

## **Środa z Profilaktyką. Karmienie piersią to znacznie więcej niż tylko sposób żywienia niemowląt, to inwestycja w zdrowie dziecka – teraz i w przyszłości.**

**Dlaczego warto karmić piersią? Mleko mamy to naturalna tarcza immunologiczna – zawiera przeciwciała, komórki odpornościowe i substancje przeciwzapalne, które wspierają niedojrzały układ odpornościowy noworodka. Zmniejsza ryzyko infekcji i chorób – karmienie piersią chroni przed biegunkami, infekcjami dróg oddechowych, zapaleniem ucha, a nawet przed nagłą śmiercią łóżeczkową. Wspiera rozwój mózgu i narządu wzroku – dzięki unikalnym składnikom takim jak DHA. Długoterminowe korzyści zdrowotne – karmione piersią dzieci rzadziej chorują w przyszłości na otyłość, cukrzycę typu 2, nadciśnienie i inne choroby cywilizacyjne. Korzyści dla mamy – karmienie piersią wspomaga szybszy powrót do formy po porodzie i zmniejsza ryzyko depresji poporodowej. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka, a następnie kontynuowanie go równoległe z rozszerzaniem diety – najlepiej do 2. roku życia lub dłużej. Więcej na temat korzyści płynących z karmienia piersią w naszym artykule: **Dlaczego warto karmić piersią – Akademia NFZ****