



Á barnmörgum heimilum inniheldur móðurmjólkinn hærra styrk IgA en þar sem börn eru fá. Líkami móðurinnar stillir sig af við hvaða aðstæður barnið er, náttúran hefur fyrir löngu gert sér grein fyrir samnefnaranum, mörg börn = meiri hætta á sýkingum. Þegar barn fer að skoða heiminn um 1 árs aldur hitta fleiri og hafa samskipti við önnur börn, fær barnið með móðurmjólkinni auka bólu-setningu.

Þess vegna er svo mikilvægt að mæður verji börn sín með því ótrúlega tæki sem þær hafa sem brjóstamjólkinn er. Sýnt hefur verið fram á langtíma áhrif brjóstagjafar á 7 ára börn sem fá eingöngu brjóstamjólki í sex mánuði. Þau fá helmingi færri öndunarfæris-sýkingar en börn sem fengu brjóstamjólki ásamt ábótargjöf það munar bara einu prósentustigi að ábótar börnin falli í hópinn börn alin á þurrmjólki án allrar varnar. Til hvers að skemma svona mikið með ábótargjöf þegar hægt er að mjólka sig, fá aðstoð og leiðbeiningar, þegar upp er staðið eru þetta bara 6 mánuðir.

Fæði fyrir brjóstabarn eftir sex mánaða aldur eru ávextir, grænmeti og kjöt, matur sem er til á öllum heimilum það er ekkert mál að skafa, stappa, mauka eða brytja enda grunnur að heilbrigðum og hollum mat. Það þarf ekki mikla fjölbreytni til að byrja með, barnið á hægt og rólega að kynnast nýjum mat, þar sem brjóstamjólkinn er breytileg frá degi til dags. Brjóstamjólkinn uppfyllir alla þörf fyrir mjólkurmat.

Fátt er eins yndislegt og afslappandi og að gefa brjóst eftir langan vinnudag og vinna upp aðskilnaðinn yfir daginn. Brjóstabörn sofna við brjostið á kvöldin því eru svæfingar lítið mál einnig sefur fjölskyldan saman svo mamma verði sem minnst vör við gjafirnar á nóttunni og öllum líður vel og vakna úthvíldir að morgni. Móðirin fær tækifæri til að strjúka, klappa og láta hjartað ráða för og um fram allt að elska barnið sitt og barnið lærir að treysta mömmu.

"Þess vegna er svo mikilvægt að mæður verji börn sín með því ótrúlega tæki sem þær hafa sem brjóstamjólkinn er."

Leiðbeinendur:

Arnheiður Sigurðardóttir lýðheilsu- og hjúkrunarfræðingur, IBCLC, LLL
-leader og nemandi í kennslufræðum við HR

Hulda Sigurlína Þórðardóttir hjúkrunarfræðingur, brjóstagjafaráðgjafi og
nemi í ljóðmóðurfræðum við HÍ.

Sóley Birgisdóttir lýðheilsufræðingur, vigtaráðgjafi og nemandi í
kennslufræðum við HR.

Brjóstagjöf og útvinnandi mæður forvarnargildi brjóstamjólkur





Úti vinna og brjóstgjöf

Það hefur komið mörgum mæðrum á óvart hvað það er mikið mál að eignast barn. Þetta er mikil breyting og á að vera svona, náttúran stjórnar þessu ef hún fær frið til þess.

Þegar kemur að því að of stuttu fæðingarorlofi móður lýkur, þá á brjóstgjöfin að vera komin í jafnvægi, og barnið á ekki að vera farið að fá aðra næringu. Margar ungar mæður fyllast kvíða þegar kemur að þessum óumflýjanlega aðskilnaði, fara jafnvel að undirbúa hann alltof snemma og vegna vanþekkingar á meltingarstarfsemi lítils barns fara þær að gefa tilbúna fæðu, þurrmjólk, stoðmjólk, krukkumat og pakkagrauta. Þetta er allt tilbúið óþarfa fæði, notið þið skynsemina þið hafið þetta allt bara miklu næringarríkara og hollara. Þegar skellur á sá tími þegar

hverfa þarf aftur til vinnu þarf útsjónarsemi og um fram allt að skýra út fyrir vinnuveitanda að þið hyggist hafa barnið áfram á brjósti. Hvað þýðir það fyrir vinnuveitandann, jú, brjóstabörn verða síður veik þið ætlið að vera minna frá vinnu vegna veikinda barns. Þetta þýðir ekki að þið eigið að vinna minna en aðrir starfsfélagar ykkar, þið hafið sömu vinnuskyldu og þeir. Sumar mæður kjósa að lengja vinnudaginn og taka lengri vinnuhlé og skreppa til dagmóður og gefa brjóst. Aðrar nota vinnuhlé til þess að mjólka sig og senda mjólkina með barninu í pössun. Sumar vinna tímabundið hálfan vinnudag og enn aðrar kjósa að vera heima.

Fyrir stuttu heyrði ég sögur af einum góðum pabba sem fór í bíltúr með litla barnið til mómmu í skólann, og allir voru sælir og ánægðir.

Hvers vegna er mikilvægt að halda brjóstgjöf áfram? Af hverju sleppir henni ekki eins og sagt var í gamla daga um 6 mánaða aldur? Það er vegna þess að við vitum nú meira en áður og erum einnig farin að sjá afleiðingar rangrar fæðuinntöku barna, til dæmis offitu, skerta starfsemi ónæmiskerfis.

Brjóstabarnið stillir sjálf af það magn sem það drekkur í hvert sinn, er stundum svangt, og vill stundum bara lítið, sitt á hvað litlar og stórar máltíðir eftir því hver lystin er. Þetta er talið tengjast því að börn sem fá þurrmjólk þyngjast hraðar en þau stjórna ekki því magni sem þau drekka, þeim er skammtað. Einnig er þurrmjólk unnin úr kúamjólk og kálfi er ætlað að þyngjast, en brjóstamjólk barna er ætlað að þroska heila og taugakerfi, ásamt því að verja barnið og þyngja það rólega. Margar dýrategundir hafa mjög takmarkaða getu til að mynda sjálf sitt immunoglobulin (IgA mótefni) við fæðingu og verða



því að stóla á að fá vernd með móðurmjólkinni sem gefur IgA. Mannanna mjólk er mjög rík af IgA. Móðirin hefur tvö ónæmiskerfi, eitt fyrir sig og annað fyrir barnið. Þegar móðir kemst í snertingu við veirur og bakteríur fer líkami hennar að mynda mótefni sérhæft til að ráðast á tiltekna veirur og bakteríur hvort sem þær hafa gert sig heimakomnar í öndunar- eða meltingarvegi hennar. Móðirin býr til mótefni sérstaklega gegn þessum bakteríum og veirum og gefur barninu með brjóstamjólkinni. Jafnvel hefur verið sýnt með rannsóknum vernd gegn kúamjólkurpróteinum og verndun fyrir ofnæmi.