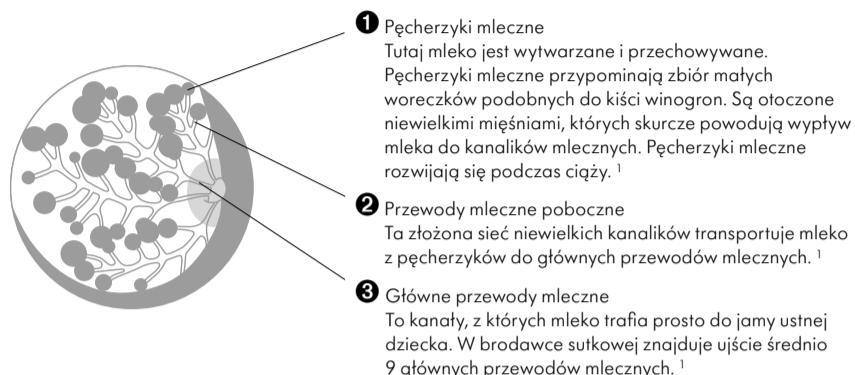


## Co sprawia, że karmienie piersią jest tak niezwykłe?

### Niespodzianka! Pierś też jest organem!

Pierś można nazywać gruczołem piersiowym, który produkuje mleko. Różne części tego gruczołu odpowiadają za wytwarzanie i transport mleka.



### Mleko matki to żywy pokarm

Mleko matki to stale zmieniająca się substancja, która dostosowuje się do potrzeb i rozwoju dziecka.



### Moc siary

Drogocenna siara i mleko wytwarzane w pierwszych tygodniach są inne od mleka dojrzałego. Siara występuje w niewielkich ilościach, ale jest bogato nasycona składnikami i zawiera między innymi dwa razy więcej białka niż mleko dojrzałe. <sup>2</sup> Te białka od samego początku chronią dziecko przed chorobami. <sup>3</sup>

### Niesamowite! Komórki mogą się zmieniać!

Mleko matki zawiera żywe komórki, takie jak komórki macierzyste. Komórki te mogą przekształcić się w dowolną tkankę, np. kostną, tłuszczową, wątrobową lub mózgową i działać jak wewnętrzny system naprawczy. <sup>4</sup> Czy to nie zdumiewające?

### Twoje mleko smakuje tym, co spożywasz

Mleko matki ma swój profil smakowy: podobnie jak w przypadku wód płodowych, na których smak wpływa żywność przyjmowana w czasie ciąży, także jedzenie spożywane w okresie karmienia piersią nadaje smak mleku. To może wpływać na późniejsze preferencje żywieniowe dziecka. <sup>5</sup>



Ciąża



Karmienie piersią



Po odstawieniu dziecka od piersi

### Mleko matki jest najbardziej naturalną ochroną

W pierwszych dniach życia dziecka mleko matki stanowi swoistą szczepionkę, która chroni przed różnymi chorobami.



### Tysiące składników

Nie istnieje zamiennik dla mleka ludzkiego. Mleko zawiera tysiące składników, między innymi białka, tłuszcze, laktozę, witaminy, żelazo, minerały, wodę i enzymy. Większości z tych składników nie można sztucznie odtworzyć. <sup>3</sup>

### Tłuszcze, których potrzebuje dziecko

Ludzkie mleko jest „zaprojektowane” pod kątem potrzeb dzieci. Zawiera około 4% tłuszczu, podczas gdy mleko fok i wielorybów ma nawet 50% tłuszczu! Tłuszcze z mleka są ważne dla rozwoju i wzrostu; mają też działanie antybakteryjne. <sup>3</sup>

### Ponad 200 prebiotyków

Mleko matki zawiera prebiotyki — ponad 200 złożonych cukrów (oligosacharydów), które chronią jelita przed różnymi rodzajami drobnoustrojów. <sup>6</sup> Żaden inny gatunek ssaków — z wyjątkiem stoni — nie ma tylu specjalnych cukrów w mleku! <sup>7</sup>

### Ponad 1000 białek

Wiele białek w ludzkim mleku pełni aktywną, funkcjonalną rolę! Niektóre pomagają walczyć z bakteriami, inne mogą zidentyfikować patogeny. Białka odpornościowe chronią przed drobnoustrojami. <sup>3,8</sup>

### Mleko matki wspomaga rozwój mózgu

Mózg jest najbardziej tłustym organem w organizmie! W ciągu pierwszych 6 miesięcy jego masa prawie się podwaja, a po 2 latach osiąga w przybliżeniu 80% wielkości mózgu osoby dorosłej. Mleko matki zawiera komponenty niezbędne dla optymalnego rozwoju mózgu. <sup>9</sup>



Mózg po porodzie  
0,38 kg



Mózg w wieku  
6 miesięcy  
0,64 kg



Mózg w wieku  
1 roku  
0,97 kg



Mózg osoby  
dorosłej  
1,45 kg

### Mleko matki: doskonały pokarm „wszystko w jednym”



To zdumiewające, że organizm kobiety produkuje właściwe składniki odżywcze w odpowiednich ilościach i jest w stanie wyprodukować właściwą ilość mleka, aby spełnić potrzeby dziecka.

#### Źródła

- Hassiotou F et al. Clin Anat. 2013;26:29-48.
- Mollinari CE et al. J Proteome Res. 2012;11:1696-1714.
- Jensen RG, editor. Handbook of milk composition. San Diego: Academic Press; 1995. 919 p.
- Hassiotou F et al. Stem Cells. 2012;30:2164-2174.
- Mennella JA et al. Pediatrics. 2001;107:E88.
- Moukharzel S et al. Clin Perinatol. 2017;44:193-207.
- Kunz C et al. Br J Nutr. 1999;82:391-399.
- Beck KL et al. J Proteome Res. 2015;14:2143-2157.
- Dekaban AS. Ann Neurol. 1978;4:345-356.