Światowy Tydzień Karmienia Piersią - 1 - 7 sierpnia

Światowy Tydzień Karmienia Piersią został zainicjowany w 1990 roku przez międzynarodową organizację Word Alliance Breastfeeding Action (WABA). 1 sierpnia 1990 roku we Florencji 29 krajów, w tym Polska, podpisało Deklarację Innocenti w sprawie „Ochrony, Propagowania i Wspierania Karmienia Piersią”. Obecnie Światowy Tydzień Karmienia Piersią obchodzony jest w ponad 120 krajach.

Głównym założeniem inicjatywy jest promowanie karmienia wyłącznie mlekiem matki przez pierwsze pół roku życia dziecka w celu zapewnienia jego prawidłowego rozwoju.

Karmienie piersią ma ogromne znaczenie dla przyszłości niemowlęcia: zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób, alergii i infekcji, słowem – wzmacnia odporność organizmu, nawet w dorosłym życiu. Optymalnym momentem całkowitego odstawienia dziecka od piersi jest drugi rok życia, jednak po pierwszym półroczu należy zacząć wprowadzać do diety maleństwa inne produkty. Co ciekawe, na karmieniu skorzystać mogą również matki. Zapewnienie pokarmu dziecku przez cały dzień to utrata około 500 kalorii, co pomaga kobietom po ciąży zrzucić nadmiar kilogramów i przyspieszyć powrót do formy fizycznej.

Pamiętajmy, że kobieta ma w dyspozycji perfekcyjny mechanizm zapewniający rosnącemu dziecku tyle pokarmu, ile potrzebuje. Co najważniejsze jest to pokarm idealny – zarówno ze względów zdrowotnych, jak i ekonomicznych. W Światowym Tygodniu Karmienia Piersią propagowane jest to, co zostało stworzone przez samą naturę i jest doskonałe – sposób na niezastąpioną więź matki i dziecka, skarb, z którego warto korzystać jak najdłużej.

Karmienie piersią to niebagatelne i odpowiedzialne zadanie. Organizm kobiety powinien być do niego odpowiednio przygotowany – odżywiony i nawodniony. Dzięki temu naturalne wykorzystanie w procesie laktacji witamin i minerałów oraz wody nie wpłynie negatywnie na organizm matki, a dziecku zapewni wszystkie składniki niezbędne do prawidłowego rozwoju. Urozmaicone, regularne i lekkostrawne posiłki, około 2 litrów niegazowanych i niesłodzonych napojów dziennie to nie tylko sprawdzone sposoby codziennego dbania o prawidłowy przebieg ciąży, ale i nawyki warte kontynuacji w czasie karmienia piersią.