



Cesarские cięcia

Zadbaj o siebie i odporność maluszka

Cesarskie cięcie

Zadbaj o siebie i odporność maluszka

Twoje dziecko urodzi się przez cesarskie cięcie? A może jest już na świecie i zastanawiasz się, jak najlepiej zadbać o siebie i maleństwo po tym rodzaju porodu? Podpowiadamy!

Po porodzie przez cesarskie cięcie szczególnie ważne jest budowanie od pierwszych chwil **prawidłowej mikrobioty** dziecka, czyli wspieranie rozwoju „dobrych” bakterii w jego brzuszku. **Ważny jest tu czas** – pierwsze godziny, dni i miesiące życia aż do pierwszych urodzin. To tzw. „**okno szansy**”.



Równowaga bakterii w brzuszku dziecka jest **kluczowa dla jego zdrowia**:

- prawidłowego **trawienia i komfortu jelitowego**,
- kształtowania **odporności**,
- zdrowia maluszka **w przyszłości**.



Czy wiesz, że...?

Liczba mikroorganizmów w przewodzie pokarmowym człowieka może być nawet 12 razy większa niż populacja wszystkich ludzi na świecie¹.

W przypadku cesarskiego cięcia korzystne drobnoustroje mogą **nieco wolniej zasiedlać przewód pokarmowy** dziecka.

Przyczyną jest brak kontaktu z bakteriami dróg rodnych mamy, które zastępowane są m.in. przez drobnoustroje ze środowiska szpitalnego.

„Okno szansy” – jak wspomóc mikrobiotę brzuszka dziecka urodzonego przez cesarskie cięcie?



Możliwie wczesny kontakt skóra-do-skóry – kangurowanie maluszka przez tatę lub inną bliską osobę pozwala zasiedlić jego przewód pokarmowy bakteriami skóry najbliższych, ograniczając wpływ mikroorganizmów szpitalnych.



Możliwie wczesne karmienie piersią – mleko mamy zawiera składniki kluczowe dla budowania prawidłowej mikrobioty, jak bakterie probiotyczne oraz oligosacharydy mleka kobiecego, które są dla nich pokarmem.



Unikanie antybiotykoterapii – mimo ogromnego znaczenia w medycynie, ten rodzaj terapii ma również wady, m.in. negatywnie wpływa na mikrobiotę, więc antybiotyki należy stosować tylko w uzasadnionych przypadkach, pod kontrolą lekarza.

Karmienie piersią po cesarskim cięciu

Karmienie naturalne po cesarskim cięciu **jest możliwe**, chociaż **pokarm może pojawić się nieco później**.



Warto **skonsultować się z położną**, żeby dowiedzieć się jak w tym czasie właściwie stymulować laktację.



Pomocny może być **suplement dla mam z kozieradką**, który wspiera produkcję mleka w okresie laktacji – **NANCARE MAMA Lacto+**.



Czy wiesz, że...?

Głównymi drobnoustrojami przewodu pokarmowego niemowląt są bifidobakterie². Do tej grupy należą m.in. bakterie z rodzaju *B. infantis* i *B. lactis*.

Istnieją różne pozycje do karmienia piersią

Po cesarskim cięciu niektóre pozycje będą szczególnie pomocne.

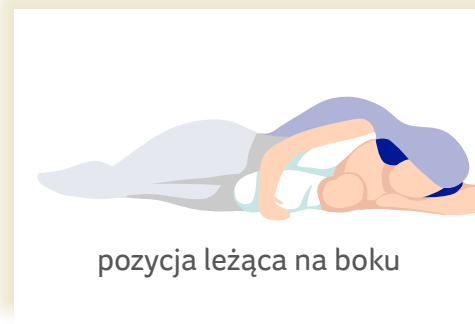
- **Początkowo** warto wypróbować pozycję **leżącą na wznak**.
- **Później** sprawdzą się inne pozycje oszczędzające bliznę – **spod pachy, leżąca na boku** lub **półleżąca** z wykorzystaniem poduszek.



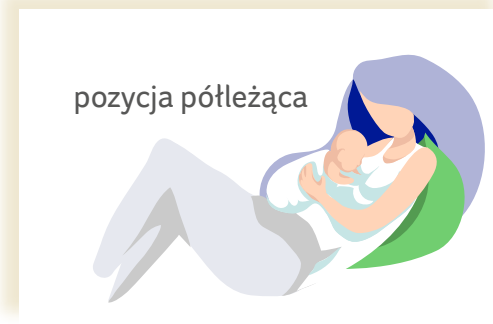
pozycja leżąca na wznak



pozycja
spod
pachy



pozycja leżąca na boku



pozycja półleżąca

Więcej informacji znajdziesz w artykule.



Karmienie piersią
po cesarskim
cięciu



Czy wiesz, że...?

Dzieci karmione piersią mogą otrzymać każdego dnia z mlekiem mamy nawet 1 mln bakterii³. To ważny element budowania odporności maluszka.

Chcesz dowiedzieć się więcej o cesarskim cięciu i opiece nad kobietą po takim porodzie?

Z myślą o Tobie stworzyliśmy kompendium wiedzy o porodzie przez cesarskie cięcie.



E-book
„Cesarskie
cięcie”



Czy wiesz, że...?

Mikrobiota przewodu pokarmowego Twojego dziecka jest jedyna w swoim rodzaju, tak jak sam maluszek. Jej skład jest tak unikatowy, że można porównać go do odcisku palców!⁴

Sprawdź także inne pomocne materiały przygotowane przez specjalistów!



Połów
po cesarskim
cięciu



Dieta
po cesarskim
cięciu



Blizna
po cesarskim
cięciu



Ćwiczenia
po cesarskim
cięciu



Nestlé
FamilyNes



**Dowiedz się więcej
o żywieniu i rozwoju dzieci
– dołącz do programu
dla rodziców i poznaj
wszystkie benefity**



Źródła: 1. Na podstawie: Guinane C.M., Cotter P.D., Therap Adv Gastroenterol, 2013. 2. Chichlowski M. i in., Nutrients, 2020. 3. Jeong S., Clin Exp Pediatr., 2022. 4. Tokarz-Deptuła B. i in., Postępy Mikrobiologii, 2022.

WAŻNA INFORMACJA. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania się ze specjalistą ochrony zdrowia, który przekaże wskazówki na temat sposobu żywienia dziecka i momentu rozpoczęcia rozszerzania diety. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, pamiętajcie, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia a niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe. Rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Jeśli maluszek jest karmiony piersią, prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.