Akademia femaltiker® plus

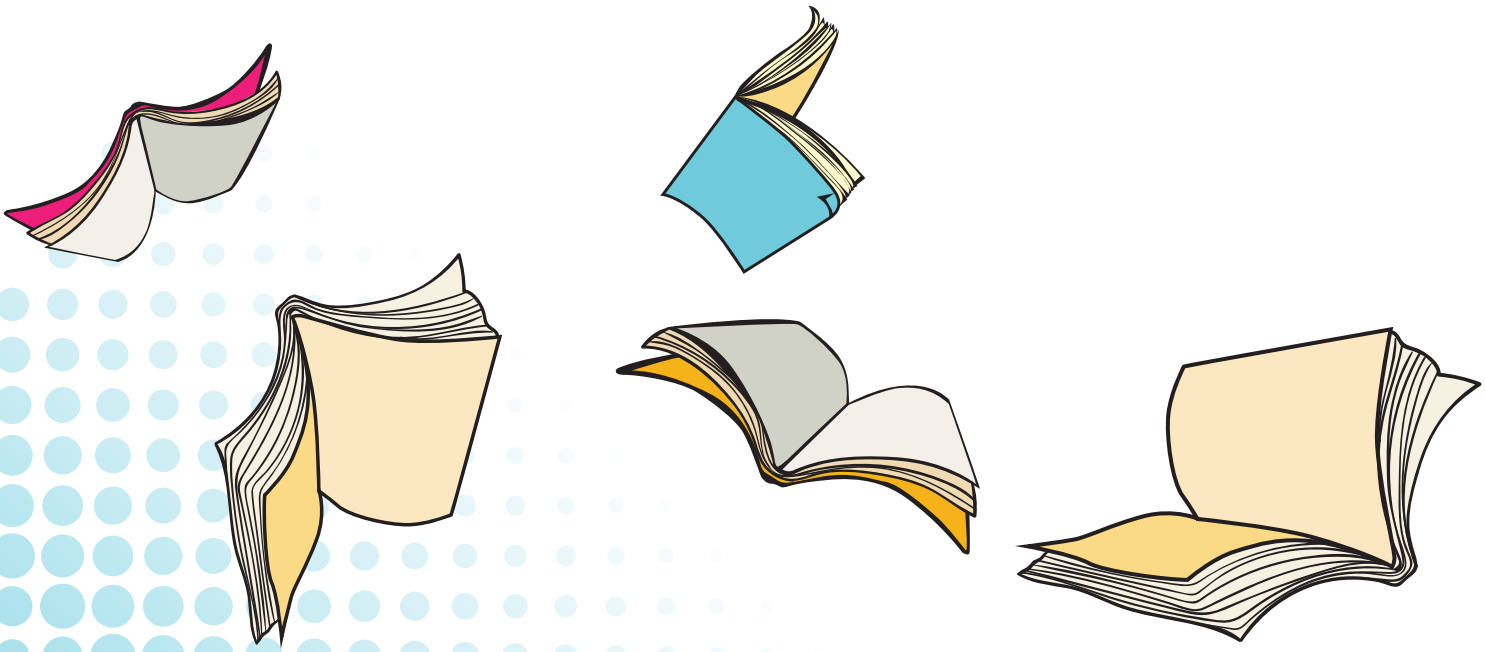
Laktacja dla początkujących

#karmpiersią



SPIS TREŚCI

1. Zalety mleka mamy 2
2. Laktacyjne super moce 3
3. Porady dla początkujących mam 4
4. Stymulowanie laktacji po porodzie 5
5. Karmienie piersią – schemat przystawiania 6
6. Karmienie piersią – pozycje 7
7. Karmienie piersią bliźniąt 8
8. Karmienie piersią wcześniaków 9
9. Karmienie piersią w okresie infekcyjnym 10
10. Karmienie piersią dziecka z infekcją 11
11. Wskaźniki skutecznego karmienia piersią 12
12. Kupka niemowlęca 13
13. Siatki centylowe 14



1. Zalety mleka mamy

Mleko matki to najlepszy, spersonalizowany, aktywny biologicznie pokarm o statusie leczniczym.*

Wyłączne lub prawie wyłączne (>98%) karmienie mlekiem mamy redukuje ryzyko **martwiczego zapalenia jelit (NEC) u wcześniaków z ekstremalnie małą masą urodzeniową.**

Mleko mamy zawiera setki aktywnych biologicznie składników, które odpowiadają m.in. za dojrzewanie jelit dziecka, wzmocnienie jego odporności czy **zwalczanie komórek nowotworowych.**

Białka zawarte w mleku matki, nazywane czynnikami wyciszającymi zapalenie (SPMs), odpowiadają za **redukcję infekcji, bólu oraz wspierają gojenie ran.**



Właściwości zabójcze dla komórek nowotworowych wykazuje m.in. kompleks **HAMLET** (human alpha-lactalbumin made lethal to tumor cells), który powstaje tylko w układzie pokarmowym dziecka z połączenia mleka kobiecego i kwasu oleinowego.

Oligosacharydy ludzkiego mleka służą za pożywkę dla dobroczynnych bakterii z rodzaju *Bifidobacterium* Stymulują układ odpornościowy dziecka, wspierają funkcjonowanie jelit. Jest to również **czynnik niezbędny do funkcjonowania mózgu.**

Dzieci karmione mlekiem mamy mają wydłużone zakończenia chromosomów (tzw. telomery). Pełnią one funkcję zegara biologicznego – im dłuższe telomery tym dłuższe życie komórek.

Komórki macierzyste wytwarzane przez gruczoły piersiowe matki przechodzą z mlekiem do organizmu dziecka. Nie są one trawione w żołądku, ale przechodzą do jelita i wnikają do krwiobiegu. **Komórki macierzyste mają zdolność przekształcania się w razie potrzeby w komórki budujące organy np. mózg, wątrobę.**

Pamiętaj!

ALKOHOL przenika do mleka – **w okresie karmienia piersią powinnaś zrezygnować z picia alkoholu.**

Kofeina pochodząca z kawy i mocnej herbaty przenika do mleka – Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności wskazuje, że dzienne **spożycie 2-3 filiżanek kawy nie stanowi zagrożenia** dla zdrowia dziecka karmionego piersią.

Literatura: *Colaizy TT et al. J Pediatr. 2016;175:100-105.e2; / Chowning R et al. J Perinatol. 2016;36(3):221-4; / Ballard O., Morrow A.L. Pediatr Clin North Am. 2013; 60 (1): 49–74; / Ho JCS et al. The Journal of Biological Chermistry. 2013; 288(24):17460-71; / Wojcicki JM et al. Am J Clin Nutr. 2016;104(2):397-405; / Hassiotou F et al. FASEB 2015; 29:876.8; / Bode L. Glycobiology, 2010; 22(9): 1147–62; / Arnardottir H et. al. Mucosal Immunol. 2016;9(3):757-66.

2. Laktacyjne super moce

Mleko matki zaspokaja głód oraz wspiera prawidłowy rozwój dziecka. Zawiera także niezbędne składniki odżywcze i nie tylko np. prebiotyki oraz probiotyki. [1]

Badania w grupie 14 tysięcy mam, przeprowadzone na Uniwersytecie w Cambridge, wykazały, że karmienie piersią może zmniejszać ryzyko wystąpienia depresji poporodowej o połowę. [2]

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób atopowych, takich jak atopowe zapalenie skóry, alergie pokarmowe u dziecka czy alergiczne choroby układu oddechowego. [3]

Karmienie piersią powoduje wzrost cholecystokininy u maluszka, która pomaga mu zasnąć nawet po „ciężkim" dniu. [4]

Karmiąc piersią kobieta spala ok. 500 kalorii dziennie, co daje ok. 15 tys. kalorii miesięcznie. [5]

Karmienie piersią w pierwszych dniach po porodzie zwiększa więź emocjonalną między matką a dzieckiem. [5]

Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje karmienie wszystkich dzieci jedynie mlekiem matki do 6. miesiąca życia. W tym okresie nie trzeba dodatkowo dopajać wodą, nawet podczas upałów. [6]

Karmienie piersią zmniejsza nasilenie bólu u noworodków poddawanych bolesnym procedurom medycznym, np. szczepieniom. [7]

Według badania opublikowanego w czasopiśmie „Lancet", karmienie naturalne wywiera pozytywny wpływ na wskaźnik IQ, co dowodzi, że mleko matki ma efekt programowania inteligencji dziecka. [8]

Badania pokazują, że już 3 miesiące karmienia piersią redukuje ryzyko wystąpienia nowotworu sutka u matki o 20%, i o kolejne 4% z każdym rokiem karmienia piersią. [9]

Mleko matki zawiera unikalna mieszankę stymulującą odporność maluszka. Co więcej, przeciwciała zawarte w mleku mamy „uczą" rozwijające się komórki dziecka, by atakować te same wirusy, na których działanie był wystawiony organizm matki. [10]

Badania pokazują, że karmienie piersią przez okres 6 miesięcy i dłużej, redukuje ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II u mam karmiących. [11]



Literatura:
1 Ulrik K. Sundekilde, Eimear Downey, James A. O'Mahony et al.Nutrients 2016; 8(5): 304;
2 Borra C, Iacovou M, Sevilla A. Matern Child Health J. 2015;19(4):897-907
3 Kramer MS. Ann Nutr Metab 2011;59(suppl 1):20–26
4 Uvnäs-Moberg K1, Marchini G, Winberg J. Arch Dis Child. 1993;68(1 Spec No):46-8.
5 Gartner LM. Et al. Pediatrics 2005; 115: 496-506. Breastfeeding
and the Use of Human Milk Section of Breastfeeding Pediatrics 2012; 129: c827
6 https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/en/
7 Shah V, Taddio A, McMurtry CM, Halperin SA et al. Clin J Pain. 2015;31(10 Suppl):S38-63
8 Cesar G V. et al. Lancet Glob Health 2015; 3: e199–205
9 Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer Breast cancer and breastfeeding:
collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries,
including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease. Lancet 2002; 360: 187–195
F. Islami, Y. Liu, A. Jemal, J. Zhou, E. et al. Annals of Oncology. 2015:Vol.26, Issue 12: 2398–2407
10 Stanowisko Amerykańskiej Akademii Żywienia i Dietetyki dotyczące promowana
i wspierania karmienia piersią. J Acad Nutr Diet 2015;115: 444-9
11 Gunderson EP, Lewis CE, Lin Y et al. JAMA Intern Med. 2018;178(3):328-337.

3. Porady dla początkujących mam

Rzeczywisty niedobór pokarmu występuje wtedy, gdy ilość pokarmu nie wystarcza do zaspokojenia potrzeb dziecka i skutkuje słabym przyrostem masy ciała w przypadku karmienia wyłącznie piersią.*

Czy wiesz?

Od wielkości piersi nie zależy ilość pokarmu, mleko wytwarzane jest w tkance gruczołowej a nie tłuszczowej.

Mleko kobiece jest trawione i wchłaniane szybciej niż mleko sztuczne, dlatego przerwy między karmieniami są krótsze.

Po południu stężenie prolaktyny jest niskie, co może powodować mniejszą produkcję pokarmu, dlatego dzieci chcą ssać pierś częściej.

Tempo wzrastania dzieci karmionych piersią jest nieco inne niż dzieci karmionych sztucznie. Z tego powodu dzieci karmione naturalnie są niepotrzebnie dokarmiane, a mamy zestresowane.

*Literatura: M. Nehrig-Gugulska, M. Żukowska-Rubik. Postępy Neonatologii 2/2014 po 2014; 2(21): 43-55

4. Stymulowanie laktacji po porodzie

STYMULOWANIE LAKTACJI PO PORODZIE NATURALNYM

Po porodzie naturalnym, o ile stan dziecka i mamy na to pozwalają, osuszone dziecko powinno zostać natychmiast położne na brzuchu mamy i okryte pozostawać tam co najmniej 2 godziny. Jest to okres uruchomienia u dziecka odruchów pozwalających na zainicjowanie pierwszego karmienia. Zdarzają się jednak sytuacje, gdy nawet po porodzie naturalnym mama i dziecko są od siebie oddzieleni. Stymulacja laktacji laktatorem zwykle przebiega nieco wolniej, jeśli zachodzi potrzeba, mama może wspomagająco zastosować Femaltiker.

STYMULOWANIE LAKTACJI PO CESARSKIM CIĘCIU

Jeśli stan dziecka i mamy na to pozwala, pierwsze karmienie powinno odbyć się w ciągu pierwszych 2 godzin po porodzie. Kontakt skóra do skóry powinien być przeprowadzony tak, jak po porodzie naturalnym. Po pierwszym karmieniu aktywność dziecka spada na około 10-12 godzin. Oznacza to, że może jeść rzadziej, ale po około 6 godzinach warto spróbować przystawić dziecko do piersi. Jeśli nie rozpocznie ssania, kolejną próbę podejmij, kiedy tylko wykaże aktywność.

WSPIERANIE LAKTACJI DIETĄ

Poza karmieniem piersią to, co może mieć wpływ na ilość mleka w piersiach to właściwa dieta. Stosuj zdrową, urozmaiconą dietę, zgodną z piramidą zdrowego żywienia i przyjmuj co najmniej 2 litry płynów na dobę. Na etapie rozkręcania laktacji warto również wesprzeć się Femaltikerem, zawierającym słód jęczmienny, beta-glukan i melisę zawarte w opatentowanej formule Lactanell.

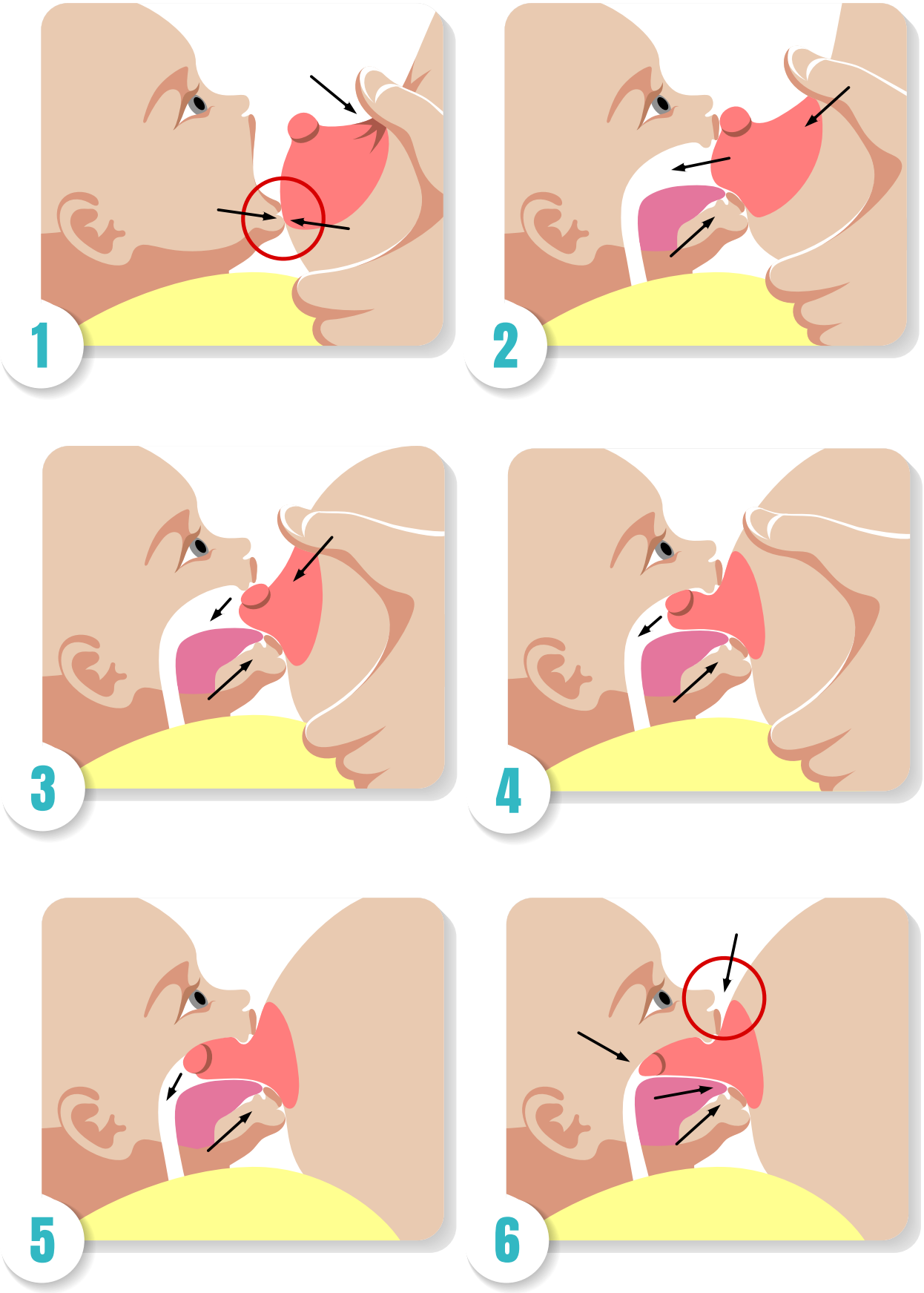
WŁAŚCIWY POZIOM LAKTACJI

Jeśli pierś jest wypełniona przed karmieniem i rozluźniona po karmieniu, dziecko ssie co najmniej 15 minut i słyszymy w tym czasie łykanie, karmień jest 8-12 na dobę, dziecko po karmieniu jest zadowolone i codziennie robi 3-4 kupki, najprawdopodobniej laktacja jest już na dobrym poziomie. Najbardziej wiarygodnym sposobem określenia poziomu laktacji są prawidłowe przyrosty masy ciała dziecka.

STABILIZACJA LAKTACJI

Stabilizacja laktacji, czyli moment gdy ilość mleka jest dostosowana do potrzeb dziecka, zwykle ma miejsce ok. 4-6 tygodni po porodzie.

5. Karmienie piersią - schemat przystawiania



Źródło: Adobe Stock

6. Karmienie piersią - pozycje

Ponieważ karmienie trwa jakiś czas, powinno być Wam obojgu wygodnie.
Sprzyjają temu następujące pozycje:

POZYCJA skrzyżowana



Polecana szczególnie dla początkujących. Plecy mamy są oparte, ciało rozluźnione. Maluszek leży na poduszce, na boku, przytulony brzuszkiem do brzucha mamy, buzia znajduje się na wprost piersi, plecki podparte przedramieniem mamy, a główka dłonią. Trzymając jedną ręką główkę dziecka, a drugą pierś, możesz precyzyjnie nakierować buzię maluszka prosto na brodawkę z otoczką.

POZYCJA naturalna

Pozycja naturalna czyli biologiczna pozwala mamie wygodnie karmić w pozycji półleżącej. Dziecko leży na brzuszku, przytulone całym ciałkiem do mamy. Łatwo mu uchwycić pierś, bo pomagają mu jego wrodzone odruchy i... grawitacja.



POZYCJA leżąca

Mama leży na boku, głowę opiera na poduszce. Maluszek jest ułożony na boku, przytulony brzuszkiem do mamy. Jaśki bardzo przydają się do podparcia pleców mamy i dziecka, jeden można włożyć między kolana. Ten sposób karmienia jest najwygodniejszy dla kobiet bezpośrednio po porodzie. Warto korzystać z niego w czasie nocnych karmień, a także w dzień, by trochę odpocząć. Przystawienie malucha do piersi w pozycji leżącej jest trochę trudniejsze niż na siedząco.



POZYCJA spod pachy

Dłoń mamy podtrzymuje głowę dziecka, przedramię – plecy. Dziecko jest przytulone nie do brzucha, ale do boku mamy. Rękę mamy i dziecko trzeba starannie podeprzeć od spodu – poduszką lub podłokietnikiem fotela. Plecy mamy powinny być oparte o dodatkową grubą poduszkę, tak aby z boku było miejsce na nóżki dziecka, które nie powinny opierać się o oparcie fotela.



czy wiesz, że...?

W Polsce poradnictwem laktacyjnym zajmują się położne na oddziałach szpitalnych, położne środowiskowe, certyfikowani doradcy laktacyjni i międzynarodowi konsultanci laktacyjni IBCLC.
Odnośniki do spisu doradców laktacyjnych znajdziesz tu:
www.pediatria.mp.pl/karmienie-piersia/71012,certyfikowani-doradcy-i-konsultanci-laktacyjni

Źródła wiedzy o karmieniu piersią znajdziesz tutaj:
www.kobiety.med.pl/cnol
www.mlekomamyrzadzi.pl
www.kwartalnik-laktacyjny.pl
www.fpkp.pl

7. Karmienie piersią bliźniąt



Źródło: Adobe Stock

8. Karmienie piersią wcześniaków

1 na 10 urodzonych dzieci jest wcześniakiem (wg kwalifikacji WHO są to dzieci urodzone między 23. a 37. tygodniem ciąży)

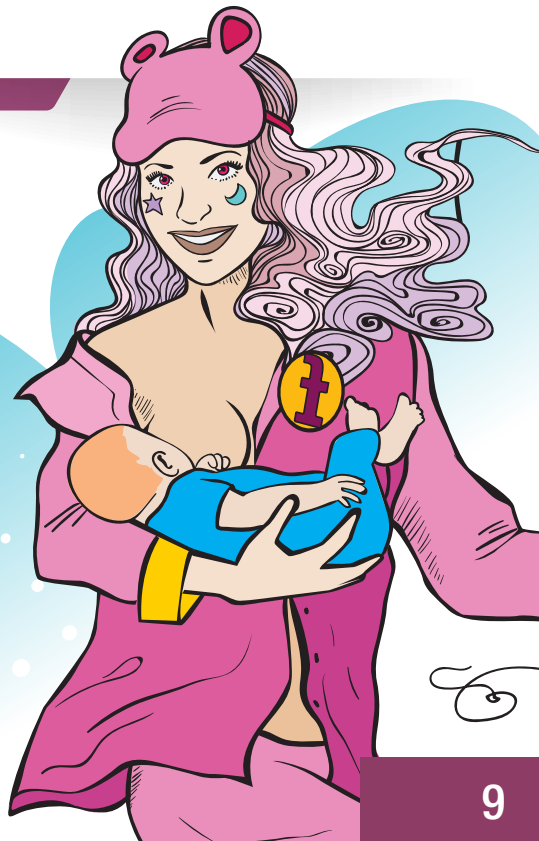
Dzieci urodzone blisko 37 tygodnia ciąży, zazwyczaj mogą być z powodzeniem karmione piersią.

Mleko "przedwczesnej" mamy jest w pełni wartościowe i posiada wartości nie tylko odżywcze, ale także ochronne. Karmienie dziecka przedwcześnie urodzonego mlekiem matki biologicznej lub mlekiem z banku mleka kobiecego, istotnie zmniejsza ryzyko groźnych infekcji i powikłań, na czele z martwiczym zapaleniem jelit.

Po urodzeniu wcześniaka, jeśli jego stan na to pozwala, **pierwsze karmienie piersią powinno odbyć się w ciągu 2 pierwszych godzin**, tak jak u dziecka donoszonego. Dalsze karmienia również mogą przebiegać podobnie jak u dzieci donoszonych.

Od około 3. godziny po porodzie należy wprowadzić regularne odciąganie co 3 godziny najpierw ręką, a potem laktatorem klasy szpitalnej, co pozwoli na rozkręcenie i utrzymanie laktacji.

O żywieniu dziecka decyduje lekarz neonatolog. Ile mleka dziecko dostanie, w jakim czasie i w jaki sposób. Początkowo podawane są maleńkie ilości, ale mama powinna dążyć do jak najlepszej stymulacji laktacji, tak aby po 2 tygodniach odciągać ok.600 ml na dobę.



Opracowanie merytoryczne: lek. Katarzyna Raczek-Pakuła, konsultant laktacyjny

9. Karmienie piersią w okresie infekcyjnym

Okres infekcyjny to paradoksalnie dobry czas dla karmienia piersią ;) **Karmienie piersią wspomaga bowiem układ odpornościowy dziecka**. Niemniej trzeba pamiętać, że karmienie piersią nie chroni w 100% przed zachorowaniem.

Mleko mamy wspiera odporność dziecka dostarczając oligosacharydy ludzkiego mleka (HMO) oraz żywe przeciwciała. Poprzez dostarczane w mleku oligosacharydy odżywiane są dobre bakterie jelitowe, od których według najnowszych badań zależy nasze zdrowie. Ponadto, organizm matki w kontakcie z wirusami czy bakteriami zaczyna produkować przeciwciała skierowane przeciwko konkretnemu drobnoustrojowi. Przeciwciała te natychmiast przekazywane są do mleka, tak aby dziecko było gotowe stawić czoła ewentualnej infekcji zanim ona wystąpi.

Poza karmieniem piersią, można **dodatkowo wzmacniać odporność dziecka poprzez hartowanie w okresie letnim, nie przegrzewanie w okresie infekcyjnym, codziennych spacerach (niezależnie od pogody) i podaż witaminy D_3**, która również niezbędna jest do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Okres infekcyjny może dotknąć także mamę karmiącą piersią. Dlatego też w tym okresie mama powinna zadbać nie tylko o maluszka, ale także o siebie stosując tak naprawdę podobne zasady: zdrowo się odżywiać, stosować urozmaiconą dietę bogatą w warzywa i owoce, często spacerować oraz suplementować witaminę D_3 i cynk.

Przeziębiona mama powinna karmić piersią! W czasie infekcji organizm matki (dorosły i zaprawiony w bojach) produkuje ciała odpornościowe, które z mlekiem trafiają do dziecka (którego organizm nie jest jeszcze tak doświadczony w walce z wrogiem). Organizm dziecka mając takie wsparcie szybciej zwalczy infekcję, przejdzie ją łagodniej, a czasem może wcale nie dojść do zachorowania.

Przeziębiona mama może stosować leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe zawierające w składzie paracetamol lub ibuprofen. Na ból gardła można stosować aerozole. Ulgę w katarze przyniosą spraye z wodą morską (na zatkany nos roztwór hipertoniczny). Przy kaszlu wskazane są inhalacje z soli fizjologicznej lub hipertonicznej. Wspomagająco witamina C i oczywiście domowe sposoby (czosnek, miód, cytryna, imbir). Nie należy stosować preparatów wieloskładnikowych zawierających pseudoefedrynę, gdyż może ona hamować wydzielanie mleka. W przypadku poważniejszych, acz typowych dla okresu jesienno-zimowego infekcji, lekarz przepisuje odpowiedni antybiotyk, a karmienie piersią można kontynuować. Antybiotyk przy zapaleniu zatok, zapaleniu oskrzeli czy anginie nie jest przeciwwskazaniem do karmienia piersią.

Opracowanie merytoryczne: lek. Katarzyna Raczek-Pakuła, konsultant laktacyjny

10. Karmienie piersią dziecka z infekcją

W przypadku infekcji dziecka należy jak najczęściej karmić piersią.

Może być też tak, że w tym czasie dla dziecka mleko mamy będzie jedynym źródłem pokarmu. Należy dziecku na to pozwolić, gdyż mleko mamy pomaga zwalczyć infekcję, a bliski kontakt z mamą, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa przy złym samopoczuciu.

Podczas lekkiej infekcji mama karmiąca piersią może stosować leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe zawierające w składzie paracetamol lub ibuprofen. Należy jednak unikać leków wieloskładnikowych, zawierających pseudoefedrynę. Jest ona przeciwwskazana w laktacji, gdyż może obniżać produkcję mleka.

Infekcja może ale nie musi wpłynąć na ilość mleka w piersiach mamy. Jeśli jednak tak się stanie, zwykle po kilku dniach, sytuacja wraca do normy bez żadnych szczególnych interwencji.

W okresie infekcyjnym warto **wzmacniać odporność** poprzez dietę bogatą w warzywa i owoce, ruch na świeżym (i czystym) powietrzu oraz suplementację witaminy D_3.



Opracowanie merytoryczne:
lek. Katarzyna Raczek-Pakuła, konsultant laktacyjny

11. Wskaźniki skutecznego karmienia piersią

Sposoby na udane karmienie piersią:

PYTANIE	odpowiedź prawidłowa
Jak często karmi Pani piersią w ciągu doby?	8-12 razy
Czy karmi Pani w nocy?	tak, 1-2 razy
Czy dziecko jest prawidłowo przystawione do piersi?	tak, chwyta brodawkę wraz z otoczką, nie bolą mnie brodawki, dziecko regularnie i miarowo połyka pokarm
Czy słychać odgłos połykania pokarmu przynajmniej 10 minut z każdej piersi?	tak, słychać serie połknięć składające się z 10-30 zassań, ze słyszalnym odgłosem połykania
Ile kupek dziennie robi dziecko?	3-4 papkowate kupki (do 6. tygodnia*)
Ile pieluszek dziennie moczy dziecko?	3-5 (3.-5. doba) 4-6 (5.-7. doba) 6-8 (od 8. doby) 5-6 (od 6. tygodnia)
Ile gramów dziennie przybiera dziecko, licząc od najniższej masy spadkowej?	26-30 g/d w 0.-3. mies. 17-18 g/d w 3.-6. mies. 12-13 g/d w 6.-9. mies. 9 g/d w 9.-12. mies.

*Po 6. tygodniu niemowlę karmione piersią może oddawać kupki co kilka dni.



Literatura: Nehring-Gugulska M, Żukowska-Rubik M. Postępy Neonatologii; 2014; 2(21): 43-55

12. Kupka niemowlęca

WSZYSTKO CO KAŻDA MAMA POWINNA WIEDZIEĆ
na temat kupy dziecka

Opracowanie merytoryczne:
lek. Katarzyna Raczek - Pakuła, konsultant laktacyjny

Dzieci karmione piersią mogą obejść się **bez robienia kupki nawet przez tydzień**. Zasada ta nie dotyczy jednak dzieci karmionych butelką.

Dzieci karmione piersią **robią kupkę 6-8 razy na dobę** i taka częstotliwość może się utrzymać do mniej więcej 3. m-ca życia



Kupki dzieci karmionych butelką zwykle **są większe, bardziej w brązach i mniej znośne zapachowo** niż kupki maluchów karmionych piersią. Dodatkowo, przy przejściu na butelkę często zdarzają się zaparcia.



Lepkie, jakby smoliste, czarne lub ciemnozielone - **smółka**, pierwszy stolec noworodka



Grudkowate, zielonkawożółte lub brązowe - **stolce przejściowe**, zaczynają się pojawiać trzeciego lub czwartego dnia po narodzinach



Ziarenkowate, grudkowate, konsystencją przypominające musztardę; jasnożółte, musztardowe lub intensywnie zielone - **prawidłowe stolce dziecka karmionego piersią**



O bardziej stałej konsystencji, żółtobrązowe, jasnożółte lub brązowozielone - **prawidłowe stolce dziecka karmionego mieszanką**



Częste, wodniste, bardziej zielonkawe niż zazwyczaj - **biegunka**



Ze smużkami krwi - **pęknięcie odbytu lub uczulenie na mleko**



Twarde, jakby granulkowate; obecność śluzu lub krwi - **zaparcia**



Śluzowate, zielone lub jasnożółte - **infekcja wirusowa**, np. przeziębienie lub zaburzenia żołądkowe



Zielone, ciemnobrązowe lub czarne - od **preparatów zawierajacych żelazo**



Jeżeli maluch płacze robiąc kupkę; jeżeli ma rozwolnienie dłużej niż przez dobę (częste, wodniste kupki); kupka jest twarda, widać w niej ślady krwi lub cokolwiek powoduje Twój niepokój, to zgłoś się do lekarza lub porozmawiaj na ten temat z położną.

Literatura:
1. Pierwszy Rok zycia dziecka - Heidi Murkoff, Arlene Eisenberg, Sandee Hathaway B.S.N.
2. Dzieciozmagania - Kaz Cooke

13. Siatki centylowe - dziewczynki i chłopcy od urodzenia do 6 miesiąca życia

DZIEWCZYNKI – waga dla wieku

od urodzenia do 6 miesiąca życia (centyle)

Siatki centylowe przyrostu masy dzieci karmionych piersią WHO



CHŁOPCY – waga dla wieku

od urodzenia do 6 miesiąca życia (centyle)

Siatki centylowe przyrostu masy dzieci karmionych piersią WHO



WHO – standardy wzrostu dziecka

Dla dziecka nie ma nic lepszego niż mleko mamy!

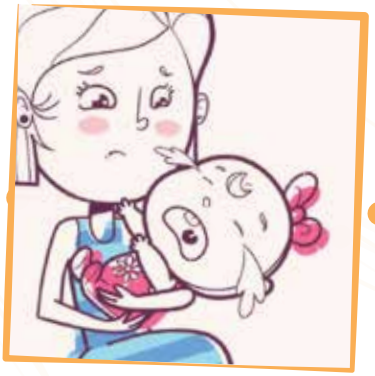
Wejdź na sklep.nutropharma.pl wpisz kod: mama i odbierz 10% rabatu

Mleko mamy zawiera aż 500 aktywnych biologicznie składników!





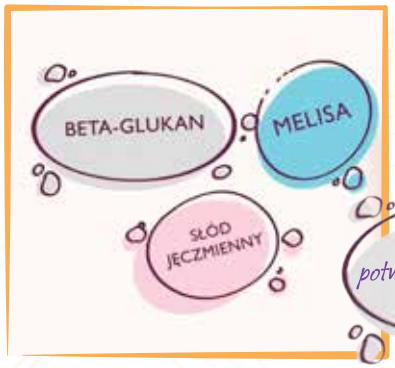
Pamiętaj! Karmiąc piersią nie jesteś skazana na dietę eliminacyjną...



... a gdy zamartwiasz się, że masz za mało pokarmu, a Twoje maleństwo sie nie najada...



...nie trać czasu na niepotwierdzone badaniami metody wspomagania laktacji. Sięgnij po Femaltiker®!



Femaltiker® z naturalną formułą Lactanell na bazie słodu jęczmiennego, beta-glukanu i melisy...

... skutecznie wspomaga laktację!

o ochrona patentowa nr 229569

Lactanell breastfeeding formula

Dwa pyszne smaki

Skuteczność potwierdzona w badaniu klinicznym*



Mleko mamy rządzi!

Więcej informacji na: www.femaltiker.pl

Dołącz Do nas na: www.facebook.com/mlekomamyrzadzi

Nutro Pharma

*Breastfeeding medicine 2016; 11(2): a-74-5

Więcej informacji i porad na temat laktacji znajdziesz na

www.femaltiker.pl