 Informacja prasowa

**1-8 sierpnia 2020 r. | Światowy Tydzień Karmienia Piersią**

**Doświadczenia, emocje, trudności**

**– jak Polki postrzegają karmienie piersią.**

**Wyniki najnowszego badania matek i kobiet w ciąży**

**Warszawa, 29 lipca 2020 r.**

**95% mam zgadza się z tym, że mleko matki jest najlepszym pokarmem dla dziecka. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka oraz jego kontynuację po rozszerzeniu diety i dłużej. Świadomość na temat zalet i korzyści płynących z karmienia piersią rośnie, a kobiety coraz częściej przyznają, że jest to umiejętność, której często muszą się nauczyć zarówno dzieci, jak i one same. W ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” z okazji Światowego Tygodnia Karmienia Piersią prezentujemy najnowsze wyniki internetowego badania opinii zrealizowanego wśród kobiet w ciąży i mam małych dzieci, dotyczące karmienia piersią.[[1]](#footnote-1)**

W badaniu ankietowym wzięło udział prawie **3500** kobiet, które podzieliły się m.in. doświadczeniami związanymi z karmieniem piersią, emocjami, autorytetami oraz trudnościami im towarzyszącymi. Kobiety określały także oczekiwania związane ze wsparciem karmieniem piersią oraz to, czy pandemia ma nie wpływ.

Głównym powodem rozpoczęcia karmienia piersią jest zdrowie i prawidłowy rozwój dziecka – 77% mam deklarowało, że karmi piersią, chcąc dostarczyć dziecku wszystkich składników odżywczych, zaś 66% zwracało uwagę, że karmienie piersią jest najlepsze dla budowania odporności dziecka.

**Doświadczenia związane z karmieniem piersią**

**Aż 96% badanych deklaruje, że karmią lub wcześniej karmiły piersią (przynajmniej przez pewien okres lub w trybie mieszanym)**, **a 83% kobiet w ciąży planuje karmić piersią po urodzeniu dziecka.** Mamy dzieci w wieku 0-6 miesięcy zazwyczaj karmią wyłącznie piersią (60%), 14% z nich karmi piersią, oraz jednocześnie wprowadziło już do diety dziecka inne posiłki, 8% stosuje karmienie mieszane (czyli łączy karmienie piersią z podawaniem mleka modyfikowanego), zaś 16% już zrezygnowało z karmienia piersią (przy czym 10% stosowało karmienie mieszane). Z kolei mamy dzieci w wieku 7-12 miesięcy zazwyczaj nadal karmią piersią, ale wprowadziły już inne posiłki do diety dziecka (70%, z czego 64% karmi wyłącznie piersią, pozostałe stosują karmienie mieszane). Nieco ponad 1/4 mam dzieci w tym wieku zrezygnowała już z karmienia piersią. Ponad połowa mam dzieci w wieku od roku do dwóch nie karmi już piersią (57%), a 36% nadal karmi, uzupełniając dietę dziecka innymi posiłkami. Tylko 15% mam dwulatków i starszych dzieci karmi nadal piersią.

**Emocje związane z karmieniem piersią**

**Emocje najczęściej towarzyszące w początkach karmienia to miłość do dziecka i bliskość** (odpowiednio po 53% i 50%). Wysoko uplasowały się również odpowiedzialność i stres (po 35%). Po nauczeniu się karmienia, oprócz wcześniej wymienionych emocji, duża grupa mam wskazała poczucie budowania więzi (43%), czułość (31%) i poczucie spełnienia (29%). W emocjach kobiet w ciąży dotyczących karmienia piersią dominują odczucia pozytywne – bliskość (67%) oraz miłość do dziecka (59%), zarówno w przypadku pierwszego karmienia, jak i kolejnych.

**Nauka karmienia piersią**

**Najczęściej wskazywanymi przez mamy autorytetami w zakresie karmienia piersią są doradcy laktacyjni (dla 37% mam i 27% kobiet w ciąży)**. Aż 90% mam słyszała o nich i prawie wszystkie z tej grupy dokładnie wiedzą, czym takie osoby się zajmują. Jest to zmianą w stosunku do podobnego badania przeprowadzonego w 2014 roku, gdzie jako autorytet najchętniej wybierani byli lekarze ginekolodzy i własne mamy – obecnie pozycja doradców laktacyjnych jest silniejsza.

**Wpływ pandemii na karmienie dziecka**

Nieco ponad połowa mam uważa, że nie musi pogłębiać swojej wiedzy na temat karmienia dziecka podczas pandemii. Pozostałe głównie korzystają z porad ekspertów i webinariów oraz wymieniają doświadczenia z innymi rodzicami. **80% mam twierdzi, że pandemia nie wpłynęła na sposób karmienia dziecka** (podawane mu mleko). Zmiana, która była najczęściej wymieniana to wydłużenie czasu karmienia piersią, głównie ze względu na budowanie odporności dziecka.

**Wyzwania związane z karmieniem piersią**

44% mam, kiedy jeszcze było w ciąży, spodziewało się że podczas karmienia piersią nie pojawią się żadne trudności. W rzeczywistości już po urodzeniu dziecka jedynie 12% karmiących mam nie spotkało się z żadnymi trudnościami. Trudności, które mają mamy karmiące piersią to przede wszystkim **obolałe lub pogryzione sutki (49%),** ale też **problemy z odpowiednim przystawieniem dziecka do piersi (39%).** 32% deklaruje także, że dziecko nie umiało bądź nie chciało ssać piersi. Zbyt małą ilość pokarmu lub jego zastój wskazało odpowiednio po 27% respondentek.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz liczne towarzystwa naukowe zalecają wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka, a następnie po wprowadzeniu innych pokarmów kontynuację karmienia piersią tak długo, jak będzie to odpowiadało dziecku i mamie. Moment zakończenia karmienia piersią to też dla części matek trudna emocjonalnie chwila. Kobiety zapytane o emocje towarzyszące zaprzestaniu karmienia piersiąnajczęściej wskazywały wyrzuty sumienia (50%) oraz smutek (42%) i żal (40%).

**Oczekiwane wsparcie**

Jakie wsparcie mogłyby otrzymać kobiety w przypadku trudności z karmieniem piersią? **Aż 69% mam chciałoby skorzystać z darmowej wizyty doradcy laktacyjnego w domu, a 59% jako ułatwienie wskazuje dostępność doradcy laktacyjnego na oddziałach położniczych. Dla 34% ważne byłoby wsparcie ze strony rodziny lub bliskich osób**, a 32% stawia na edukację w szkołach rodzenia i mówienie wprost o możliwych problemach z laktacją.

**Karmienie piersią to sposób dostarczania niemowlęciu niezbędnych składników odżywczych. Jest to proces, którego najczęściej można i warto się nauczyć.** Ważne, aby każda mama miała możliwość uzyskania wsparcia ze strony specjalistów od laktacji i nie wahała się prosić o pomoc również swoich bliskich. Warto pamiętać, że okres karmienia piersią to jeden z kluczowych etapów 1000 pierwszych dni życia dziecka, podczas którego rozpoczyna się m.in. proces kształtowania odporności i budowania bariery ochronnej organizmu dziecka.

Na stronie ogólnopolskiego programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia”: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl/) można znaleźć eksperckie porady edukacyjne na temat żywienia na etapie ciąży, karmienia piersią oraz rozszerzania diety i właściwego żywienia dziecka do 3. roku życia.

**O kampanii:** Ogólnopolska kampania społeczno-edukacyjna „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych ich dzieci. Przyzwyczajenia i zachowania żywieniowe, które uda się wypracować z dzieckiem podczas 1000 pierwszych dni życia czyli od poczęcia do około 3. roku życia, będą miały istotny wpływ na jego zdrowie teraz i gdy dorośnie. Kampania została objęta honorowym patronatem Rzecznika Praw Dziecka. Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem kampanii jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych pokoleń o kluczowej roli odpowiedniego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl)

Kontakt dla mediów:

Zuzanna Bieńko

LoveBrands Relations

tel. 533 310 339

e-mail: 1000dni@lbrelations.pl

1. Wyniki dotyczą matek dzieci w wieku 0-36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży. [↑](#footnote-ref-1)