a ciąża – czyli karmienie w tandemie

Zdrowa mama w ciąży może karmić swoje starsze dziecko. Karmienie jest bezpieczne, gdyż ssanie nie wywołuje skurczów macicy.

- Organizm zdrowej matki w ciąży produkuje enzym, który rozkłada oksytocynę – dzięki temu nie ma skurczów. Oksytocyna to hormon, który m.in. wydziela się podczas laktacji i odpowiada za skurcze podczas porodu.
- Może się zdarzyć, że Twój starszak sam zrezygnuje z piersi, gdy posmakuje siarę, która pojawia się już w czasie ciąży. Jest przygotowana dla dziecka, które nosisz – to pierwszy pokarm noworodka bogaty w składniki modulujące odporność.
- Po urodzeniu drugiego dziecka pierwszeństwo w karmieniu piersią ma to młodsze.

## Wracasz do pracy zawodowej

Jeśli chcesz wrócić do pracy i kontynuować karmienie, masz szczególne prawa.

> **Możesz pogodzić pracę zawodową z karmieniem, jak wiele innych matek.  Możesz utrzymać laktację na takim samym poziomie, jak przed powrotem do pracy!**

- Skorzystaj z dobrego laktatora lub naucz się ściągać pokarm ręką.
- Pamiętaj o higienie – myj ręce przed każdym ściąganiem pokarmu, noś ze sobą chusteczki dezynfekujące.
- Przynoś do pracy kilka czystych butelek z zakrętkami, a zapełnione mlekiem przechowuj w lodówce lub chłodnym miejscu, lub w torbie termoizolacyjnej z wkładami mrożącymi.

### Prawo kobiet karmiących w pracy

Kobieta karmiąca powracająca do pracy jest chroniona prawem. Obowiązuje zakaz zatrudniania jej w szkodliwych warunkach:

- przy szkodliwych czynnikach fizycznych, biologicznych lub chemicznych
- przy pracach grożących urazami fizycznymi lub psychicznymi.

Pracodawca musi ograniczyć te szkodliwe czynniki albo zapewnić matce karmiącej inne stanowisko.

Przerwy na karmienie piersią są wliczane do godzin pracy:

- Kobieta karmiąca dziecko piersią ma prawo do dwóch półgodzinnych przerw w pracy.
- Pracownica karmiąca więcej niż jedno dziecko ma prawo do dwóch przerw w pracy, po 45 minut każda.
- Przerwy te mogą być udzielane łącznie.

## Zakończenie laktacji

Planujesz odstawienie dziecka od piersi – skorzystaj ze wsparcia położnej podstawowej opieki medycznej (POZ) . Podpowie, doradzi Ci, jak to zrobić najlepiej. Czas zupełnego ustania laktacji to minimum 2 tygodnie. Może się wydłużyć – zależy od sytuacji mamy i dziecka.

Chcesz zakończyć naturalnie karmienie i zatrzymać laktację – zadbaj o wyhamowanie stymulacji piersi. Oznacza to coraz rzadsze karmienie lub odciąganie mleka i przyzwyczajanie dziecka do braku piersi. Rób to stopniowo, aby dziecko nie poczuło się odrzucone. Odstawianie od piersi nie oznacza odłączania od mamy, od bliskości z nią, przytulania. Zadbaj o Wasz kontakt i ciepło.

- Zastępuj niektóre karmienia innym posiłkiem lub napojem.
- Jeśli odciągasz pokarm – rób to tylko do poczucia ulgi, coraz rzadziej.

Nie powinnaś:

- bandażować piersi
- ograniczać płynów.

Jeśli czujesz dyskomfort podczas wyhamowywania procesu laktacji:

- ulgę przyniosą Ci zimne okłady po karmieniach lub odciąganiach
- dobierz trochę ciasny biustonosz.

W ostateczności lekarz może przepisać leki wstrzymujące laktację, ale mają one skutki uboczne.

## Podstawa prawna

- Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych ( **Dz.U. z 2022 r. poz. 2561** )
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 listopada 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia stomatologicznego ( **Dz.U. z 2021 poz. 2148** )
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 maja 2017 r. r. w sprawie wykazu wyrobów

medycznych wydawanych na zlecenie ( **Dz.U. z 2023 r. poz. 823** )

- Ustawa z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” ( **Dz.U. z 2020 r. poz. 1329** )
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 10 września 1996 roku w sprawie wykazu prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia ( **Dz.U. z 2016 r. poz. 2057** )

## Przeczytaj także

### Karmienie piersią – samo zdrowie dla mamy i dziecka

Karmienie mlekiem matki jest najzdrowszym sposobem odżywiana dla dziecka. Ma też ogromne korzyści prozdrowotne dla mamy

### Zadbaj o zdrowie, mamo

Ile siły potrzeba, by wychować dziecko i pogodzić macierzyństwo z innymi zadaniami, wie każda matka. Dlatego powinnaś troszczyć się o swoje zdrowie i badać się regularnie

### Mleko mamy najlepsze dla dziecka

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby mama karmiła dziecko wyłącznie piersią do końca szóstego miesiąca życia dziecka. A potem kontynuowała karmienie przez dwa lata wraz z produktami uzupełniającymi. Dlaczego?