



# Informacje dla rodzin karmiących piersią

## Na początku siara

Siara jest **“pierwszym mlekiem”**, które matka karmiąca piersią produkuje kilka tygodni przed porodem i początkowym stadium karmienia. Siara oczekuje na poród dziecka. Ten specjalny pokarm zawiera niską ilość tłuszczu, a bogaty jest w węglowodany, białka i przeciwciała; jest także bardzo łatwo przyswajalny. Początkowo jego ilość jest niewielka, ale zawiera on wysoką koncentrację wartości odżywczych. Siara jest doskonałym pierwszym pokarmem!

Jeśli martwisz się, że nie masz wystarczającej ilości pokarmu w pierwszych dniach po porodzie, pamiętaj że ta niewielka ilość siary potrwa przez kilka dni. Przykładaj często niemowlę do piersi, aby “połykało” tą siarę. To pomoże w szybszej produkcji “drugiego mleka”.

Gwarancją sukcesu w karmieniu jest wczesny początek. Pierwsze karmienia powinny dostarczać dziecku wyłącznie siarę. Jeśli dokarmianie mlekiem modyfikowanym jest niezbędne z powodu problemów medycznych, spróbuj odciągnąć siarę z piersi. Możesz ją odciągnąć ręcznie lub za pomocą odciągacza mechanicznego. Odciągnięty pokarm podaj dziecku łyżeczką lub strzykawką. Poproś o pomoc konsultanta od laktacji. Podając niemowlęciu siarę chronisz jego jelita zanim inne płyny zostaną mu podane.

- Siara ma efekt przeczyszczający na niemowlaka, pomaga mu wydalić smołkę, co pomaga w pierwszym wypróżnieniu i zapobiega żółtaczce fizjologicznej.
- Siara jest często nazywana “białą krwią”, ponieważ dostarcza dużą ilość żyjących komórek (limfocytów i makrofagów, podobnych do tych, co występują we krwi), które chronią dziecko przeciw infekcjom i chorobom.
- Siara ma niesamowicie ważną rolę w ochronie przewodu żołądkowo-jelitowego. Jelita noworodka są bardzo przepuszczalne. Siara zasklepia mikroskopijne dziurki nabłonka jelitowego “malując” cały przewód warstwą ochroną, która zapobiega obcymi białkom (pochodzącym z pożywienia, które zjadła mama lub z mleka modyfikowanego) przenikać przez jelita dziecka i powodować alergię.
- Siara jest uważana za pierwszą naturalną szczepionką dla dziecka, ponieważ zawiera dużą ilość przeciwciał zwanych immunoglobuliną A (IgA).
- W trakcie przemiany siary w dojrzałe mleko, koncentracja czynników odpornościowych i przeciwciał maleje, a zwiększa się ilość produkowanego pokarmu. W związku z tym, ilość otrzymanych przez niemowlę bojowników infekcji pozostaje nienaruszona w trakcie karmienia piersią.