

Drodzy, Babciu i Dziadku,

Chciałabym serdecznie pogratulować cudownego wnuka/wnuczki. Przed Wami wspaniały czas, kiedy to będziecie mogli podziwiać jak maleńki człowiek rośnie, rozwija się i zmienia z dnia na dzień. Wasza córka/synowa pragnie karmić piersią. Wasz wnuk/wnuczka ma zatem szansę otrzymywać niezastąpiony, najlepszy i najbardziej optymalny dla jego/jej rozwoju pokarm. Wy za to macie wpływ na ich laktacyjny sukces, zakładając tym samym opłacalną i wyjątkową lokatę w zdrowie wnuka/wnuczki i jego mamy. Jest wiele rzeczy, które możecie zrobić aby ich wesprzeć, nawet jeśli babcia sama nie karmiła piersią.

1. Twoja córka/synowa wybrała karmienie piersią - docień to, motywuj i uszanuj jej wybór.

Mleko mamy to najlepszy pokarm dla Twojego wnuka/wnuczki. Pokarm kobiecy zawsze zawiera (niezależnie od sposobu odżywiania, stanu zdrowia i innych) idealne składniki - dobrane specjalnie dla potrzeb Twojego wnuka/wnuczki. Pokarm posiada odpowiednią dla rozwoju dziecka ilość tłuszczu, białek, węglowodanów, witamin i minerałów. To znaczy, że nigdy nie jest zbyt chudy, mało wartościowy, zbyt wodnisty. Niezależnie od wyglądu, koloru, konsystencji. W jego skład wchodzi też unikalne cząsteczki (np. przeciwciała, które budują odporność, enzymy ułatwiające trawienie i inne), których nie ma w sztucznych mieszankach do żywienia dzieci. Twoja córka/synowa jest w stanie produkować mleko i karmić wnuka niezależnie od wielkości piersi i kształtu brodawek.

Jak długo wnuczek powinien być karmiony piersią?

Światowi eksperci zajmujący się żywieniem małych dzieci zalecają karmienie wyłącznie mlekiem mamy (bez dokarmiania mieszankami, bez dopajania wodą, glukozą czy herbatkami) do 6 miesięcy życia. Po tym czasie rozpoczyna się włączanie produktów uzupełniających do diety dziecka. Pamiętaj jednak, że do 1 roku życia podstawę żywienia Twojego/Twojej wnuka/wnuczki stanowi mleko mamy. Specjaliści nie określają kiedy należy zakończyć karmienie piersią. Podkreśla się, że długie karmienie - 2 lata i dłużej wiąże się z realnymi korzyściami zdrowotnymi dla mamy i dziecka. Długie karmienie piersią to zawsze powód do dumy. W karmieniu naturalnym liczy się każdy dzień, tydzień, miesiąc. Przede wszystkim jednak jest to indywidualny wybór każdej mamy i dziecka. Pamiętaj aby respektować jej decyzje, niezależnie od tego jak długo córka/synowa chce/uda jej się karmić piersią.

Czy oprócz piersi wnuczek/wnuczka powinien otrzymywać mieszankę dla niemowląt?

W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat wiedza na temat właściwości i składu mleka mamy znacznie się rozwinęła. Obecnie z całą pewnością wiadomo, że mieszanka nie jest alternatywą dla pokarmu mamy, nie jest takie sama jak mleko mamy ani nawet do niego podobna. Wprowadzenie sztucznej mieszanki mlecznej do diety małego dziecka odbywa się na zlecenie lekarskie, w szczególnych sytuacjach. Podawanie jej bez nadzoru specjalisty może wiązać się z ryzykiem skrócenia czasu karmienia piersią, zmniejszeniem produkcji mleka, może prowadzić do problemów z piersiami, negatywnie wpływać na chęć ssania piersi, a w młodej mamie obniżać poczucie pewności siebie i wiary w swoje rodzicielskie kompetencje. Podawanie mieszanki nie rozwiązuje problemów z karmieniem piersią, może je tylko pogłębić. Mieszanka nie jest lekarstwem na płaczące dziecko, nocne pobudki, zmęczenie mamy i na mnóstwo innych sytuacji, które wpisują się w fizjologię okresu noworodkowego i niemowlęcego.

Okres żywienia uzupełniającego.

To moment, w którym oprócz mamy, także Wy, jako dziadkowie możecie zacząć fizycznie uczestniczyć w żywieniu wnucząt wnosząc realny wkład w ich zdrowie. Nawyki żywieniowe dzieci kształtują się od samego początku. Spełniajcie się i bawcie przygotowując zdrowe i wartościowe posiłki. Pokazujcie dziecku fascynujący świat smaków, zapachów, faktur, konsystencji, szanując (nie kwestionując, oceniając, strasząc) decyzje i wybory rodziców.

2. W razie wątpliwości, gorszych chwil, realnych trudności i poważnych problemów - wysłuchaj, wspieraj, zaproponuj pomoc specjalisty.

Karmienia piersią trzeba się nauczyć. Szczególnie początki mogą nie być łatwe. Do tego dochodzi zmęczenie, czasem ból, stres, strach o dziecko i cały szereg skrajnych emocji. W tym całym kotle Twoja córka/synowa będzie starała się opanować sztukę karmienia piersią pod względem technicznym i merytorycznym. Technika to np. wybór odpowiedniej pozycji dla siebie i wnuczka/wnuczki, nauka przystawiania do piersi, odłączania od piersi, przekładania dziecka do drugiej piersi. Karmienie piersią wymaga też zdobycia pewnej wiedzy i umiejętności oceny sytuacji. Wasze dzieci będą uczyły się jak rozpoznać, że wnuczek/wnuczka się najada, jak wygląda efektywne ssanie, jak rozpoznać przetykanie i wiele innych.

W jakich sytuacjach może przyjść zwątpienie?

Zwątpienie i gorsze chwile mogą przyjść na każdym etapie laktacji. Jednak zdecydowanie pierwsze dni i tygodnie z małym dzieckiem w domu są najtrudniejsze. Wątpliwości najczęściej wiążą się: z problemami technicznymi z przystawieniem dziecka do piersi, ze strachem o to czy dziecko się najada, jak często karmić, ile karmić, czy wybudzać do karmienia, dlaczego dziecko płacze, dlaczego budzi się w nocy, czemu nie śpi w dzień, czy je nic nie boli, może ma kolki, czy kupka jest odpowiednia. Lista obaw jest długa!

Jakie sytuacje mogą być poważnym problemem?

Niewielkie trudności w karmieniu piersią mogą przerodzić się w realne problemy np. z brakiem przyrostów masy ciała dziecka, bolesnymi brodawkami, bolesnym karmieniem i innymi problemami z piersiami, chorobą dziecka i matki, koniecznością zażywania leków itd.

Jak możecie pomóc?

Niezależnie od tego czy córka/synowa ma tylko gorsze momenty i chwile zwątpienia odnośnie samego karmienia i zachowania dziecka czy też rzeczywiste problemy, Wasze postępowanie może przesądzić o jej dalszych wyborach. Jest kilka bardzo ważnych rzeczy, które możecie zrobić aby zwiększyć szanse na to, że Wasz wnuk/wnuczka będzie karmiony mlekiem mamy. Co jest ważne:

- **pozytywne nastawienie do karmienia piersią** - to możliwe, nawet jeśli babcia sama tego nie doświadczyła
- **szacunek do wyborów i decyzji córki/synowej/młodych rodziców**
- **wrażliwość na jej emocje** - nawet jeśli są to skrajnie wyolbrzymione emocje w pozornie błahych sytuacjach. Znacznie lepiej jest czasem powiedzieć "rozumiem, że możesz mieć wątpliwości" , "wiem, że może być ci trudno" niż "nie przesadzaj, przecież nic takiego się nie dzieje", "inne kobiety tak nie narzekają, ciesz się tym co masz".
- **wysłuchaj - nie oceniaj postępowania, wyborów ani zachowania dziecka, nie sugeruj jedynych słusznych rozwiązań.** Młodzi rodzice, są bardzo wrażliwi na wszelkie uwagi i słowa. Oprócz tego ważne jest też co mówisz i w jaki sposób to przekazujesz. Twoje słowa zupełnie nieoczekiwanie mogą zaboлеć, mogą wzbudzić poczucie winy, rozniecić wątpliwości. Na przykład słowa takie jak: " On tak płacze i płacze. Może jest głodny albo twój pokarm jest nie wartościowy" albo " on tak płacze. Co ty jadłaś?" mogą skutecznie podciąć laktacyjne skrzydła **Słuchanie bywa prostsze, bezpieczniejsze i cenniejsze niż jakiegokolwiek słowa.**
- **doceniaj, motywuj, zachęcaj** - to da się zrobić zawsze, nawet w trudnych momentach możesz przypominać córce/synowej, że robi kawał dobrej roboty i daje dziecku to co najcenniejsze, że karmienie piersią jest właśnie dla niej. Umacniając rodzicielskie kompetencje zwiększasz jej szanse na długie karmienie piersią.
- **zdobywaj wiedzę** - podstawowa wiedza z zakresu laktacji nie jest zarezerwowana tylko dla rodziców. Wiedza daje spokój i możliwość trzeźwej oceny sytuacji. Informacji możesz szukać np. tu.: Centrum Nauki o Laktacji (<http://www.kobiety.med.pl/cnol/>), www.hafija.pl, www.mataj.pl, www.femaltiker.pl, małgorzatajackowska.com
- **proponuj pomoc specjalisty od karmienia piersią** - poszukaj certyfikowanych doradców laktacyjnych w waszym mieście (na stronie Centrum Nauki o Laktacji) i adresów poradni laktacyjnych. W każdej sytuacji, w której pojawia się wątpliwość bądź realny problem warto zadzwonić do doradcy laktacyjnego i umówić się na poradę.

TAK: nastaw się pozytywnie, szanuj, zrozum, doceniaj, motywuj, słuchaj, wysłuchaj, wspieraj, umacniaj kompetencje rodzicielskie, proponuj pomoc specjalistów, zdobywaj wiedzę, bądź blisko

NIE: oceniaj wyborów ani zachowania dziecka, nie doradzaj, nie sugeruj jedynych słusznych rozwiązań, nie podważaj, nie strasz, nie wzbudzaj poczucia winy, nie krytykuj, nie pisz czarnych scenariuszy laktacyjnych

3. Bądź wtedy kiedy Cię potrzebują

Twoja obecność i pomoc jest bardzo ważna i twoja córka/synowa na pewno to doceni. Oprócz wsparcia laktacyjnego (powyżej), pierwsze tygodnie z noworodkiem bywają trudne pod względem organizacyjnym. Dziadkowie mogą też:

- Zaproponować swoją pomoc przy codziennych obowiązkach obdarowując mamę i jej dziecko czasem, który mogą spędzić na karmieniu, bliskości, poznawaniu siebie nawzajem, bądź czasem tylko dla siebie.
- Zachęcać do odpoczynku, zdrowego jedzenia. Mama karmiąca piersią nie musi eliminować na zapas ze swojego jadłospisu jakichkolwiek produktów. Jeśli jest osobą zdrową nie musi być na żadnej diecie. Obowiązują ja zasady zdrowego żywienia, takie jak każdego innego człowieka. Podczas Świąt czy innych uroczystości nie trzeba tworzyć specjalnego/odmiennego menu dla mamy karmiącej.

Pamiętaj, mleko mamy to bardzo cenny dar dla Twojego wnuka/wnuczki, a Twoje mądre wsparcie może pomóc mu otrzymywać go jak najdłużej. Dziadkowie liczą się w karmieniu piersią! Dziadkowie mają moc!

WPIS CZYTALIŚCIE DZIĘKI MECENATOWI MARKI

femaltiker®

oferującej produkt naturalnie wspomagający laktację o działaniu potwierdzonym w badaniach klinicznych



