Karmienie noworodka

KROK
PO KROKU

CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA
Szpital i Przychodnia św. Zofii

Karmienie noworodka

KROK PO KROKU

www.szpitalzelazna.pl

Znajdź nas na Facebooku
szpitalzelazna

porod_na_zelaznej

PORADNIA LAKTACYJNA
Przychodnia Specjalistyczna św. Zofii
Rejestracja 22 25 59 900

Karmienie noworodka
KROK PO KROKU

Copyright by Centrum Medyczne „Żelazna” sp. z o.o.
ul. Żelazna 90, 01-004 Warszawa
Warszawa 2021

Autorzy:
mgr Kinga Osuch IBCLC, CDL
mgr Anna Jakóbik
Redakcja:
Karolina Wicher
Korekta:
Aleksandra Kiepura-Andrzejewska
Grafika, fotografie
Centrum Medyczne „Żelazna” sp. z o.o.
DTP:
Studio Grafiki Komputerowej, ul. Gen. J. Bema 39, 86-300 Grudziądz

Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja, ani żadna jej część, nie może być przedrukowywana ani w żaden inny sposób reprodukowana, powielana mechanicznie, fotograficznie, odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Centrum Medycznego „Żelazna” sp. z o.o.

Informacje zawarte w poradniku
są oparte na aktualnej wiedzy medycznej.
Rady będą się sprawdzać u większości mam i dzieci.
Pamiętaj jednak, że wszyscy mamy indywidualne uwarunkowania,
do których trzeba dopasować postępowanie.
Indywidualną pomoc uzyskasz
od opiekujących się tobą specjalistów.
Masz trudności z karmieniem, wątpliwości jak postąpić?
ZAPYTAJ POŁOŻNĄ!

SPIS TREŚCI

CZ. I. POCZĄTKI KARMIENIA PIERSIĄ

Dzień pierwszy ..... str. 1

Dzień drugi ..... str. 4

Dzień trzeci i czwarty – nawał ..... str. 6

Sposoby zmniejszania dolegliwości w nasilonym nawale ..... str. 8

Konsultacje laktacyjne ..... str. 10

Pozycja matki ..... str. 12

Pozycja dziecka ..... str. 13

Przystawienie dziecka do piersi ..... str. 14

Prawidłowe uchwycenie piersi ..... str. 15

Efektywne ssanie ..... str. 16

Wskaźniki Skutecznego Karmienia Piersią
w pierwszych tygodniach życia dziecka ..... str. 17

CZ. II. PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI, JAK SOBIE RADZIĆ Z PROBLEMAMI LAKTACYJNYMI

Odciąganie pokarmu ręką ..... str. 18

Delikatny masaż piersi ..... str. 20

Ćwiczenia wspomagające laktację i wypływ mleka ..... str. 21

Zimne okłady na piersi ..... str. 23

Odciąganie pokarmu dla dziecka i stymulacja laktacji ..... str. 24

Przechowywanie mleka kobiecego ..... str. 27

Co pomaga zwiększyć produkcję pokarmu ..... str. 28

Higiena sprzętu do odciągania, przechowywania

i podawania dziecku mleka ..... str. 29

Postępowanie w przypadku konieczności

dokarmiania dziecka karmionego piersią ..... str. 31

Ochrona brodawek piersiowych ..... str. 31

Odżywianie mamy karmiącej ..... str. 33

Przydatne linki i literatura ..... str. 36

CZ. I. POCZĄTKI KARMIENIA PIERSIĄ

DZIEŃ PIERWSZY

Czego możesz się spodziewać?

W pierwszych dwóch godzinach życia dzieci pozostają w kontakcie skóra do skóry z mamą. Po pewnym czasie uaktywniają się i poszukują piersi. Ssą pierś i zjadają pierwszą porcję siary oraz stymulują u mamy wydzielanie hormonów pobudzających dalszą produkcję mleka. Po pierwszym karmieniu zwykle zasypiają na kilka godzin. Po 4–6 godzinach snu samodzielnie wykazują gotowość do kolejnego karmienia lub trzeba je obudzić. Zwykle dzieci są spokojne, dużo śpią. Potrzebują kilku karmień do końca pierwszej doby, więc warto je zachęcać do ssania.

Część dzieci trudniej adaptuje się do nowego środowiska lub ulewa płynem owodniowym i nie chwyta piersi mimo naszych starań. Te niedogodności zwykle mijają po dobie lub dwóch. Takiemu noworodkowi może pomóc podawanie odciągniętej siary i powtarzanie kontaktu skóra do skóry.

Dzieci oddzielone od mamy z powodów medycznych powinny jak najszybciej dostać pierwszą porcję odciągniętej siary. Położna opiekująca się mamą pomoże w jej pozyskaniu i dostarczeniu do dziecka.

Piersi kobiety są miękkie jak w czasie ciąży. Produkują niewielką ilość siary, która jest wystarczająca dla dziecka na tym etapie życia. W czasie karmienia obkurcza się macica. Możesz odczuwać ból w dole brzucha i zauważyć zwiększone krwawienie.

Co robić?

Krok 1

POWIEDZ NAM, JAKA JEST TWOJA DECYZJA ODNOŚNIE DO SPOSOBU KARMIENIA DZIECKA.

- Chcę karmić piersią. Przez cały twój pobyt w szpitalu będziemy starać się pomóc ci dobrze zacząć.
- Waham się, myślę, że mi się nie uda, nie wiem, czy mogę karmić piersią, chcę karmić trochę piersią i trochę mieszanką. Warto porozmawiać o swoich wątpliwością z położną, doradczynią laktacyjną lub psychologiem. Pomożemy podjąć najlepszą dla was decyzję i będziemy ją respektować.
- Jestem zdecydowana karmić mlekiem modyfikowanym lub mam przeciwwskazania do karmienia piersią. Pomożemy w prawidłowym karmieniu mieszanką przy pomocy butelki ze smoczkiem.

Krok 2

POZWÓL DZIECKU SSAĆ PIERŚ W PIERWSZYCH DWÓCH GODZINACH PO PORODZIE W KONTAKCIE SKÓRA DO SKÓRY, WTEDY GDY WYKAŻE GOTOWOŚĆ.

- Dziecko chwyciło pierś i ssało prawidłowo co najmniej kilka minut. Niewielkie ilości siary dały dziecku ochronę przeciwinfekcyjną, wspomogły osiedlanie się prawidłowej flory bakteryjnej w jego przewodzie pokarmowym i zapewniły prawidłowy poziom cukru we krwi.
- Dziecko było w kontakcie skóra do skóry, ale nie chwyciło piersi albo tylko lizało brodawkę. Położna pomoże ci przy kolejnych próbach karmienia w niedługim czasie lub odciągnie i poda dziecku siarę.

➔ Dziecko zostało oddzielone od ciebie z powodów medycznych. Położna odciągnie siarę i dostarczy osobie opiekującej się dzieckiem, która ją mu poda. Nauczy cię, jak systematycznie odciągać pokarm dla dziecka i stymulować laktację.

Krok 3

NASTĘPNY RAZ PRZYSTAW DZIECKO DO PIERSI PO 4–6 GODZINACH OD PIERWSZEGO KARMIENIA.

➔ Dziecko po 4–6 godzinach od pierwszego karmienia zaczyna się budzić, otwierać buzię, mlaskać, wysuwać język, lizać rączki. To oznaki głodu, nie czekaj na płacz! Możesz poprosić położną o pomoc, jeśli nie wiesz, jak przystawić dziecko do piersi i nie masz pewności, czy prawidłowo chwyciło pierś i ssie efektywnie.

➔ Dziecko po 4–6 godzinach od pierwszego karmienia śpi w najlepsze. Próbuj wybudzić dziecko. Zajrzyj do pieluszki, spróbuj przemyć pupę mokrą chusteczką itp. Jeżeli twoje działania nie przyniosły rezultatu, możesz poprosić położną o pomoc.

➔ Dziecko po 4–6 godzinach od pierwszego karmienia śpi i nie można go dobudzić lub nie chce/nie umie chwycić piersi. Położna doradzi, co robić dalej. Jeszcze trochę poczekać i spróbować za jakiś czas? Ponowić kontakt skóra do skóry? Odciągnąć siarę i podać dziecku? Tu trzeba rozważyć indywidualne uwarunkowania.

Krok 4

OD DRUGIEJ POŁOWY PIERWSZEJ DOBY STARAJ SIĘ KARMIĆ DZIECKO CO 2–3 GODZINY.

Zadbaj o wygodę swoją i dziecka. Poproś położną o pomoc, jeśli nie wiesz, jak to zrobić, i nie masz pewności, czy dziecko prawidłowo chwyciło pierś i ssie efektywnie.

Krok 5

PRZYGOTUJ SIĘ NA KOLEJNĄ DOBĘ, KTÓRA PRAWDOPODOBNIE PRZYNIESIE DUŻĄ ZMIANĘ W ZACHOWANIU DZIECKA.

Warto przeczytać opis drugiego dnia.

Krok 6

MASZ INNE PROBLEMY? ZAPYTAJ POŁOŻNĄ!

DZIEŃ DRUGI

Czego możesz się spodziewać?

Większość dzieci bardzo się ożywia – chcą cały czas być przy mamie, często domagają się piersi i bywają marudne. Zwykle też są bardziej aktywne w nocy niż w dzień.

W tym czasie noworodki ubywają na wadze i ważą mniej niż zaraz po narodzeniu. Wydalają smółkę i mało siusiają.

Niektóre dzieci wciąż są bardzo senne lub ulewają płynem owodniowym i nie chcą ssać.

Piersi są nadal miękkie i produkują niewielkie ilości siary.

Jesteś najprawdopodobniej zmęczona, niewyspana, masz mniejsze lub większe dolegliwości, przechodzisz burzę hormonalną i emocjonalną, masz trudności w koncentracji uwagi i przyswajaniu nowych wiadomości.

Co robić?

Krok 1

KARM CZĘSTO, ZAWSZE WTEDY, KIEDY DZIECKO WYKAZUJE GOTOWOŚĆ I TAK DŁUGO, JAK DZIECKO CHCE.

➔ Dziecko chce być przy piersi bardzo często, ssie aktywnie przynajmniej 8 razy w ciągu doby – w dzień, a zwłaszcza w nocy. Pozwól

dziecku jeść na żądanie. Staraj się podawać obie piersi na każde karmienie i dbaj o wygodę swoją oraz dziecka w tym czasie. Pilnuj, żeby dziecko prawidłowo, głęboko chwytało pierś.

- Dziecko ma problemy z wybudzaniem się na karmienia. Dziecko nie chwyta piersi lub nie ssie aktywnie przynajmniej 8 razy w ciągu doby, czyli co 2–3 godziny. Karmienie jest dla ciebie bolesne i dziecko rani brodawki. Zgłoś ten problem położnej, która po zorientowaniu się w sytuacji doradzi dalsze postępowanie. Skoryguje technikę przystawiania, pokaże sposoby aktywizowania dziecka lub zaleci odciąganie pokarmu i karmienie noworodka w sposób alternatywny. Być może potrzebne będą też inne interwencje lub konsultacja specjalisty.

- Dziecko jest oddzielone od mamy z powodów medycznych. Odwiedzaj dziecko na oddziale noworodkowym i staraj się mieć z nim jak najwięcej kontaktu. Personel powie ci, jaka forma kontaktu jest możliwa ze względu na jego stan – mówienie do dziecka, dotykanie, kangurowanie czy przystawianie do piersi. Odciągaj systematycznie pokarm 8–10 razy na dobę.

Krok 2

STARAJ SIĘ WYKORZYSTYWAĆ MOMENTY WOLNE OD KARMIENIA I PROCEDUR SZPITALNYCH NA ZASPOKOJENIE SWOICH WAŻNYCH POTRZEB – TOALETĘ, JEDZENIE, DRZEMKĘ. PIJ CZĘSTO.

Krok 3

UNIKAJ DOKARMIANIA DZIECKA MLEKIEM MODYFIKOWANYM I PODAWANIA SMOCZKA USPOKAJACZA, JEŻELI NIE MA DO TEGO WSKAZAŃ MEDYCZNYCH.

Krok 4

MASZ PROBLEMY, WĄTPLIWOŚCI, NIE WIESZ CO ZROBIĆ? ZAPYTAJ POŁOŻNĄ!

Czego możesz się spodziewać?

Zwykle w tym czasie produkcja mleka znacznie się zwiększa i wzrasta jego kaloryczność. U kobiet, które rodziły siłami natury, nawał mleczny pojawia się zazwyczaj w trzecim dniu, a u pań po cięciu cesarskim częściej w czwartym.

Dzieci nadal jedzą często, co najmniej 8 razy na dobę.

Piersi robią się cięższe, cieplejsze, mleko może wyciekać samoistnie.

Kiedy piersi wyraźnie wypełniają się mlekiem, dziecko zaczyna ssać dłuższymi seriami i słychać częste połykanie. Poprawiają się nastrój dziecka i jego sen.

W tym czasie noworodek zwykle osiąga najniższą wagę, ale ubytek nie powinien przekroczyć 10% wagi urodzeniowej.

Pojawiają się zielonkawe lub brązowe stolce przejściowe i nieco więcej moczu.

Mogą pojawić się problemy takie jak: ból z powodu przepełnienia piersi, trudności z przystawieniem dziecka wynikające z obrzmienia otoczki piersiowej i zaburzenia wypływu mleka.

Fot.1. Stolce przejściowe

Co robić?

Krok 1

KARM CZĘSTO: ZAWSZE GDY DZIECKO WYKAZUJE GOTOWOŚĆ I TAK DŁUGO, JAK DZIECKO CHCE, A TAKŻE WTEDY, KIEDY CZUJESZ, ŻE PIERSI ZACZYNAJĄ SIĘ PRZEPEŁNIAĆ. MOŻESZ RÓWNIEŻ SAMA INICJOWAĆ KARMIENIA, BY NIE DOPUŚCIĆ DO STANU, W KTÓRYM PIERSI SĄ BARDZO TWARDE I BOLESNE.

➔ Dziecko jest karmione wyłącznie piersią.

- Dbaj o wygodną pozycję swoją i dziecka oraz o prawidłowe, głębokie przystawienie.
- Nie pozwalaj dziecku na długie, kilkugodzinne przerwy pomiędzy karmieniami.
- Przed przystawieniem dziecka może być potrzebne zmiękczenie otoczki piersiowej przez odciągnięcie niewielkiej ilości mleka ręką. Poproś położną o pomoc, jeśli nie umiesz tego zrobić, lub zapoznaj się z instrukcją odciągania (patrz str. 18),
- Częste i prawidłowe karmienia zapobiegają zastojom (czyli sytuacjom, w których pierś jest wypełniona mlekiem, jednak podczas ssania lub odciągania laktatorem nie dochodzi do jego wypływu).

➔ Masz problemy laktacyjne. Dziecko nie najada się z piersi, mimo że je przystawiasz. Dziecko nie przystawia się do piersi lub nie może być karmione bezpośrednio piersią.

- Dbaj o efektywne odciąganie pokarmu w dzień i w nocy. Między sesjami odciągania nie rób przerw dłuższych niż 3 godziny. Przeczytaj rozdział o odciąganiu mleka (str. 24).
- Jeśli masz trudności lub wątpliwości, ZAPYTAJ POŁOŻNĄ!

Krok 2

JEŚLI POMIMO CZĘSTYCH KARMIEŃ CZUJESZ DOLEGLIWOŚCI Z POWODU PRZEPEŁNIANIA SIĘ PIERSI LUB BOISZ SIĘ ZASTOJU.

➔ Poradź się położnej, które z poniższych sposobów będą pomocne w twoim przypadku.

SPOSOBY ZMNIEJSZANIA DOLEGLIWOŚCI W NASILONYM NAWALE

OBJAWY:

- Piersi zrobiły się twarde i sztywne.
- Skóra jest napięta i piersi bolą.
- Dziecko ma trudności z chwyceniem piersi, ponieważ otoczka zrobiła się twarda.

➔ PRZED KARMIENIEM

- Delikatnie pomasuj piersi. MASAŻ NIE MOŻE BYĆ MOCNY I NIE MOŻE BOLEĆ!
- Odciągnij trochę mleka ręką. Zacznij od delikatnych, płytszych ruchów, a potem naciskaj śmielej, aż otoczka zrobi się chwytna (patrz str. 18).
- Przyjmij wygodną pozycję tak, żeby twoje plecy nie były zgarbione.
- Inicjuj karmienia, jeśli odczuwasz potrzebę opróżnienia piersi, chociaż dziecko jeszcze nie pokazuje sygnałów głodu. Karm jak najczęściej.

➔ W TRAKCIE KARMIENIA

- Unieś i podtrzymuj pierś, jeśli jest duża i ciężka.
- Delikatnie masuj pierś w kierunku brodawki.

➔ POMIĘDZY KARMIENIAMI

- Rób ćwiczenia poprawiające przepływ w naczyniach i ułatwiające wypływ mleka (patrz str. 21).
- Jeśli masz duże i ciężkie piersi, noś stanik, który je dobrze podtrzymuje.
- Rób zimne okłady na piersi (patrz str. 23).
- Odciągaj niewielkie ilości mleka do poczucia ulgi.

➔ CZEGO NIE ROBIĆ W NAWALE

- Nie ograniczaj picia.

- Nie masuj mocno piersi.
- Jeśli dziecko najada się z piersi, nie odciągaj dużych ilości mleka.
- Nie rób długich przerw w karmieniu.
- Nie dokarmiaj dziecka mieszanką.
- Nie podawaj dziecku smoczka uspokajacza.

WYPIS DO DOMU

Już od pierwszego dnia pobytu w szpitalu przygotowuj się do wyjścia do domu i umiejętnego karmienia swojego dziecka. Zapoznaj się z kartą ZALECENIA LAKTACYJNE, którą omówicie z położną w dniu wypisu (otrzymasz ją na oddziale wraz z indywidualnymi zaleceniami).

UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE POWINNAŚ OPANOWAĆ W CZASIE POBYTU W SZPITALU Z POMOCĄ POŁOŻNYCH

- Samodzielne, prawidłowe przystawianie dziecka do piersi.
- Ocenianie, czy dziecko prawidłowo chwyciło pierś, prawidłowo ssie i połyka mleko.
- Rozpoznawanie, czy pierś jest już opróżniona i należy dziecko przystawić do drugiej, jeśli nadal jest głodne.
- Ocenianie, czy dziecko się najada. Znajomość **wskaźników skutecznego karmienia** piersią (WSK, patrz str. 17).
- Odciąganie pokarmu ręką (patrz str. 18).

Nie wszystko udaje się od razu. Każde karmienie jest okazją, żeby nauczyć się czegoś nowego, poprawić technikę karmienia lub zaobserwować charakterystyczne zachowania dziecka czy objawy wypływu mleka. Staraj się być samodzielna, próbuj. MASZ PROBLEMY, WĄTPLIWOŚCI, NIE WIESZ, CO ZROBIĆ? ZAPYTAJ POŁOŻNĄ!

Nie wszystkie problemy laktacyjne udaje się rozwiązać w krótkim czasie w trakcie pobytu w szpitalu. Jednak w takiej sytuacji dostaniesz odpowiednie zalecenia do domu, a po dalszą pomoc możesz zwrócić się do położnej rodzinnej lub do poradni laktacyjnej.

KONSULTACJE LAKTACYJNE
STACJONARNE I ONLINE

CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA
Szpital i Przychodnia św. Zofii

Karmienie piersią jest naturalnym sposobem żywienia niemowląt i małych dzieci zapewniającym im i ich mamom optymalny stan zdrowia i wiele chwil szczególnej bliskości.
Jednak na mlecznej drodze mogą pojawić się różnego rodzaju trudności i problemy.
Jeśli potrzebujesz pomocy w karmieniu piersią, warto skorzystać z wiedzy i umiejętności certyfikowanych specjalistek laktacyjnych.

ZAPISY I DODATKOWE INFORMACJE:

Porady laktacyjne online, wizyty domowe
udzielane przez nasze Położne
Na porady obowiązują zapisy:
tel. 668 30 88 55 (pon.-pt. 8.00-16.00)
lub e-mail: dydaktyka@szpitalzelazna.pl

Wizyta w Przychodni
Zapisy:
tel. 22 25 59 900
pon.-pt. 8.00-19.00

W TRAKCIE WIZYTY W PRZYCHODNI KONSULTANTKA:

- porozmawia z Tobą o dotychczasowym karmieniu dziecka i problemach, które są z nim związane
- zapyta o przebieg porodu, stan zdrowia Twój i dziecka, karmienie poprzednich dzieci
- zważy i obejrzy dziecko
- zbada Twoje piersi
- popatrzy, jak karmisz
- skoryguje technikę, wyjaśni wątpliwości, odpowie na pytania
- wspólnie z Tobą będzie dociekać przyczyn problemów i ustalać dalsze postępowanie

W CZASIE SPOTKANIA BĘDĄ POTRZEBNE:

- nienajedzone dziecko
- Książeczka Zdrowia Dziecka
- kilka pieluch tetrowych
- ubranko i pieluchy jednorazowe na zmianę
- porcja mleka, jeśli dziecko jest dokarmiane
- Twoje notatki dotyczące karmienia

PRZEBIEG WIZYTY ONLINE:

- wywiad dotyczący mamy i jej dziecka
- oglądanie piersi
- oglądanie oraz zważenie rozebranego noworodka
- obserwacja aktu karmienia (mama pokazuje, jak karmi, doradce przeprowadza instruktaż prawidłowego przystawienia dziecka do piersi)
- omówienie ew. problemów zdiagnozowanych podczas wizyty
- przekazanie zaleceń

JEŚLI TWÓJ PROBLEM WYMAGA KONSULTACJI LEKARZA, ZGŁOŚ TO PRZY ZAPISIE DO PORADNI.

ZAPRASZAMY!

KONSULTACJE LAKTACYJNE NIE SĄ REFUNDOWANE PRZEZ NFZ.

POZYCJA MATKI DZIECKA

- Dobra pozycja zapewnia wygodę mamie i dziecku.
- Ułatwia przystawienie dziecka.
- Powoduje, że dziecko może dobrze chwycić pierś, efektywnie ssać i najadać się.
- Rozluźnione mięśnie i „otwarta" klatka piersiowa mamy pozwalają na prawidłowe krążenie krwi i dobry wypływ mleka.

Przykładowe pozycje:

➔ Mama w pozycji leżącej:

- Dobrze podparta głowa – możesz patrzeć na dziecko, nie unosząc jej.
- Ramię leży na materacu.
- Podparte plecy.
- Mały jasiek między kolanami.

Fot. 2. Mama karmiąca w pozycji leżącej na boku

➔ Mama w pozycji siedzącej:

- Podparte i proste plecy.
- Podparte ramiona.
- Całe stopy oparte stabilnie o podłoże.
- Kolana nieco wyżej niż biodra.

Fot. 3. Mama karmiąca w pozycji siedzącej – krzyżowej

➔ Mama w pozycji półsiedzacej:

- Dobrze podparta głowa – możesz patrzeć na dziecko, nie unosząc jej.
- Podparte ramię, które podtrzymuje dziecko.
- Podparte plecy.
- Podparcie pod kolanami.

Fot. 4. Mama karmiąca w pozycji półsiedzącej – futbolowej – dziecko leży na boku przytulone do boku mamy

Fot. 5. Mama karmiąca w pozycji półsiedzącej - naturalnej – dziecko leży na mamie

Fot. 6. Mama karmiąca w pozycji półsiedzącej – klasycznej – dziecko leży na boku przytulone do brzucha mamy

POZYCJA DZIECKA

- Dziecko układaj na wysokości piersi. Nie naginaj piersi do dziecka. Przesuń dziecko, jeśli jego buzia jest za daleko od brodawki.
- Dziecko przylega brzuszkiem do ciała mamy.
- Dziecko jest stabilnie podtrzymywane i wygląda na rozluźnione.
- Głowa dziecka jest prosto w stosunku do tułowia lub jest lekko odchylona; nie jest przygięta do klatki piersiowej ani skręcona w bok.

Fot. 8. Przykładowa pozycja dziecka – dziecko przylega brzuszkiem do ciała mamy karmiącej w pozycji siedzącej

- Główka dziecka leży na materacu łóżka, na dłoni lub w zgięciu łokciowym ręki mamy; jest podtrzymywana, ale ma możliwość ruchu w przód i w tył.
- Broda dziecka dotyka do piersi.

Fot. 7. Przykładowa pozycja dziecka – dziecko przylega brzuszkiem do ciała mamy karmiącej w pozycji leżącej

PRZYSTAWIENIE DZIECKA DO PIERSI

- Ułóż dziecko bardzo blisko siebie. Niech jego bródka prawie dotyka do piersi, ale nosek będzie jeszcze daleko. Dziecko ma głowę odchyloną.
- Pierś ujmij daleko od otoczki, czterema palcami od dołu; kciuk powinien się znaleźć na wysokości noska (fot. 9).
- Brodawka powinna celować w nosek.
- Dotknij brodawką rynienki podnosowej i górnej wargi dziecka. Poczekaj,

Fot. 9. Prawidłowe przystawienie dziecka do piersi

aż otworzy buzię szeroko, jak do ziewnięcia (fot. 10).

- Dziecko samo zrobi ruch główką do przodu, by chwycić pierś, lub też trzeba będzie mu pomóc, nakładając otwartą buzię na brodawkę i otoczkę. Brodawka będzie skierowana ku górze, na podniebienie dziecka.
- Dotknięcie brodawką głęboko do podniebienia powoduje odruchowe zassanie piersi przez dziecko.

Fot. 10. Dziecko otwiera szeroko buzię przed uchwyceniem piersi

- Jeśli dziecko nie otworzyło szeroko buzi, nie pozwól mu chwycić piersi. Cofnij główkę i jeszcze raz zachęć do otwarcia buzi, dotykając górnej wargi brodawką.
- Jeśli dziecko nie chwyciło piersi, powtórz całą operację od początku.
- Jeżeli napotykasz większe trudności, POPROŚ O POMOC POŁOŻNĄ!

PRAWIDŁOWE UCHWYCENIE PIERSI

Jest warunkiem efektywnego pobierania mleka przez dziecko oraz chroni mamę przed bólem i uszkodzeniami brodawek.

- Broda dziecka dotyka do piersi.
- Dziecko ma szeroko otwarta buzię wypełnioną piersią.
- Kąt miedzy wargami jest rozwarty.
- Wargi są wywinięte na zewnątrz.
- Dziecko uchwyciło więcej otoczki od strony brody niż od strony nosa (fot. 11).
- Policzki dziecka często dotykają piersi (fot. 12) i trzeba ją delikatnie odchylić, żeby zobaczyć, czy chwyt jest prawidłowy.

Fot. 11. Prawidłowe uchwycenie piersi

Fot. 12. Policzki dziecka dotykają piersi podczas karmienia

EFEKTYWNE SSANIE

W ciągu 2–3 pierwszych dób życia dziecko ssie zwykle krótkimi seriami zassań z częstymi przerwami. Raczej nie słyszymy połknięć lub są one rzadkie. To nie znaczy, że dziecko nie je. Na tym etapie życia noworodek pobiera niewielkie ilości siary, które są dla niego wystarczające, pełnią rolę ochronną i pozwalają układowi pokarmowemu stopniowo podjąć właściwe mu funkcje.

Efektywność ssania najlepiej jest oceniać, gdy pokarmu zaczyna robić się więcej, czyli od wystąpienia nawału.

CECHY EFEKTYWNEGO POBIERANIA POKARMU

- Dziecko prawidłowo chwyciło pierś.
- Początkowo ssie płycej, szybciej, nie słychać połykania. Jest to etap pobudzania wypływu mleka u mamy.
- Po około minucie rytm ssania zmienia się. Ruchy ssące są głębsze, wolniejsze, bardziej rytmiczne i słychać połykanie. Oznacza to początek obfitego wypływu mleka z piersi.
- W tym momencie możesz mieć dodatkowe odczucia związane z wyrzutem oksytocyny – ból w dole brzucha, zwiększone krwawienie z dróg rodnych (efekt obkurczania się

macicy), wrażenie napływania pokarmu do piersi oraz samoistne wyciekanie pokarmu z drugiej piersi.

- Dziecko powinno ssać aktywnie, seriami od kilku do kilkudziesięciu zassań, z krótkimi przerwami na odpoczynek.
- Zwykle noworodki potrzebują co najmniej 10 min aktywnego ssania, by opróżnić pierś. Wiele dzieci ssie dłużej, nawet 20–30 min.
- Po opróżnieniu pierwszej piersi zaproponuj dziecku drugą.
- Jeżeli masz wątpliwości, czy dziecko ssie efektywnie, lub nie umiesz rozpoznać połykania – ZAPYTAJ POŁOŻNĄ!

WSKAŹNIKI SKUTECZNEGO KARMIENIA PIERSIĄ W PIERWSZYCH TYGODNIACH ŻYCIA DZIECKA (od wystąpienia nawału)

- Dziecko jest aktywne, budzi się na karmienia co najmniej 8 razy na dobę, w dzień i w nocy.
- Ssie efektywnie co najmniej przez 10 minut z jednej piersi.
- Czujesz, że piersi po karmieniu są luźniejsze niż przed.
- Dziecko moczy 6–8 pieluch na dobę i robi przynajmniej 3 spore kupki.
- Dziecko zaczyna przybierać na wadze od 4–5 doby życia i wyrównuje wagę urodzeniową do 7–10 dnia życia.
- Jego średnie dobowe przyrosty masy ciała wynoszą około 30 g (200–300 g na tydzień).

➔ Zważ dziecko na wadze niemowlęcej w pierwszym tygodniu po wyjściu ze szpitala.

- Jeżeli masz wątpliwości, czy twoje dziecko się najada, zważ dziecko i POPROŚ LEKARZA LUB POŁOŻNĄ O INTERPRETACJĘ WYNIKU WAŻENIA. Prawidłowe przyrosty wagi są najpewniejszym wskaźnikiem dobrego karmienia w pierwszych tygodniach życia dziecka.
- Jeżeli któryś z powyższych wskaźników w waszym przypadku odbiega od normy, skonsultuj się z położną, lekarzem lub doradczynią laktacyjną.

CZ. II. PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI JAK SOBIE RADZIĆ Z PROBLEMAMI LAKTACYJNYMI

- Problemy laktacyjne muszą być zawsze rozwiązywane indywidualnie.
- Jeśli coś idzie nie tak, POPROŚ O POMOC POŁOŻNĄ, która zaleci ci odpowiednie postępowanie i oceni, czy będzie potrzebne wsparcie innych specjalistów.

Poniżej znajdziesz kilka algorytmów postępowania przydatnych w różnych sytuacjach.

ODCIĄGANIE POKARMU RĘKĄ

POPROŚ POŁOŻNĄ, ŻEBY POKAZAŁA CI, JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ TĘ CZYNNOŚĆ.

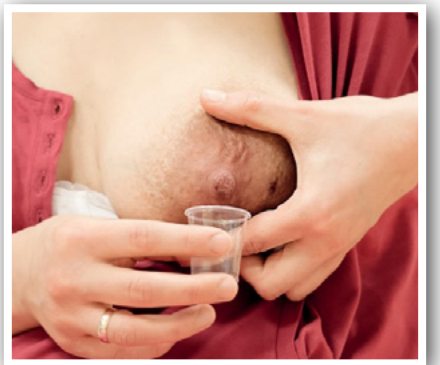
KIEDY I PO CO?

KAŻDA MAMA karmiąca piersią powinna się tego nauczyć, ponieważ przydaje się w wielu sytuacjach, między innymi:

- Jest najlepsze do odciągania siary w pierwszych dwóch dobach po porodzie.
- W ten sposób zmiękcza się otoczkę, kiedy piersi są przepełnione i dziecko ma trudności z jej uchwyceniem.
- Jest przydatne do odciągania do „odczucia ulgi" w nawale (np. pod prysznicem).
- Pomaga w zastoju pokarmu.
- Oszczędza brodawkę, gdy ta jest uszkodzona, a trzeba odciągnąć mleko.
- Jest dostępne w każdych okolicznościach życiowych, kiedy zabraknie prądu, wody do umycia laktatora bądź nie masz ze sobą sprzętu, a odciągnięcie mleka jest konieczne.

JAK?

1. Przygotuj czyste naczynie na mleko.
2. Umyj ręce.
3. Zrób delikatny masaż piersi.
4. Ułóż palce na otoczce około 2,5–3 cm od podstawy brodawki.
5. Cofnij lekko dłoń w kierunku klatki piersiowej.
6. Naciskaj na otoczkę pod brodawką, dociskając kciuk do palca wskazującego.
7. Wykonuj rytmiczne ruchy zbliżania i oddalania palców bez przesuwania ich po skórze i odrywania od miejsca przyłożenia.
8. Zacznij od delikatniejszych naciśnięć; potem możesz robić to śmielej.



Fot. 13. Ułóż palce na otoczce około 2,5-3 cm od podstawy brodawki

Fot. 14. Cofnij lekko dłoń w kierunku klatki piersiowej

Fot. 15. Naciskaj na otoczkę pod brodawką, dociskając kciuk do palca wskazującego

Mleko zaczyna kapać lub tryskać dopiero po pewnym czasie. Nie zniechęcaj się zbyt szybko.

Naciskanie na otoczkę nie boli i nie powoduje uszkodzeń.

Niektóre kobiety odczuwają dyskomfort w czasie odciągania pokarmu ręką. Poszukaj miejsca na otoczce, które jest dla ciebie najlepsze.

DELIKATNY MASAŻ PIERSI

Podczas karmienia dziecko często delikatnie uciska i głaszcze piersi mamy. To ułatwia wypływ mleka i powoduje, że szybciej zwiększa się w nim zawartość tłuszczu. Ty również możesz delikatnie pomasować swoje piersi przed i w trakcie karmienia lub odciągania.

KIEDY I PO CO?

Delikatny masaż piersi jest szczególnie pomocny w następujących sytuacjach:

- Odciąganie siary ręką.
- Odciąganie pokarmu laktatorem w pierwszych dniach po porodzie.
- Trudności z wypływem pokarmu z całych piersi (zastój uogólniony) lub z ich części (zastój miejscowy).
- Niewystarczająca produkcja mleka.
- Dziecko słabo ssące.

JAK?

Sposób masowania piersi:

- Delikatne ugniatanie, głaskanie i sczesywanie w kierunku brodawki, opukiwanie palcami, wstrząsanie.
- Rolowanie brodawki w palcach, odciąganie niewielkiej ilości pokarmu ręką.
- Dobry jest każdy dotyk, który nie boli.
- UWAGA! Nie można mocno uciskać piersi. Forsowny, bolesny masaż często prowadzi do groźnych powikłań, takich jak zapalenie i ropień piersi.

ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE LAKTACJĘ I WYPŁYW MLEKA

KIEDY?

- W pierwszych tygodniach karmienia, gdy piersi mocno się wypełniają.
- W zastojach.

JAK?

1. Oddech torem przeponowym. Pozycja siedząca. Ręce ułożone na dolnych żebrach, od boków. Podczas wdechu żebra powinny się rozszerzać, na wydechu wracać do pozycji wyjściowej. Skoncentruj się na kierowaniu powietrza do bocznej i tylnej części klatki piersiowej. Mięśnie brzucha powinny być rozluźnione, a oddech spokojny.

Fot. 16.

Fot. 17.

2. Pozycja siedząca. Krążenia ramionami do tyłu (wyobrażenie łączenia łopatek). Dla ułatwienia możesz położyć dłonie na barkach (tzw. motylki). Zacznij od zataczania małych okręgów, stopniowo zwiększając ich średnicę.

3. Pozycja siedząca. Oddychaj torem przeponowym. Na wdechu otwórz klatkę piersiową z ruchem kończyn na boki, na wydechu spleć ręce na klatce piersiowej.

Fot. 18.

Możesz wykonywać to ćwiczenie również w pozycji leżącej na podłodze, na dużej piłce rehabilitacyjnej lub na poduszce umieszczonej pod odcinkiem piersiowym kręgosłupa.

4. Mobilizacja klatki piersiowej. Pozycja siedząca. Połóż ręce na dolnych żebrach i spróbuj wykonywać ruchy górną częścią tułowia na boki, tak jakbyś chciała przesunąć klatkę piersiową względem nieruchomej miednicy. Spróbuj wykonać również krążenia oraz ósemki.

Fot. 19.

Fot. 20.

5. Pozycja siedząca. Naciśnij dłońmi na siebie, przytrzymaj 5 sekund, na 10 sekund rozluźnij.

6. Pozycja siedząca. Spleć ręce z tyłu. Mocno wyciągnij ręce, jednocześnie łącząc łopatki. Możesz dodać naprzemienny skłon boczny głowy.

Fot. 21.

Każde ćwiczenie można powtarzać dowolną ilość razy, pamiętając o regularności, odpoczynku i współpracy z oddechem. To działa! Koniecznie spróbuj.

ZIMNE OKŁADY NA PIERSI

Zimne okłady mają na celu zmniejszenie dolegliwości związanych z przepełnieniem piersi, zastojem lub zapaleniem. Działają przeciwobrzękowo i nieco zmniejszają produkcję mleka.

KIEDY?

- W nawale, kiedy piersi się przepełniają i nie wystarczają częste karmienia.
- W nadprodukcji mleka.
- W zastoju.
- W zapaleniu piersi.
- Przy hamowaniu laktacji.

Fot. 22. Okład na piersi zrobiony z pieluszek jednorazowych

JAK?

Można użyć specjalnych okładów żelowych kupionych w aptece, ale równie dobrze sprawdzą się te zrobione z pieluch jednorazowych.

- Do dwóch lub czterech pieluszek jednorazowych nalej trochę wody z kranu. Żel w pieluchach zwiąże wodę.
- Złóż je na pół.
- Włóż do torebki foliowej.

- Kiedy przebywasz w szpitalu, podpisz torebkę swoim nazwiskiem i numerem sali.
- Umieść w zamrażalniku.
- Po schłodzeniu lub zamrożeniu możesz przykładać pieluchy do piersi na około 10 min. Okłady żelowe muszą być w pokrowcu lub zawinięte w ściereczkę.
- Okłady rób nie częściej niż co godzinę.

ODCIĄGANIE POKARMU DLA DZIECKA I STYMULACJA LAKTACJI

KIEDY I PO CO?

Odciąganie pokarmu jest potrzebne zawsze, gdy dziecko nie jest w stanie najeść się prosto z piersi. Pozyskujesz w ten sposób pokarm, żeby podać go dziecku, i stymulujesz laktację.

Pierwsze doby po porodzie są kluczowe dla wielkości produkcji mleka przez całą laktację.

Konieczna jest w tym czasie częsta stymulacja piersi poprzez ssanie dziecka lub odciąganie, żeby po fizjologicznym spadku poziomu prolaktyny między 6 a 12 tygodniem po porodzie nie nastąpił poważny spadek ilości wytwarzanego mleka.

ODCIĄGANIE DLA DZIECKA, KTÓRE NIE JEST PRZYSTAWIANE DO PIERSI WCALE LUB JE Z PIERSI SPORADYCZNIE I NIEEFEKTYWNIE

➔ Pierwsza doba po porodzie

- Naucz się odciągać ręką. POPROŚ POŁOŻNĄ O POMOC.
- Odciągaj co 2–3 godziny z obu piersi przez około 20 min.
- Zmieniaj piersi co kilka minut. Odciągaj trochę z jednej, trochę z drugiej i znów z pierwszej itd.
- W nocy nie rób przerwy dłuższej niż 4 godziny.
- Jeśli pojawiają się tylko krople siary, możesz je zbierać strzykawką.

- Każdą, nawet najmniejszą ilość mleka trzeba podać dziecku. POPROŚ POŁOŻNĄ O POMOC.
- Pod koniec pierwszej doby można dołączyć odciąganie laktatorem.

Fot. 23. Krople siary zbierane strzykawką

- Może się nie udać odciągnąć choćby kropli pokarmu, ale wykonywanie czynności odciągania stymuluje wydzielanie niezbędnych hormonów i jest bardzo pożyteczne.
- Jeśli w czasie pierwszej sesji uda ci się odciągnąć pewną ilość pokarmu, to prawdopodobnie przez kilka kolejnych będzie go mniej, by potem znowu zaczęło robić się więcej.

➔ Druga i kolejne doby po porodzie – do czasu, kiedy mleka zrobi się więcej, powyżej 20 ml z jednej sesji odciągania

- Odciągaj mleko 8–10 razy na dobę, w dzień i w nocy.
- Rozpocznij odciąganie laktatorem, najlepiej szpitalnym Symphony, który posiada specjalny program do inicjowania laktacji „inicjacja".
- Jeśli masz jedną końcówkę osobistą, odciągaj kolejno z każdej piersi po 15 minut, jeśli dwie, z obu piersi jednocześnie przez 15 minut.
- Jeśli pojawiają się tylko pojedyncze krople, warto je zbierać strzykawką z brodawki, przerywając na chwilę odciąganie.
- Odciąganie laktatorem można łączyć z odciąganiem ręcznym, np. po sesji z laktatorem jeszcze chwilę poodciągać ręką.
- POŁOŻNA POMOŻE CI DOBRAĆ ROZMIAR LEJKA I POKAŻE, JAK KORZYSTAĆ Z LAKTATORA.
- Zapoznaj się i stosuj zasady zachowania higieny przy odciąganiu mleka (patrz str. 29).

➔ Odciąganie po zwiększeniu się ilości produkowanego pokarmu powyżej 20 ml na sesję

- Nadal trzeba odciągać systematycznie co najmniej 8 razy na dobę, w dzień i w nocy.
- Odciągania nocne są szczególnie ważne ze względu na wyższy poziom prolaktyny, który się wtedy u ciebie pojawia (znaczenie dla stymulacji laktacji), i z powodu specyficznego składu nocnego mleka (więcej tłuszczu, więcej kalorii, melatonina – hormon snu).
- Tryb odciągania w laktatorze Symphony trzeba zmienić na „utrzymanie". POPROŚ POŁOŻNĄ O WSKAZÓWKI.
- Możesz zacząć odciągać swoim osobistym laktatorem elektrycznym.
- Nadal odciągaj po 15 minut na każdą pierś, chyba że mleka jest powyżej 800 ml na dobę. SKONSULTUJ SIĘ WTEDY Z DORADCZYNIĄ LAKTACYJNĄ.
- Konsultuj się z doradczynią laktacyjną w przypadku problemów z odciąganiem – bolesności i uszkodzeń brodawek, zastoju mleka lub trudności z wystymulowaniem odpowiedniej ilości mleka. Możesz zgłosić potrzebę takiej bezpłatnej konsultacji również wtedy, gdy zostałaś już wypisana ze szpitala, ale twoje dziecko nadal przebywa na oddziale noworodkowym.

ODCIĄGANIE W PRZYPADKU KONIECZNOŚCI DOKARMIANIA DZIECKA KARMIONEGO PIERSIĄ

- Odciągaj pokarm bezpośrednio po karmieniu dziecka, przez 15 minut z każdej piersi.
- Odciągnięty pokarm użyjesz do dokarmiania w czasie następnego karmienia.
- Pokarm może stać w temperaturze pokojowej do następnego karmienia i można go podać dziecku bez podgrzewania.

- Zapoznaj się i stosuj zasady zachowania higieny przy odciąganiu mleka (patrz str. 29).
- POPROŚ POŁOŻNĄ O POMOC, jeśli będziesz miała trudności lub pytania dotyczące techniki odciągania.

Fot. 24. Przykład prawidłowo opisanego pojemnika z odciągniętym mlekiem

PRZECHOWYWANIE MLEKA KOBIECEGO

- Mleko kobiece należy przechowywać w pojemnikach lub torebkach specjalnie przeznaczonych do tego celu.
- Mleko przechowywane w lodówce w pokoju laktacyjnym musi być opisane imieniem i nazwiskiem matki oraz datą i godziną odciągania.
- Mleko przekazywane dla dziecka przebywającego na oddziale noworodkowym musi być opisane imieniem i nazwiskiem matki oraz datą i godziną odciągania.
- Mleko odciągane w ciągu 12–24 godzin można zbierać w jednym pojemniku. Kolejne porcje pokarmu można dolać do mleka stojącego w lodówce po schłodzeniu do tej samej temperatury. Pojemnik musi być opisany datą i godziną odciągnięcia pierwszej porcji pokarmu.

mleko świeże	mleko świeże lub rozmrożone		mleko rozmrożone	mleko transpor-towane	mrożone
temp. pokojowa 18–25°C	lodówka 4°C +/- 2	po podgrza-niu do temp. 25–37°C	utrzymywa-ne w temp. 4°C +/- 2	w temp. 4–15°C	w temp. [-20°C]
4 h (maks. 6–8 h)	96 h	maks. do 4 h	do 24 h	maks. do 24 h	3–6 mies.

CO POMAGA ZWIĘKSZYĆ PRODUKCJĘ POKARMU?

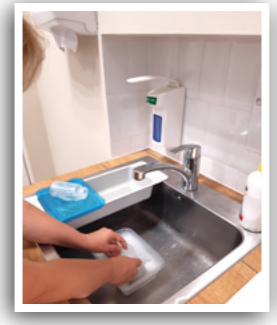
- Dbanie o siebie – odpoczynek, sen (również drzemki!), smaczne, pełnowartościowe posiłki, dobre nawadnianie. NIE WAHAJ SIĘ PROSIĆ O POMOC. Potrzebna jest mobilizacja twoich bliskich. Wcześniak, chory lub słabszy noworodek to sytuacja szczególna, z którą trzeba sobie radzić zespołowo. POPROŚ O ROZMOWĘ Z PSYCHOLOGIEM – to też może pomóc.
- Kontakt z dzieckiem. Najlepsze wyniki w odciąganiu mleka notuje się po kangurowaniu.
- Delikatny masaż piersi przed i w trakcie odciągania.
- Komfort w czasie odciągania – wygodna pozycja, dobrze dobrany lejek i siła ssania.
- Systematyczne, wytrwałe odciąganie 8–10 razy na dobę po 15 minut na każdą pierś.
- Łączenie odciągania laktatorem z odciąganiem ręcznym na zakończenie sesji.

HIGIENA SPRZĘTU DO ODCIĄGANIA, PRZECHOWYWANIA I PODAWANIA DZIECKU MLEKA

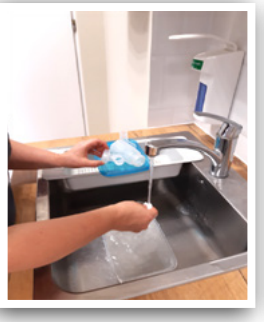
1. Przed i po odciąganiu mleka laktatorem Symphony lub Lactina, który dzielisz wspólnie z innymi matkami, przetrzyj jego obudowę chusteczką ze środkiem dezynfekującym.
2. Po każdym użyciu umyj i zdezynfekuj wszystkie elementy sprzętu, które stykają się z mlekiem:
   - rozłóż sprzęt na pojedyncze elementy,
   - spłucz bieżącą ciepłą wodą,
   - włóż je do własnego pojemnika, który wstawisz do zlewu,
   - myj sprzęt ciepłą wodą i płynem do mycia naczyń,
   - opłucz dokładnie pod bieżącą wodą.
3. Zdezynfekuj:
   - zalewając wrzątkiem w całości wszystkie elementy i pozostawiając tak na kilka minut
   - lub używając specjalnej torebki do dezynfekowania w kuchence mikrofalowej.
4. Osusz, odkładając na chwilkę na czystą pieluszkę lub wycierając czystą pieluszką.
5. Umyty sprzęt przechowuj w czystym, suchym pojemniku z pokrywką (nie domykaj pokrywki) lub zawinięty w czystą pieluszkę.

Fot. 25.1. Rozłóż sprzęt na pojedyncze elementy

Fot. 25.2. Spłucz bieżącą ciepłą wodą

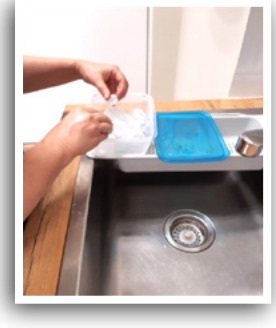


Fot. 25.3. Do pojemnika nalej wody i płynu do mycia naczyń; myj każdą część dokładnie

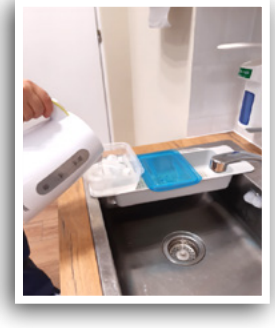


Fot. 25.4. Płucz dokładnie pod bieżącą wodą i odkładaj na pokrywkę

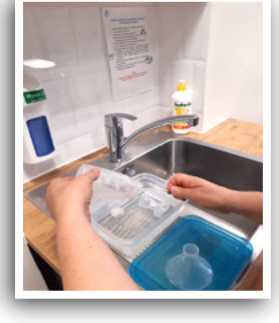
Fot. 25.5. Opłucz pojemnik



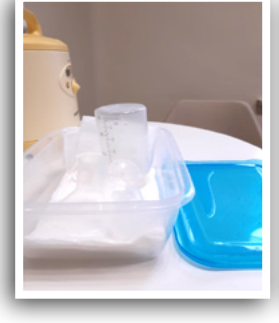
Fot. 25.6. Przełóż umyte i wypłukane części do pojemnika



Fot. 25.7. Zalej wrzątkiem i pozostaw na kilka minut



Fot. 25.8. Wyjmij części z gorącej wody przy pomocy czystego widelca



Fot. 25.9. Pozostaw wyparzone części do wyschnięcia lub wytrzyj czystą pieluszką

Fot. 25.10. Przechowuj części w czystym suchym pojemniku; nie domykaj pokrywki

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU KONIECZNOŚCI DOKARMIANIA DZIECKA KARMIONEGO PIERSIĄ

Podawanie mieszanki bez wskazań medycznych jest niekorzystne dla dziecka, może zaburzyć laktację i karmienie piersią.

- Karm dziecko przynajmniej 8 razy na dobę, zawsze wtedy, kiedy się samo wybudzi i inicjuj karmienia, jeśli od początku poprzedniego minęły 3 godziny.
- Dbaj o prawidłowe, głębokie przystawienie, ma to kluczowe znaczenie dla efektywnego pobierania mleka przez dziecko.
- Zachęcaj dziecko do aktywnego ssania.
- Przystawiaj do obu piersi w trakcie jednego karmienia.
- Kiedy dziecko, mimo stosowania sposobów aktywizacji, nie ssie już aktywnie ze słyszalnym połykaniem, zakończ karmienie piersią.
- Jeśli dziecko nie chwyta piersi lub od początku praktycznie nie ssie, POPROŚ POŁOŻNĄ O POMOC. Nie przedłużaj prób przystawienia powyżej kilku minut.
- Dokarm dziecko najpierw odciągniętym mlekiem i jeśli trzeba, uzupełnij mieszanką do zaleconej porcji.
- Odciągaj mleko bezpośrednio po nakarmieniu dziecka po 15 minut z każdej piersi.
- TECHNIKĘ ODCIĄGANIA LAKTATOREM MOŻESZ OMÓWIĆ Z POŁOŻNĄ.
- Zapoznaj się z zasadami zachowania higieny przy odciąganiu mleka (patrz. str. 29).

OCHRONA BRODAWEK PIERSIOWYCH

- Wiele kobiet w pierwszych dniach po porodzie odczuwa ból lub dyskomfort, gdy dziecko chwyta pierś. Jeśli odczucia te mijają po chwili ssania, a brodawki po karmieniu nie są uszkodzone, to jest to tzw. bolesność fizjologiczna, która mija po kilku pierwszych dniach lub tygodniach karmienia.

- Jeśli czujesz ból przez całe karmienie, a brodawka po wypuszczeniu przez dziecko jest spłaszczona, to przyczyną może być nieprawidłowe chwytanie piersi przez dziecko. Spróbuj przyjąć prawidłową pozycję, ułóż starannie dziecko, podaj pierś, kiedy maluch szeroko otworzy buzię. Oceń, czy dziecko głęboko chwyciło pierś. Jeśli masz z tym trudności, POPROŚ POŁOŻNĄ O KONTROLĘ TWOJEJ TECHNIKI PRZYSTAWIANIA.
- Jeśli jest konieczność odstawienia dziecka od piersi, zrób to, wkładając mały palec w kącik ust i między dziąsła dziecka. Chronisz w ten sposób brodawkę przed zagryzieniem lub naderwaniem.

Fot. 26. Prawidłowe odłączanie dziecka od piersi

- Jeśli w ocenie położnej dziecko ssie prawidłowo, a mimo to masz podrażnione brodawki z niewielkimi otarciami, możesz je po każdym karmieniu smarować odrobiną własnego mleka lub cienką warstwą maści przeznaczonej do brodawek piersiowych.
- Jeśli masz poranione brodawki i nie pomaga prawidłowe przystawianie dziecka – ZGŁOŚ PROBLEM POŁOŻNEJ.
- Nie używaj kapturków na piersi profilaktycznie i do ochrony poranionych brodawek bez konsultacji z położną. Źle zastosowany kapturek może prowadzić do poważnych problemów, np. niedożywienia dziecka.
- Jeśli odciągasz pokarm, ustawiaj siłę ssania w laktatorze tak, żeby odciąganie nie bolało.
- Lejek końcówki laktatora musi być tak dobrany, żeby brodawka swobodnie się w nim poruszała i nie ocierała o ścianki. POPROŚ POŁOŻNĄ O POMOC W DOBORZE ROZMIARU LEJKA.
- Piersi dotykaj tylko umytymi rękami, szczególnie jeśli brodawki są poranione.

ODŻYWIANIE MAMY KARMIĄCEJ

- Wybieraj świeże, pełnowartościowe, mało przetworzone produkty.
- Jedz trzy obfite posiłki i dwa mniejsze, co 3–4 godziny.
- W każdym posiłku powinny się znaleźć produkty ze wszystkich grup: warzywa i owoce, różne rodzaje białek pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, węglowodany w postaci kasz i produktów z mąki z pełnego przemiału oraz dobre tłuszcze, przede wszystkim ze źródeł roślinnych. Używaj ulubionych ziół do przyprawiania potraw. Talerz powinien być kolorowy.
- Pamiętaj o dobrym nawadnianiu. Będziesz potrzebować prawdopodobnie około 3 litrów płynów na dobę (woda jest również w zupach czy soczystych warzywach i owocach). O prawidłowym nawodnieniu świadczy obfite wydalanie moczu o jasnożółtym zabarwieniu.
- Kawę i herbatę możesz pić w umiarkowanych ilościach, 1–2 dziennie, po karmieniu.

Fot. 27. Przykład zdrowego i smacznego posiłku

- Dieta powinna być zbilansowana, więc jeśli stosujesz jakieś ograniczenia ze względów zdrowotnych lub jesteś np. weganką, warto zasięgnąć rady dietetyka.

SUPLEMENTACJA

Przy dobrze zbilansowanej diecie zalecane jest jedynie przyjmowanie preparatów DHA 400–600 mg na dobę oraz witaminy D3 od jesieni do wiosny.

CZEGO UNIKAĆ W CZASIE KARMIENIA PIERSIĄ?

- Alkoholu
- Papierosów
- Produktów typu fast food zawierających utwardzone tłuszcze roślinne i nadmiaru tłuszczów zwierzęcych.

Obecnie nie rekomenduje się profilaktycznego unikania jakichkolwiek zdrowych produktów w diecie, by zapobiegać alergii lub kolkom. Liczne badania naukowe nie wykazały zależności występowania tych problemów u dziecka od odżywiania matki.

DROGA MAMO

Jeśli w tym poradniku nie znalazłaś odpowiedzi na pytania, które cię nurtują, PYTAJ POŁOŻNĄ, LEKARZA, POPROŚ O ROZMOWĘ Z PSYCHOLOGIEM. Te osoby skierują cię do jeszcze innych specjalistów, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Po wyjściu ze szpitala korzystaj z Zaleceń Laktacyjnych, które otrzymałaś w czasie pobytu na oddziale.

W przypadku problemów z karmieniem dziecka korzystaj z pomocy położnej i lekarza POZ (wizyty bezpłatne), poradni laktacyjnych lub doradców laktacyjnych (wizyty płatne).

Zaglądaj na stronę CENTRUM MEDYCZNEGO ŻELAZNA, znajdziesz tam między innymi filmy instruktażowe dotyczące karmienia piersią oraz informacje o zapisach do poradni laktacyjnej i do innych specjalistów, których pomocy możesz potrzebować.

➔ www.szpital.szpitalzelazna.pl/poloznictwo/karmienie-piersia

Korzystaj z wiarygodnych źródeł wiedzy na temat karmienia piersią, wolnych od jawnych lub zakamuflowanych reklam produktów zastępujących mleko kobiece.

PRZYDATNE LINKI I LITERATURA

akademia.nfz.gov.pl
www.szpitalzelazna.pl
www.przychodnia.szpitalzelazna.pl/poradnictwo-laktacyjne

„Karmienie piersią, siedem naturalnych praw” Nancy Mohrbacher
„Piersią spoko” Malwina Okrzesik
„Warto karmić piersią” Magdalena Nehring-Gugulska
„Polityka karmienia piersią” Gabriel Palmer
„Księga ciąży” i „Księga dziecka” Martha i William Sears
„Po prostu piersią”, „Bobas lubi wybór” G. Rapley, T. Murkett
„Kołysanka o piersiach mamy” Monica Calaf, Mikel Fuentes
„Sztuka karmienia piersią” Hanna Lothrop
„Womanly art. Od breastfeeding” LLL [ang.]
„Kryzys narodzin” Shiela Kitzinger
„Karmienie piersią” Ina May Gaskin
„Droga mleczna” Claude Didierjean-Jouveau
„Zrozumieć dzieci. Jak kształtuje nasze dzieci ewolucja” Herbert Renz-Polster

CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA
Szpital i Przychodnia św. Zofii

REHABILITACJA DZIECIĘCA

Pracujemy metodą NDT-Bobath!

PRZYCHODNIA ŚW. ZOFII
tel. 22 25 59 900
www.szpitalzelazna.pl/przychodnia

CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA
Szpital i Przychodnia św. Zofii

PRZYCHODNIA ŚW. ZOFII

- konsultacje położnicze
- konsultacje ginekologiczne
- diagnostyka laboratoryjna
- fizjoterapia
- rehabilitacja uroginekologiczna
- leczenie bólu przewlekłego
- USG

- neonatologia i pediatria
- rehabilitacja dziecięca
- konsultacje laktacyjne
- neurolog dziecięcy i neurologopeda
- szczepienia
- okulistyka
- USG bioderek

PRZYCHODNIA ŚW. ZOFII
tel. 22 25 59 900
www.szpitalzelazna.pl/przychodnia