



Karmienie piersią po pierwszym półroczu

W pierwszych 6 miesiącach życia mleko matki całkowicie wystarcza dziecku i nie musisz go niczym uzupełniać. W drugim półroczu nadchodzi czas na rozszerzanie diety i naukę nowych smaków

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 odkształcać.

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 ściągnięciem pokarmu, noś ze sobą chusteczki dezynfekujące.
- Przynoś do pracy kilka czystych butelek z zakrętkami, a wypełnione 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 odciążasz 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

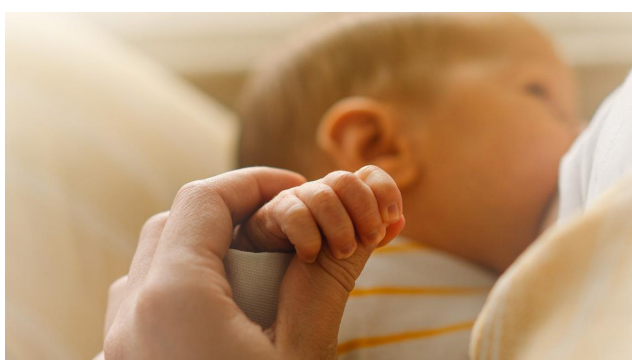
1. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych ([Dz.U. z 2022 r. poz. 2561](#))
2. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 listopada 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia stomatologicznego ([Dz.U. z 2021 poz. 2148](#))
3. 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](#))
4. Ustawa z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” ([Dz.U. z 2020 r. poz. 1329](#))
5. 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 odżywiania dla dziecka. Ma też ogromne korzyści prozdrowotne dla mamy



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?



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

Za infor