

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a light blue top, breastfeeding her baby. The baby is wrapped in a white cloth and is looking up at the woman. The woman's face is in profile, looking down at the baby with a gentle expression. The background is softly blurred, showing a blue cushion and a person in blue jeans.

PHILIPS

AVENT

Poradnik karmienia piersią

Poradnik karmienia piersią

Z Tobą na każdym etapie
karmienia piersią

Spis treści

1. Witaj!
2. Twoje ciało a karmienie piersią
3. Poznawanie dziecka
4. Co zabrać ze sobą do szpitala?
5. Karmienie
6. Wyzwania związane z karmieniem piersią
7. Utrzymanie karmienia piersią
8. Zawsze możesz liczyć na wsparcie
9. Najczęściej zadawane pytania





Witaj!

Gratulujemy powiększenia rodziny!

Wiemy, że świat wygląda teraz inaczej. Wydaje się piękniejszy i zarazem bardziej skomplikowany. Wielkiemu podeksycytowaniu towarzyszą niekończące się wątpliwości.

Stworzyliśmy ten poradnik, aby pomóc Ci znaleźć odpowiedzi na niektóre z najbardziej palących pytań na temat karmienia piersią. Dowiesz się stąd najważniejszych rzeczy, w tym skąd Twoje dziecko od narodzin wie, jak ssać pierś oraz co zrobić, kiedy przyjdzie pora karmienia.

Zawarliśmy tu mnóstwo praktycznych informacji, ale warto pamiętać, że niniejszy poradnik ma być dla Ciebie tylko punktem wyjścia.

Jeżeli masz dodatkowe pytania, nie wahaj się zadawać ich swojemu lekarzowi, pielęgniarce lub położnej. To właśnie oni wiedzą najwięcej o szczególnych potrzebach Twojego dziecka.



Korzyści z karmienia piersią

Zastanówmy się na początek, dlaczego warto karmić piersią.
Oto niektóre korzyści dla Ciebie i Twojego dziecka.¹



Korzyści dla dziecka

Można powiedzieć, że mleko mamy to cudowny pokarm stworzony specjalnie dla jej dziecka. Ma ono liczne zalety, takie jak:

- zmniejszenie ryzyka infekcji, w szczególności ostrego zapalenia ucha środkowego i przewodu pokarmowego;
- zmniejszenie ryzyka martwiczego zapalenia jelit u dzieci urodzonych przedwcześnie;
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia nadwagi i otyłości oraz wielu chorób niezakaźnych, w tym cukrzycy typu 1 i typu 2;
- zmniejszenie ryzyka rozwoju niektórych rodzajów nowotworów, w tym białaczki limfatycznej i szpikowej;
- zmniejszenie ryzyka nagłej śmierci łóżeczkowej u niemowląt;
- zmniejszenie ryzyka hospitalizacji w pierwszym roku życia dziecka i związanego z tym stresu;
- ssanie piersi sprzyja ćwiczeniu mięśni twarzy i jamy ustnej, co pozytywnie wpływa na rozwój mowy u dziecka.

Korzyści dla Ciebie

Karmienie piersią to ogromne natychmiastowe korzyści także dla Ciebie.

- zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka sutka, jajników i osteoporozy w starszym wieku;
- szybsze obkurczanie macicy oraz zmniejszenie ryzyka krwotoku poporodowego i niedokrwistości z powodu niedoboru żelaza;
- wydzielanie oksytocyny podczas karmienia sprzyja właściwej opiece i nawiązaniu prawidłowych relacji z dzieckiem oraz zmniejszenie napięcia i stresu u kobiety.

Radość z bycia razem

Częścią cudu rodzicielstwa jest możliwość poznawania swojego dziecka. Karmienie piersią pozwala Wam spędzać cudowne chwile w kontakcie skóra do skóry, ciesząc się uczuciem bliskości i odprężenia.

Profesjonalna wskazówka

Karmienie piersią jest na całym świecie uznawane za najlepszy sposób na zapewnienie dziecku zdrowszego startu. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby do 6. miesiąca życia dziecko karmione było wyłącznie mlekiem matki. Rekomenduje także dalsze karmienie piersią podczas rozszerzania diety do drugiego roku życia lub dłużej.

¹ <https://www.gov.pl/web/zdrowie/zalety-zdrowotne-karmienia-piersia>

Przygotuj się na sukces

Podobnie jak w przypadku innych ważnych rzeczy w życiu, właściwe przygotowanie jest kluczem do pomyślnego rozpoczęcia karmienia piersią.

Skonsultuj się z położną

Piękno ludzkiego ciała polega na tym, że nie ma dwóch identycznych par piersi. Oznacza to, że jeśli masz zamiar karmić swoje dziecko własnym pokarmem, warto wcześniej porozmawiać o tym ze specjalistą. Dowiesz się w ten sposób, czy musisz coś zmienić, aby komfortowo karmić piersią. Jeżeli na przykład masz wklęsłe brodawki, dowiesz się, jak skorygować ich kształt, aby móc łatwiej przystawiać dziecko do piersi.

Wyznacz sobie cel

Wielu kobietom pomaga zaplanowanie, jak długo będą karmić piersią. Wyznaczenie sobie celu zwiększa prawdopodobieństwo dłuższego karmienia. Weź pod uwagę wszystkie aspekty swojego życia – styl życia, pracę i wsparcie, na które możesz liczyć.





Stwórz plan karmienia

Kiedy wyznaczysz sobie cel, możesz zacząć planować swój krótko i długoterminowy sukces. Warto przy tym wziąć pod uwagę praktyczne aspekty Waszych pierwszych wspólnych chwil po porodzie oraz to, jak zorganizujesz karmienie w nocy.

Wykorzystaj „złotą godzinę”

Pozwól zacząć działać naturalnym instyktom swojego dziecka, spędzając z nim pierwszą godzinę po porodzie (tzw. „złotą godzinę”) i wykorzystując ten czas, by poznawać się w kontakcie skóra do skóry. Dziecko w naturalny sposób będzie starało się zbliżyć do piersi i zacząć ssać.

Proś o pomoc

Twoje ciało jest doskonale przystosowane do karmienia piersią, co nie znaczy, że nie przyda Ci się dodatkowa pomoc.

Jeśli odczuwasz ból lub dyskomfort albo po prostu potrzebujesz wsparcia, zwróć się po wskazówki do swojej położnej, pielęgniarki lub lekarza.

Planuj długoterminowo

Sposób karmienia przez Ciebie piersią będzie się także naturalnie zmieniał z biegiem czasu. Warto pomyśleć o tym, w jaki laktator się zaopatrzyć i jak będziesz przechowywać mleko na wypadek, gdybyś nie mogła być z dzieckiem w porze karmienia.

Zapewnij sobie stałe wsparcie

Kiedy już wdrożysz się w karmienie piersią, nie obawiaj się dalej szukać stałego wsparcia. Możesz je znaleźć u swojego lekarza, pielęgniarki czy położnej lub w grupie wsparcia dla mam. Nie zapominaj przy tym o odpowiedniej pielęgnacji brodawek sutkowych przy użyciu kremu kojącego i muszli laktacyjnych.





Twoja drużyna

Wydaje Ci się, że jeszcze nie zaczęłaś, a już musisz tak dużo się nauczyć? Aby poszerzyć swoją wiedzę o karmieniu piersią, możesz korzystać z wielu źródeł i dostępnego wsparcia.

Pracownicy opieki zdrowotnej

Wykorzystaj regularne kontrole przed porodem i po nim, aby pytać o zachodzące u Ciebie zmiany. Nie ma błahych ani głupich pytań. Znajdujesz się w końcu w zupełnie nowej dla siebie sytuacji!

Szkoła rodzenia

Zajęcia w szkole rodzenia to dobra okazja, aby przygotować się do porodu, ale także aby zadawać pytania na temat karmienia piersią. To dobry moment, aby wyznaczyć sobie cel, który wydaje Ci się odpowiedni i porozmawiać z innymi przyszłymi mamami o ich odczuciach.

Doradca laktacyjny

Doradca laktacyjny to specjalista od karmienia piersią. Może to być lekarz, pielęgniarka lub położna. Jeżeli na początku masz problemy z karmieniem piersią, dobrym pomysłem może być rozmowa z nimi na temat ułożenia niemowlęcia, przystawiania go do piersi i Twojej laktacji.

Szkoła rodzenia

Być może nie zawsze będziesz mieć obok siebie kogoś, kto będzie mógł Ci pomóc, ale nawet będąc sama w domu możesz liczyć na wsparcie. Wiele mam chętnie korzysta z aplikacji do zapisywania informacji o karmieniach lub szuka wsparcia w internetowych społecznościach młodych mam. Jeżeli korzystasz z porad zamieszczonych na stronach internetowych lub w aplikacjach, upewnij się, że opierają się na rzetelnych źródłach medycznych.

Twoje ciało a karmienie piersią

W Twoim organizmie zachodzi wiele niezwykłych zmian, które umożliwiają produkcję pokarmu dla dziecka. W tej części naszego przewodnika spojrzymy na cały proces od kuchni i wyjaśnimy Ci, co dzieje się w Twoim ciele.



Twoje ciało w czasie ciąży

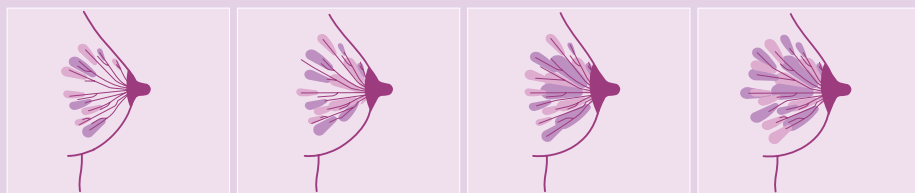
Zanim dowiesz się, jak zmieniają się Twoje piersi, spójrzmy na temat nieco szerzej i sprawdźmy, jak zmienia się całe ciało kobiety podczas ciąży.

W miarę jak organizm przygotowuje się do macierzyństwa, możesz dostrzec u siebie szereg istotnych zmian.

- Przebarwienia skóry i rozstępy
- Większe owłosienie ciała
- Szybki wzrost oraz łamliwość paznokci
- Częstsze wizyty w toalecie i większe parcie na pęcherz
- Bardziej tłusta cera
- Zmiany sposobu oddychania w miarę zwiększania się ucisku na płuca

Zmiany w piersiach

Twoje ciało przygotowuje się także do wytwarzania pokarmu. Przed ciążą piersi składały się głównie z tkanki tłuszczowej, ale teraz, kiedy muszą zapewnić dziecku pokarm, zmieniają się w układ gruczołów i kanalików mlecznych.



Bliższe spojrzenie

Jak więc dokładnie dochodzi do przekształcenia się tkanki tłuszczowej w piersiach w źródło mleka dla nowonarodzonego dziecka? Zmiany, które dostrzegasz w piersiach są spowodowane wieloma czynnikami, w tym:

- Zwiększeniem poziomu progesteronu, prolaktyny i estrogenów
- Zwiększeniem zawartości wody i tkanki tłuszczowej w piersiach
- Zwiększeniem objętości i przepływu krwi

Co zauważysz?

W czasie ciąży i po porodzie można zwykle zaobserwować w piersiach następujące zmiany:

- Tkliwość i nadwrażliwość
- Powiększenie piersi
- Powiększenie i ciemniejsze zabarwienie brodawek sutkowych
- Zgrubienia wokół otoczki brodawki sutkowej
- Naczynia krwionośne prześwitujące przez skórę piersi
- Wyciekanie siary (pierwszego pokarmu wytwarzanego w piersiach)

Jak powstaje mleko kobiece?

Skoro wiesz już, jak Twój organizm przystosowuje się do karmienia piersią, zastanówmy się nad samym mechanizmem laktacji.

Hormony laktacyjne

Wykorzystaj regularne wizyty kontrolne w ciąży, aby pytać lekarza o zmiany, których doświadczasz. Nie ma błahych ani głupich pytań. Znajdujesz się w końcu w zupełnie nowej dla siebie sytuacji! W procesie laktacji rolę odgrywa wiele różnych hormonów. Dwa najważniejsze hormony uczestniczące w laktacji to prolaktyna i oksytocyna.

- **Prolaktyna odpowiada za wytwarzanie mleka**, a jej wydzielanie pobudza stymulacja brodawki i otoczek łagodnymi ruchami masującymi i ssaniem.
- **Oksytocyna odpowiada za wypływ pokarmu z piersi**, a jej wydzielanie zwiększa się w reakcji na odgłosy, zapach i ssanie niemowlęcia.





Początek laktacji

Czy wiesz, że ciało zaczyna wytwarzać mleko już w czasie ciąży? Jego wypływ jest następnie hamowany przez progesteron do chwili narodzin dziecka. Po porodzie poziom progesteronu naturalnie spada, a do głosu dochodzi prolaktyna. Prolaktyna wydziela się w wyniku stymulacji piersi łagodnymi ruchami masująco-ssącymi podczas karmienia lub korzystania z laktatora.

Profesjonalna wskazówka

Pierwsze 36-72 godziny po porodzie odgrywają ważną rolę w zapewnieniu odpowiedniego poziomu laktacji. Po porodzie możesz stymulować piersi tak często, jak to możliwe poprzez przystawianie dziecka lub korzystanie z laktatora.

Jak zmienia się mleko kobiece?

Mleko kobiece to przecież tylko mleko, prawda? Tak i nie. Twój pokarm osiąga pełną dojrzałość dopiero kilka tygodni po porodzie. Co więc dzieje się wcześniej? Już wyjaśniamy.

Od siary do dojrzałego mleka

Pierwsze mleko mamy prawie w ogóle nie przypomina mleka. Tę gęstą i lepłą wydzielinę nazywamy siarą. Jest ona bogata w białka, węglowodany i przeciwciała, a więc we wszystko, czego potrzebuje Twoje dziecko, aby zaspokoić swoje potrzeby żywieniowe i wesprzeć prawidłowe działanie układu odpornościowego i trawienego w pierwszych dniach życia.

Dojrzałe mleko pojawia się około trzeciego dnia połogu. Kolejne tygodnie to okres dokładnego dopasowania laktacji do potrzeb niemowlęcia. Zwiększa się ilość wytwarzanego pokarmu i jego skład.

Między 2 a 6 tygodniem laktacja u większości kobiet się stabilizuje, a ogólny skład mleka pozostaje odtąd taki sam.

Zmiany składu mleka w czasie karmienia

Skład mleka kobiecego zmienia się w trakcie jednego karmienia.

Mleko pierwszej fazy

Jest to pokarm, który wypływa z piersi na początku karmienia. Ma wodnistą konsystencję i jest ubogi w tłuszcz, a bogaty w laktozę. Pomaga zaspokoić pragnienie dziecka.

Mleko drugiej fazy

Jest to mleko późniejsze, bardziej gęste i tłuste, a pojawia się pod koniec karmienia. Dostarcza dziecku dużą ilość kalorii, pomagając mu zdrowo się rozwijać.

Profesjonalna wskazówka

Siara to doskonały pokarm dla noworodka, którego żołądek jest bardzo mały. Twój organizm będzie wytwarzał tylko niewielką ilość siary przy każdym karmieniu. Jeżeli na początku masz trudności z karmieniem piersią, możesz także odciągać siarę laktatorem.



Siara

Od porodu do 3-5
dnia życia dziecka

Średnio 30 ml siary
przez 24 godziny po porodzie

- Pierwszy etap produkcji mleka, zwykle żółtawy kolor
- Wytwarzane są niewielkie ilości
- Wspomaga trawienie u dziecka
- Wysoka zawartość białka, witamin i ochronnych czynników immunologicznych



Mleko przejściowe

3-5 dni do 14 dni

Średni wzrost do 500 ml dziennie

- Mleko przejściowe pomiędzy siarą a mlekiem dojrzałym
- Wytwarzane przez okres do dwóch tygodni
- Barwa mleka staje się jaśniejsza
- W dalszym ciągu zawiera czynniki immunologiczne



Mleko dojrzałe

Od ok. 14 dni

od 550 do 1150 ml dziennie

- Ilość tym większa, im większa stymulacja
- Zawartość tłuszczu zmienia się z karmienia na karmienie
- Zaspokajają wszystkie potrzeby żywieniowe dziecka przez pierwsze sześć miesięcy
- Zapewnia korzyści żywieniowe i zdrowotne w czasie rozszerzania diety

Profesjonalna wskazówka

Aby niemowlę mogło zaspokoić wszystkie swoje potrzeby dzięki mleku obu faz, pozwól mu opróżnić całkowicie jedną pierś zanim przystawisz je do drugiej.

Czy wiesz, że?

Wielkość brodawek sutkowych zmienia się w trakcie całego okresu karmienia piersią oraz podczas pojedynczych karmień. Twoje dziecko w naturalny sposób przystosowuje się do tych zmian. Jeżeli korzystasz z laktatora, warto poszukać urządzenia, które także naturalnie dopasuje się do kształtu brodawek.

Zwiększanie poziomu laktacji

Wytwarzaniem pokarmu rządzą prawa popytu i podaży. Regularna stymulacja piersi przez dziecko i jej całkowite opróżnianie w naturalny sposób pobudza organizm do zwiększenia laktacji. Dopasowaniu się laktacji do potrzeb dziecka sprzyja także karmienie dziecka w odpowiedzi na pierwsze oznaki głodu, czyli tzw. karmienie na żądanie lub karmienie responsywne.

Utrzymanie laktacji

Jeżeli nie możesz zawsze być z dzieckiem w porze karmienia, aby utrzymać laktację będziesz musiała korzystać z laktatora. Odciągaj pokarm z taką samą częstotliwością, z jaką normalnie karmisz. Stymulujesz w ten sposób laktację i produkcję hormonów odpowiadających za wytwarzanie pokarmu na tej samej zasadzie co przystawione do piersi dziecko.



Twoje potrzeby żywniowe

Potrzeby żywieniowe kobiety zmieniają się podczas karmienia piersią. Dzieje się tak dlatego, że do produkcji pokarmu potrzebujesz więcej energii niż zwykle.



Dokładne zapotrzebowanie energetyczne zależy od Twojej masy ciała, wieku, wzrostu i poziomu aktywności fizycznej.

Orientacyjne średnie zapotrzebowanie energetyczne kobiet karmiących dziecko wyłącznie piersią – bez dokarmiania mlekiem modyfikowanym i pokarmami stałymi – wynosi od 2100 do 2800 kalorii dziennie przez pierwsze sześć miesięcy. Od szóstego miesiąca średnie zapotrzebowanie energetyczne wzrasta do 2200, a nawet do 2800 kalorii dziennie. Ten niewielki wzrost jest spowodowany większą masą dziecka i większą ilością spożywanego pokarmu.

Co z piciem?

Karmienie piersią może także zwiększać pragnienie. Nie zapominaj zatem o tym, żeby nie tylko jeść, ale także pić wystarczająco dużo. Kiedy karmisz piersią, miej zawsze pod ręką butelkę z wodą i staraj się szybko zaspokajać pragnienie.



Poznawanie dziecka

Podobnie jak Twój organizm jest doskonale przystosowany do karmienia piersią, Twoje dziecko również potrafi wszystko, co powinno, aby się najeść. W kolejnej części przewodnika wyjaśnimy, jak dziecko pije, z jakimi odruchami rodzą się wszystkie dzieci i jak się to łączy z ich rozwojem i wzrostem.

Jak dziecko pije

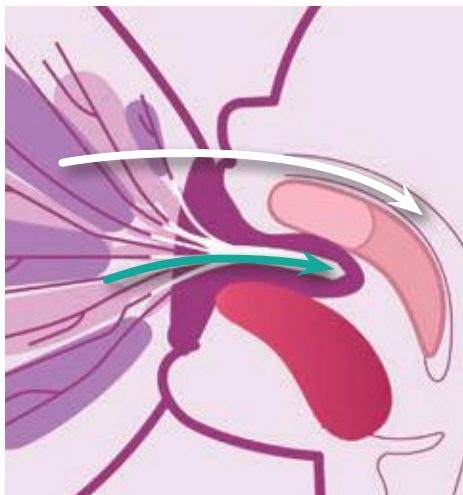
Czy wiesz, że niemowlęta oddychają tylko przez nos?
To oznacza, że podczas karmienia muszą jednocześnie koordynować ssanie i oddychanie. Niemowlęta piją mleko w sekwencji ssanie-połykanie-oddychanie, godząc ze sobą spożywanie pokarmu i oddech.

Blższe spojrzenie

- 1. Ssanie**
Przystawione do piersi niemowlę wciąga wargi, aby złapać brodawkę. Jego język także porusza się falistym ruchem, delikatnie masując brodawkę i stymulując wypływ mleka.
- 2. Połykanie**
Usłyszysz odgłos przełykania oraz dźwięk przypominający głoskę „k”.
- 3. Oddychanie**
Kiedy dziecko oddycha, następuje krótka przerwa, a następnie ponownie rozpoczyna się ssanie.

Dlaczego to ważne?

Możesz się czasami zastanawiać, czy wszystko w porządku i czy twoje dziecko się najada. Zauważalna triada ssanie-połykanie-oddychanie jest dowodem na to, że dziecko spożywa pokarm skutecznie i wydajnie.



— Powietrze
— Pokarm

Wspaniały świat odruchów

Wszystkie dzieci rodzą się z odruchami, które pomagają im pobierać pokarm z piersi. Matka natura zadbała o to, by potrafiły odpowiednio chwycić brodawkę i zacząć ssać jeszcze zanim nauczą się wykonywania jakichkolwiek innych czynności. Z biegiem czasu odruchy te zanikają. Następuje to w miarę naturalnego nabywania przez niemowlę samoświadomości oraz zdolności kontrolowania swojego ciała podczas karmienia.

Oto najpowszechniejsze odruchy, które zauważysz podczas karmienia dziecka.

Odruch szukania

Wyzwalacz: Dotknij dziecko w policzek lub okolice ust, a zobaczysz, jak odwraca głowę i otwiera buzię, jakby szukając czegoś do ssania.

Dlaczego to ważne: Można wykorzystać ten odruch, aby zachęcić dziecko do przyssania się do piersi na początku karmienia. Jeżeli ułożysz dziecko tak, aby jego głowa była zwrócona w kierunku piersi, odruchowo otworzy ono usta i zacznie szukać brodawki.

Odruch ssania

Wyzwalacz: Odruch ssania wyzwała dotknięcie podniebienia dziecka przez brodawkę.

Dlaczego to ważne: Ssanie w naturalny sposób uspokaja niemowlę. Dlatego właśnie można je też uspokoić smoczką. W trzecim lub czwartym miesiącu życia dziecka prawdopodobnie zauważysz, że odruch ten zaczyna zanikać. Dziecko może bardziej rozpraszać się podczas karmienia i mieć większą ochotę na zabawę.

Odruch wysuwania języka

Wyzwalacz: Zauważyłaś, że niemowlęta uwielbiają wysuwać język z ust? Nie mogą się powstrzymać. To odruch wyzwalany przez każde dotknięcie ust.

Dlaczego to ważne: Odruch wysuwania języka to pewnego rodzaju mechanizm obronny. Jeżeli na przykład dziecko jest zbyt wcześnie przestawiane na pokarm stały lub nie toleruje łyżki w ustach, będzie wypychać ją językiem.

Odruch wymiotny

Wyzwalacz: Odruch ten także pojawia się, kiedy jakiś twardy przedmiot, np. pokarm stały lub łyżeczka, trafi zbyt głęboko do buzi dziecka.

Dlaczego to ważne: Podobnie jak odruch wysuwania języka, odruch wymiotny ma także funkcję ochronną. Prowadzi do zablokowania dróg oddechowych i usunięcia niepożądanego przedmiotu z jamy ustnej.



Wzrost i rozwój Twojego dziecka

Odruchy dziecka mogą świadczyć o jego dojrzewaniu i stopniu rozwoju jego umiejętności jedzenia.

Zwracając uwagę na odruchy i moment ich zaniku, Ty i Twój lekarz będziecie w stanie lepiej przewidzieć kolejny etap.



Oto niektóre główne etapy rozwoju i ich opis.

0-3 miesiące

Odruchy: Odruch szukania i ssania.

Kamienie milowe: Niemowlę potrafi skutecznie złapać brodawkę i ssać pierś.

4-6 miesięcy

Odruchy: Zaczyna zanikać odruch wysuwania języka i odruch wymiotny.

Kamienie milowe: Dziecko zaczyna siadać i okazywać zainteresowanie pokarmami stałymi. Umiejętność przyjęcia pozycji pionowej oznacza, że może teraz np. wkładać sobie przedmioty do ust i uczyć się pić z kubka. Przygotuj się na większy bałagan!

7-12 miesięcy

Odruchy: W miarę jak niemowlę rośnie i uczy się samodzielnie poruszać, jego odruchy zaczynają całkowicie zanikać.

Kamienie milowe: Dziecko o wiele lepiej kontroluje swoje ciało, a jednocześnie nabywa umiejętność samodzielnego jedzenia. Może zacząć spożywać gęstsze rozdrobnione pokarmy. Zaczyna też preferować niektóre smaki i dzięki rozszerzeniu diety zaspokaja głód na dłużej.

Profesjonalna wizytówka

Pamiętaj, że każde dziecko rozwija się we własnym tempie. Twój lekarz będzie monitorować rozwój Twojego malucha podczas regularnych kontroli.

Porozmawiajmy o ilości

Podczas karmienia piersią kłopotliwy może być fakt, że trudno stwierdzić, ile pokarmu przyjmuje dziecko. Nic więc dziwnego, że wiele młodych mam martwi się, czy dziecko się najada. Dobre wieści są takie, że nie trzeba się tego tylko domyślać. Zyskasz większą pewność, jeżeli będziesz zwracać uwagę na apetyt swojego dziecka oraz na pewne prawidłowości, które można zaobserwować w tym, jak je. Warto też znać oznaki świadczące o tym, że dziecko się najada.

Profesjonalna wskazówka

Na początku zauważysz prawdopodobnie, że dziecko traci na wadze zamiast przybierać. To normalne, że tuż po urodzeniu niemowlęta tracą na wadze, a wagę urodzeniową odzyskują dopiero w ciągu dwóch pierwszych tygodni życia.

Początki

Na początku karmienia piersią warto karmić dziecko, kiedy tylko zobaczysz pierwsze oznaki głodu, a nie według ustalonego harmonogramu.

Pomoże Ci to stymulować laktację i dostosować jej poziom do potrzeb dziecka.

Wykształcenie schematu karmienia

Z biegiem czasu zauważysz pewne prawidłowości i nauczysz się rozpoznawać, kiedy i jak długo dziecko zwykle je.

Czas karmienia będzie się stopniowo skracał, w miarę jak dziecko będzie się uczyć skuteczniej pobierać pokarm.

Czas zmian

Pamiętaj także, że prawidłowości w odżywianiu dziecka mogą zostać zaburzone w okresach jego intensywnego wzrostu lub złego samopoczucia.





Być może nadal zastanawiasz się...

Ile powinno trwać karmienie?

Niektóre dzieci nie lubią się spieszyć, podczas gdy inne nie tracą podczas jedzenia ani chwili. Jedno karmienie, od początku do końca, może trwać od 5 minut do godziny. Długość karmienia zależy także od wielkości i wieku dziecka oraz od częstotliwości karmień.



Ile czasu powinno spędzać dziecko przy każdej piersi?

Ile czasu powinno spędzać dziecko przy każdej piersi? To, ile czasu dziecko spędzi przy każdej piersi, zależy od ilości pokarmu. Warto do końca opróżnić jedną pierś i dopiero wtedy przystawić dziecko do drugiej. Jeżeli podczas jednego karmienia podasz dziecku tylko jedną pierś, kolejne karmienie rozpoczniij od drugiej.

Ile karmień dziennie potrzeba mojemu dziecku?

Choć każde dziecko potrzebuje innej liczby karmień, aby poczuć się pewniej, możesz zapoznać się z następującymi wskazówkami. Noworodki potrzebują co najmniej 8-12 karmień na dobę, czyli ok. jednego karmienia co około trzy godziny (liczone od początku jednego karmienia do początku kolejnego).

Po czym poznać, że Twoje dziecko się najada?

Karm dziecko na każde żądanie. Warto także sprawdzać, czy moczy i brudzi pieluszki, co także pozwala ocenić, czy je wystarczająco dużo. To, co wejdziesz górą, musi przecież wyjść dołem! Oto, na co warto zwracać uwagę.

Profesjonalna wskazówka

- Przystawiaj dziecko do piersi na żądanie, szczególnie w pierwszych tygodniach życia
- Zaufaj swojemu ciału
- Zapamiętuj informacje o karmieniu i mokrych pieluszkach, aby wiedzieć, ile dziecko je i wydala



Pierwszy tydzień

Dzień 1-2	Dziecko robi pierwszą kupkę. Jest to smółka – ma czarny lub zielonoczerwony kolor oraz gęstą, smolistą konsystencję.			
	liczba mokrych pieluch dziennie	liczba pieluch z żółtymi kupkami dziennie		
Dzień 3	3		2	
Dzień 4	4		3-4	
Dzień 5	5		3-4	
Dzień 6	6		3-4	
Dzień 7	7		3-4	
Tydzień 2 to 4	6-8		3-up	
			• Dziecko wydaje się zwykle zadowolone po karmieniu • Po odzyskaniu wagi urodzeniowej dziecko przybiera 100-200 gramów na tydzień	
Po pierwszym miesiącu	6-8		1	
			• Dziecko przybiera 100-200 gramów tygodniowo	

Co zabrać ze sobą do szpitala?

Dostałaś już pewnie mnóstwo rad na temat tego, co zabrać ze sobą do szpitala. A co z akcesoriami, które pomogą Ci karmić piersią? Oto kilka rzeczy na dobry start.



Niezbędnik karmiącej mamy

Poduszka do karmienia

Dzięki poduszce do karmienia będzie Ci łatwiej odpowiednio ułożyć dziecko, a podczas karmienia poczujesz się bardziej komfortowo.



Wkładki i muszle laktacyjne

Wielu kobietom może trochę zająć przyzwyczajenie się do wyciekania niewielkich ilości mleka z piersi. Wkładki laktacyjne chronią ubranie przed poplamieniem, a muszle zbierają nadmiar mleka wyciekającego podczas karmienia lub odciągania pokarmu.

Biustonosz do karmienia i rozpinana z przodu koszula

Od początku będzie Ci wygodniej, jeżeli założysz rozpinaną z przodu koszulę oraz biustonosz przeznaczony do karmienia piersią.

Krem do brodawek sutkowych

Krem do brodawek sutkowych służy do pielęgnacji skóry wokół brodawek, a przy tym jest bezpieczny dla dziecka. Przydaje się wielu mamom w przypadku początkowych problemów z przystawianiem dziecka do piersi.

Laktator

Laktator może pomóc stymulować laktację w jakże ważnych pierwszych dniach po porodzie. W większości szpitali dostępne są laktatory, ale być może wolisz mieć przy sobie własny, który będzie także pod ręką po powrocie do domu. Przez pierwsze 36 godzin po porodzie najkorzystniejsze jest odciąganie mleka ręcznie, ale kiedy już przywykniesz do karmienia piersią zobaczysz, że korzystanie z elektrycznego laktatora jest metodą najbardziej wydajną.

Profesjonalna wskazówka

Czas spędzony w szpitalu to chwile, kiedy po raz pierwszy zastosujesz w praktyce wszystko, czego dowiedziałas się dotąd o karmieniu piersią. Bądź dla siebie wyrozumiała i nie bój się zwracać do personelu medycznego z prośbą o radę i wsparcie.



Karmienie

Czas przystąpić do samego karmienia. Omówimy tutaj bardziej techniczne aspekty całego procesu – skąd wiedzieć, że dziecko jest głodne, jak znaleźć najwygodniejszą pozycję, jak pomóc dziecku chwycić brodawkę, po czym poznać, że wszystko idzie jak należy oraz jak zakończyć karmienie.

Wasze pierwsze chwile razem

Hura! Twoje maleństwo jest wreszcie z Tobą! Jeżeli możesz, poświęć czas na to, by w ciszy cieszyć się kontaktem skóra do skóry i uczuciem bliskości.

Kontakt skóra do skóry w pierwszej godzinie życia dziecka, zwanej także „złotą godziną”, sprzyja również stymulowaniu naturalnego instynktu ssania. Być może zauważysz, że maleństwo szuka Twojej piersi lub stara się przesunąć w jej stronę.

Profesjonalna wskazówka

„Złota godzina” ma także mnóstwo innych zalet. Kontakt skóra do skóry pomaga regulować temperaturę ciała i tętno noworodka. To także pierwsze chwile nawiązywania wzajemnej relacji.





Po czym poznać, że dziecko jest głodne?

Oznaki głodu powinny decydować o rozpoczęciu karmienia. Karmienie dziecka przy pierwszych oznakach głodu, czyli karmienie na żądanie, zapewnia dziecku fantastyczne poczucie bezpieczeństwa, sprawia, że lepiej przybiera na wadze i pozwala dostosować laktację do jego potrzeb.

Warto zwracać uwagę na następujące oznaki:

- Otwieranie buzi i obracanie głowy na boki
- Wysuwanie języka i poruszanie ustami
- Ssanie piąstek

Profesjonalna wskazówka

Czy wiesz, że płacz to już późna oznaka głodu? Przystawienie do piersi i karmienie będzie łatwiejsze i bardziej komfortowe, jeżeli odpowiednio wcześniej zauważysz, że dziecko jest głodne.

Przygotowanie

Czas ułożyć się wygodnie. Oto kilka spraw, o których warto pamiętać na początku każdego karmienia.

1. Znajdź wygodną pozycję

Usiądź na kanapie lub fotelu albo podeprzyj plecy i łokcie poduszkami. Zadbaj też o ogólną atmosferę. Łatwiej będzie Ci się odprężyć przy odpowiednim świetle i muzyce.



2. Trzymaj dziecko blisko ciała

Przyciągnij dziecko blisko do siebie zamiast pochylać się w jego stronę. Zadbaj to, by jego usta znalazły się naprzeciw brodawki, a głowa była lekko uniesiona. Głowa, ramiona i biodra dziecka powinny tworzyć jedną linię.



3. Podtrzymywanie piersi

odtrzymaj pierś wolną ręką lub zrolowanym ręcznikiem.



Wybór pozycji

Możesz wybierać spośród wielu pozycji do karmienia – szybko nauczysz się, które z nich najlepiej się u Ciebie sprawdzają.

Dlaczego pozycja jest taka ważna?

Czy wiesz, że stres i dyskomfort blokują wydzielanie oksytocyny – hormonu odpowiadającego za wypływ mleka? Im wygodniej będzie Ci podczas karmienia, tym łatwiej ono przebiegnie. Dobra pozycja do karmienia piersią sprzyja także nawiązywaniu więzi z dzieckiem, jest mniej męcząca fizycznie i pomaga dziecku prawidłowo chwycić brodawkę.

Najpopularniejsze pozycje do karmienia piersią



Pozycja klasyczna

Popularna i uniwersalna pozycja

Podtrzymuj dziecko jedną ręką po stronie piersi, do której je przystawiasz. Główka dziecka opiera się w zagięciu Twojego łokcia, a twarz jest zwrócona w stronę Twojej piersi.



Pozycja krzyżowa

Sprzyja prawidłowemu chwytaniu brodawki

Podtrzymuj dziecko ręką przeciwległą do piersi, z której karmisz. Podeprzyj jego główkę ręką i przysuń je do piersi, układając na boku z brzuchem zwróconym do Ciebie. Drugą ręką od dołu podtrzymuj swoją pierś.



Pozycja spod pachy

Doskonale sprawdzi się po cesarskim cięciu i u kobiet z dużym biustem

Przytrzymaj dziecko obok siebie zgiętą w łokciu ręką. Otwartą dłoń podtrzymuj główkę dziecka i zwróć je twarzą do swojej piersi. Plecy dziecka powinny opierać się na Twoim przedramieniu. Dla większej wygody połóż sobie na kolanach poduszkę i podtrzymuj pierś wolną ręką.

Karmienie bliźniąt

Na początku możesz po prostu karmić każde z dzieci osobno, korzystając z dowolnej z powyższych pozycji. Później, kiedy już bardziej przywykniesz do karmienia, możesz spróbować karmić oba maluchy jednocześnie, stosując obustronną pozycję spod pachy.



Pozycja leżąca

Spokojne karmienie w nocy

Połóż się na boku i połóż dziecko przodem do siebie. Zewnętrzną ręką przytrzymuj je blisko swojego ciała.

Pomaganie dziecku w prawidłowym chwytaniu brodawki

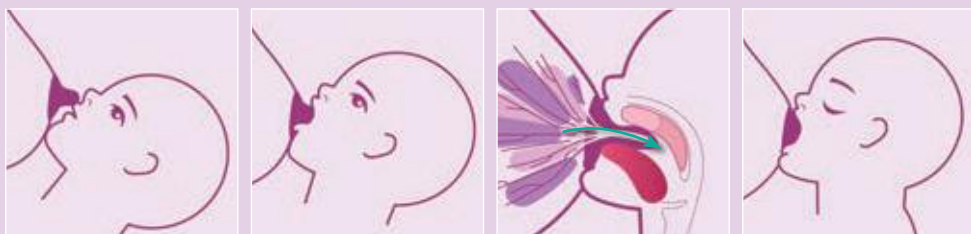
Kiedy znalazłaś już najwygodniejszą dla siebie pozycję, czas pomóc dziecku prawidłowo chwycić brodawkę.

Dlaczego to ważne?

panowanie właściwego przystawiania dziecka do piersi jest jak zdobycie kluczy do macierzyństwa. Dziecko będzie chwytać odpowiednio dużą część brodawki, aby łatwo ssać, nie sprawiając Ci przy tym bólu. Na dłuższą metę oznacza to, że będziesz mogła utrzymać laktację i wygodnie karmić dziecko.

Profesjonalna wskazówka

Nauka prawidłowego przystawiania dziecka do piersi może trochę potrwać. Bądź dla siebie wyrozumiała podczas pierwszych prób i nie wahaj się szybko poprosić o pomoc, jeżeli nie będziesz sobie radzić.



Jak prawidłowo przystawić dziecko do piersi?

- Ułóż główkę i ciało dziecka w jednej linii.
- Trzymaj dziecko blisko siebie, pod kątem prostym do swojego ciała.
- Dotknij ust, buzi i brody dziecka brodawką sutkową.
- Czubek nosa dziecka powinien znaleźć się naprzeciwko twojej brodawki.
- Dziecko w naturalny sposób przechyli główkę w tył i otworzy szeroko usta.
- Skieruj brodawkę w górną część buzi dziecka.
- Przystawiaj dziecko do piersi, a nie pierś do dziecka (nie pochylaj się do przodu).
- Dziecko zacznie ssać szybko, aby stymulować wypływ mleka, po czym zwolni, kiedy pokarm zacznie płynąć w odpowiednim tempie.

Po czym poznać, że dziecko prawidłowo chwyciło pierś?

Aby sprawdzić, czy dziecko prawidłowo chwyciło pierś, zwróć uwagę na następujące kwestie:

- Górna warga dziecka znajduje się w neutralnej pozycji
- Dolna warga jest wywinięta i obejmuje pierś.
- Pomiędzy górną a dolną wargą powstaje kąt 120–160 stopni.
- Broda i nos znajdują się blisko piersi
- Zaokrąglone policzki
- Język wysunięty na dolne dąsłko
- Odsuwając dolną wargę dziecka można zobaczyć, że język dotyka piersi

Czasami będziesz musiała spróbować kilka razy

Jeżeli zobaczysz któreś z poniższych zachowań, postaraj się zmienić pozycję lub delikatnie przesunąć dziecko i ponownie zaproponuj mu pierś.

- Wciągnięte policzki
- Górna i dolna warga stykają się w kąciu ust
- Odgłosy przypominające cmokanie
- Po odsunięciu dolnej wargi dziecka nie widać języka poniżej brodawki
- Pomarszczone lub odkształcone brodawki po zakończeniu karmienia

Częste problemy związane z przystawianiem dziecka do piersi

Silny wpływ mleka

U niektórych mam mleko wypływa na początku karmienia zbyt intensywnie, przez co dziecko ma trudności ze ssaniem.

Warto spróbować: Jeżeli zauważysz, że dziecko się krztusi lub zachłystuje mlekiem, wypróbuj pozycję półleżącą lub odciągnij trochę mleka przed karmieniem, aby spowolnić jego wypływ.

Trudności z wypływem mleka

U innych kobiet problem może sprawiać pobudzenie wypływu mleka.

Warto spróbować: Pamiętaj, że im bardziej jesteś odprężona, tym łatwiej mleko wypływa z piersi. Zadbaj o ciche i wygodne miejsce do karmienia. Możesz także delikatnie zmienić pozycję dziecka, aby głębiej chwyciło brodawkę.

Oznaki głodu

Jeżeli dziecko nie chce chwycić piersi, być może błędnie interpretujesz jego zachowanie jako oznakę głodu.

Warto spróbować: Przed karmieniem upewnij się, że dziecko naprawdę wykazuje oznaki głodu i jest zainteresowane piersią.



Sprawdzanie, czy wszystko idzie dobrze.

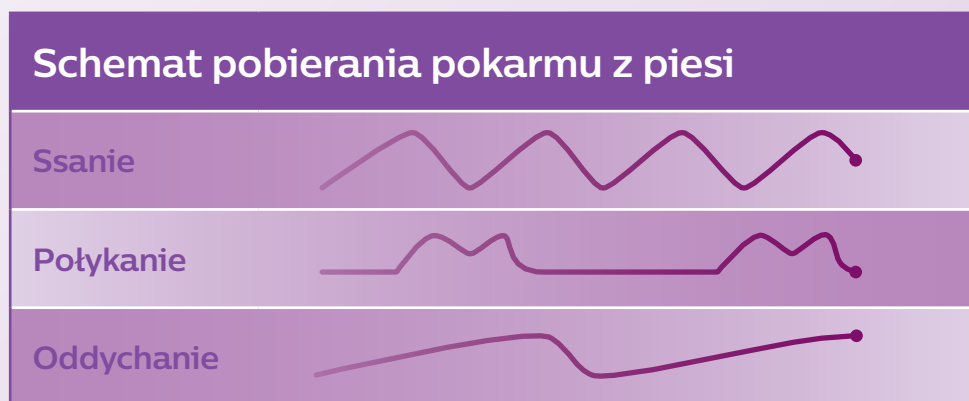
Pamiętasz sekwencję ssanie-połykanie-oddychanie, dzięki której niemowlęta koordynują naprzemienne jedzenie i oddychanie? Możesz ją wykorzystać, aby sprawdzić, czy karmienie przebiega prawidłowo.

Oto sygnały wskazujące na to, że Twoje dziecko skutecznie je.

- Po każdym etapie ssania następuje połknięcie, a następnie wdech.
- Słyszysz odgłosy przełykania i dźwięk przypominający głoskę „k”.
- Nie słyszysz odgłosów cmokania.
- Dziecko nie robi dłuższych przerw.

Dlaczego to ważne?

Karmienie piersią może wydawać się czasami nieco tajemnicze. Nie widać przecież w końcu, ile mleka pije niemowlę. Sekwencja ssanie-połykanie-oddychanie to dobra wskazówka, która pozwala stwierdzić, czy dziecko ssie skutecznie i bezproblemowo.





Koniec karmienia

Bez względu na to, czy dziecko ssie pierś przez kilka minut czy przez pół godziny, w końcu zauważysz, że wreszcie się najadło.

Po czym poznać, że dziecko się najadło?

Niektóre dzieci odpychają od siebie pierś lub odwracają głowę, a inne po prostu zasypiają. Zauważysz, że twarz i ciało dziecka wydają się bardziej odprężone, a kończyny ciężkie.

Poklepanie na zakończenie karmienia

Kiedy zauważysz, że dziecko się najadło, odstaw je od piersi, podnieś do pozycji pionowej i delikatnie pomasuj lub poklepkaj po plecach, aby pomóc mu pozbyć się połykniętego powietrza.





Wyzwania związane z karmieniem piersią

Podczas karmienia piersią doświadczysz wielu pięknych chwil, ale będą także trudności. W kolejnej części przewodnika omówimy najczęstsze wyzwania, z którymi mierzą się mamy karmiące. Postaramy się także odpowiedzieć na pytanie, jak sobie z nimi radzić.

Najczęstsze problemy

Niewystarczająca laktacja

U większości kobiet poziom laktacji jest wystarczający, aby zaspokoić apetyt dziecka, ale niektóre przyjmowane leki lub błędy w technice przystawiania dziecka do piersi mogą doprowadzić do niewystarczającej ilości pokarmu.

Warto spróbować: Regularnie korzystaj z laktatora, aby pobudzać laktację i poproś specjalistę, aby sprawdził, czy prawidłowo przystawiasz dziecko do piersi.

Zaraz, zaraz... możesz jednak mieć dość dużo pokarmu....

To normalne, że martwisz się, że masz za mało pokarmu dla swojego dziecka, ale warto rozumieć różnicę pomiędzy jego rzeczywistym a pozornym niedoborem. Jeżeli dziecko prawidłowo przybiera na wadze, wydaje się aktywne i zadowolone, prawdopodobnie się najada.

Wielkość żołądka noworodka

			
Dzień 1	Dzień 2	1 tydzień	1 miesiąc
Wielkość wiśni	Wielkość orzecha włoskiego	Wielkość moreli	Wielkość dużego jajka
5-7 ml	22-27 ml	45-60 ml	80-150 ml
5 łyżeczek	22-27 ml	45-60 ml	80-150 ml

Zbyt dużo pokarmu

Niektóre kobiety wytwarzają więcej mleka niż potrzeba. Jest tak najczęściej w pierwszych tygodniach, kiedy organizm jeszcze dostosowuje produkcję pokarmu. Po tym czasie laktacja dopasowuje się do potrzeb dziecka.

Warto spróbować: Intensywny wpływ pokarmu może utrudniać prawidłowe chwytanie brodawki przez dziecko. Aby go spowolnić, spróbuj się położyć lub przechylić do tyłu podczas karmienia. Możesz także spróbować podawać dziecku tylko jedną pierś podczas karmienia, aby zmniejszyć zapotrzebowanie oraz dać dziecku możliwość zrobienia przerwy na oddech.

Nawał mleczny

Nawał mleczny to uczucie przepelnienia i ucisku w piersiach, które często towarzyszy początkowi intensywnej produkcji pokarmu. Powoduje go obrzęk, zatrzymywanie płynów i stan zapalny. Może utrudniać prawidłowe przystawienie dziecka do piersi.

Warto spróbować: Pomóż dziecku odpowiednio chwycić pierś, zmniejszając otoczkę brodawki sutkowej przed karmieniem. Możesz to zrobić odcinając trochę pokarmu lub stosując na pierś ciepłe okłady. Często przystawiaj dziecko do piersi, a jeżeli masz kłopoty, nie wahaj się poprosić o pomoc w zakresie prawidłowej techniki karmienia.

Niedrożne kanaliki

Zablokowane kanaliki mleczne mogą utrudniać wypływ pokarmu z piersi. Może do niego dojść, jeżeli dziecko nie opróżnia całkowicie piersi, a także jeżeli nosisz obcisłe ubrania. Problem ten pojawia się także podczas procesu odstawiania dziecka od piersi. Możesz wyczuć tkliwy lub bolesny guzek na piersi oraz zobaczyć wokół niego zaczerwienienie.



Warto spróbować: Często przystawiaj dziecko do piersi, aby zmaksymalizować wypływ pokarmu. Przed karmieniem stosuj na skórę w tej okolicy ciepłe kompresy oraz pobudzaj przepływ mleka poprzez masowanie tej części piersi przed karmieniem i w jego trakcie. Staraj się też unikać biustonoszy z fiszbinami.

Podrażnienie brodawek sutkowych

Na początku karmienia możesz odczuwać tkliwość brodawek, ale nie myśl, że ból jest czymś nieuniknionym.



Osłonki na brodawki

Zapalenie piersi

Zapalenie piersi to stan zapalny tkanki piersiowej. Nieleczzone może szybko doprowadzić do zakażenia. Często jego przyczyną są zablokowane kanaliki mleczne, nawał mleczny bez prawidłowego opróżniania piersi oraz bolesne, popękane brodawki. Możesz zauważyć na piersi zaczerwienione obszary lub mieć objawy grypopodobne, w tym gorączkę.

Warto spróbować: Natychmiast skonsultuj się z lekarzem. Zleci on odpowiednie badania, aby sprawdzić, z czego wynika problem – np. z zastoju czy nawału mlecznego. Dobra wiadomość jest taka, że możesz dalej karmić piersią.

Podrażnienie brodawek sutkowych może mieć wiele przyczyn, w tym nieprawidłowe przystawianie dziecka do piersi, wklęste brodawki, zapalenie piersi czy krótkie wędzidełko u dziecka. Jeżeli przez większość lub przez całe karmienie odczuwasz ból, poproś o pomoc, aby dowiedzieć się, co tak naprawdę się dzieje.

Warto spróbować: Upewnij się, że dziecko chwyta dostatecznie dużą część brodawki. Możesz także porozmawiać z lekarzem na temat ewentualnych objawów pleśniawki czy krótkiego wędzidełka u dziecka. Możesz również zakładać osłonki na brodawki, które będą je chronić

Płaskie lub wklęsłe brodawki

Nawet 10% kobiet ma płaskie lub wklęsłe brodawki. Jeżeli dziecko zostanie właściwie przystawione do piersi, ruchy ssące w naturalny sposób doprowadzą do wysunięcia się wklęsłej brodawki.

Warto spróbować: Poproś o dodatkową pomoc w prawidłowym ułożeniu i przystawieniu dziecka do piersi.

W korekcji kształtu mogą także pomóc nakładki na brodawki.

Przed ich zastosowaniem należy skonsultować się z lekarzem.

Innym pomocnym rozwiązaniem jest także odciąganie pokarmu.



Nakładka na brodawkę

Zakażenia grzybicze

Czasami bolesne brodawki mogą tak naprawdę być objawem zakażenia grzybiczego. Może tak się zdarzyć w przypadku grzybicy pieluszkowej lub zakażenia grzybiczego jamy ustnej u dziecka lub u Ciebie. Uczucie przeszywającego lub palącego bólu w brodawkach sutkowych lub w piersi nie jest rzadkim zjawiskiem. Rozpoznanie zakażenia grzybiczego może nastęrczać trudności, więc lekarz będzie musiał pobrać wymaz z okolicy brodawki oraz sprawdzić, czy w ustach dziecka nie występują bolesne białe nadżerki.

Warto spróbować: Lekarz zapisze Ci maść na brodawki, którą będziesz mogła stosować podczas karmienia piersią. Może także przepisać leki dziecku, aby leczyć was oboje lub zapobiec zakażeniu.

Kolka

Kolka to okres trudnego do ukojenia płaczu, przez który przechodzi wiele niemowląt. Kolka charakteryzuje się przynajmniej trzygodzinnym napadem płaczu bez wyraźnego powodu, powtarzającym się przez ponad trzy dni w tygodniu i występującym u dzieci poniżej trzeciego miesiąca życia. Nie ma jednej przyczyny kolki, jednak czasem jej ataki są związane z występowaniem powietrza w brzuszku niemowlaka lub z wciąż rozwijającym się układem trawiennym niemowląt.

Warto spróbować: Kolka może być stresującym okresem, dlatego zapewnij sobie wsparcie rodziny i przyjaciół. Jeżeli obawiasz się ataków kolki lub masz wrażenie, że nie dajesz sobie rady, poproś o pomoc swojego lekarza. Jeżeli nie karmisz wyłącznie piersią, postaraj się, aby butelka, której używasz, miała nakładkę antykolkową, blokującą dostęp powietrza do brzuszka niemowlaka, lub używaj smoczka o niższym przepływie.

Ostatnia uwaga na temat refluksu

Warto wiedzieć, że istnieją dwa rodzaje refluksu. Pierwszy jest zjawiskiem całkowicie normalnym, podczas gdy drugi to objaw tzw. choroby refluksowej przełyku (GERD). Twój pediatra sprawdzi, z którą postacią masz do czynienia.

Refluks

Możesz zauważyć, że Twojemu dziecku ulewa się po karmieniu. Jest to oznaka refluksu. Choć jego występowanie jest zupełnie normalne, może być bardzo uciążliwe.

Refluks najczęściej występuje w ciągu pierwszych czterech miesięcy, a następnie stopniowo zanika do ukończenia przez dziecko pierwszego roku życia.

Warto spróbować: Przyczyną refluksu jest niedojrzałość zwieracza łączącego żołądek niemowlęcia z przełykiem.

W pełni wykształca się on dopiero około 18 miesiąca życia. Jeżeli dziecko za dużo zje lub do jego żołądka przedostanie się za dużo powietrza, zwieracz otwiera się i pokarm wydostaje się na zewnątrz.

Dziecko powinno jeść mniej, ale częściej, aby uniknąć przejedzenia lub być karmione w bardziej pionowej pozycji, aby ograniczyć cofanie się treści żołądkowej do przełyku.







Utrzymanie karmienia piersią

Wybiegnijmy teraz myślą nieco w przyszłość. W kolejnej części przewodnika przeczytasz o tym, jak radzić sobie z karmieniem poza domem oraz jak utrzymać laktację, kiedy jesteś z dala od dziecka.

Karmienie piersią poza domem

Zaletą mleka kobiecego jest to, że łatwo zabrać je wszędzie ze sobą. Zawsze będziesz gotowa do karmienia, które może też czasem wypaść poza domem. Wiele młodych mam potrzebuje nieco praktyki, aby do tego przywyknąć.

Wskazówki dotyczące karmienia piersią poza domem

- Poćwicz w domu przed lustrem.
- Poczujesz się bardziej komfortowo, jeżeli osłonisz się szalem lub chustą.
- W centrach handlowych i supermarketach szukaj specjalnych pokoi dla matki z dzieckiem.
- Ubieraj się tak, aby nie utrudniać sobie karmienia piersią.
- Bądź pewna siebie i świadoma, że karmiąc piersią zapewniasz swojemu dziecku najzdrowszy start.



Utrzymywanie laktacji, kiedy jesteś z dala od dziecka

Może się zdarzyć, że w porze karmienia nie będziesz mogła być z dzieckiem, ale nie będziesz chciała całkowicie rezygnować z karmienia naturalnego. Dobra wiadomość jest taka, że dzięki odciąganiu pokarmu możesz zapewnić dziecku płynące z niego korzyści i nie utracić laktacji.

Cztery wskazówki dotyczące odciągania pokarmu

1. Zaplanuj wszystko z wyprzedzeniem

Jeżeli zamierzasz wrócić do pracy albo wiesz, że musisz wyjechać, kilka tygodni wcześniej włącz do swojego rozkładu dnia korzystanie z laktatora. Przyzwyczaj się do niego i zapewnisz dziecku stały dostęp do naturalnego pokarmu.

2. Znajdź sobie wygodne miejsce

Im wygodniej Ci będzie, tym łatwiej odciągniesz pokarm. Znajdź ciche miejsce, gdzie będziesz czuła się komfortowo. Jeżeli jesteś w pracy, poproś pracodawcę o dostęp do odosobnionego pomieszczenia, gdzie będziesz mogła odciągać pokarm wtedy, kiedy będziesz tego potrzebować.

3. Odciągaj pokarm tyle razy, ile karmiłabyś dziecko

Aby utrzymać laktację, odciągaj pokarm z co najmniej jednakową częstotliwością, z jaką zwykle karmisz. Jeżeli przez czas, który spędzisz poza domem, normalnie karmiłabyś dziecko trzy razy, postaraj się co najmniej trzy razy odciągnąć pokarm.

4. Odciągaj pokarm prosto, szybko i delikatnie, tak jak podczas karmienia

Twoje dziecko wie najlepiej, jak pobierać pokarm z piersi, więc odciągając pokarm laktatorem wzoruj się na swoim maluchu. Poszukaj laktatora, który wykorzystuje połączenie delikatnych ruchów masujących i ssących, podobnych do tych, które towarzyszą karmieniu dziecka, aby szybciej i łatwiej odciągnąć pokarm.

Na co zwracać uwagę przy wyborze laktatora?

Nasz laktator Philips Avent Natural Motion dostępny jest w wersji ręcznej oraz elektrycznej, z których każda ma swoje zalety. Aby wybrać najlepszy laktator dla siebie, poszukaj urządzenia, które da Ci poczucie komfortu i wpasuje się w Twój styl życia.

Szukasz laktatora, który jest wygodny i przyda Ci się, kiedy będziesz w ruchu?
Warto spróbować: **Laktator ręczny.**

Potrzebujesz szybkiego laktatora, który zapewni Ci większy komfort?
Warto spróbować: **Pojedynczy laktator elektryczny.**





Przechowywanie pokarmu

Po odciągnięciu pokarmu umieść go w lodówce lub zamrażarce. Będziesz mogła go podgrzać lub rozmrozić, kiedy będziesz chciała nakarmić dziecko. Oto kilka wskazówek dotyczących bezpiecznego przechowywania pokarmu.

- Przechowuj pokarm w czystych pojemnikach lub torebkach do zamrażania.
- Na opakowaniu zapisz aktualną datę.
- Przechowuj pokarm w temperaturze 0–4°C przez maksimum 48 godzin.
- Zamrażaj pokarm natychmiast po odciągnięciu na nie dłużej niż 3 miesiące.
- Umieść pojemniki z pokarmem z tyłu, a nie blisko drzwi, aby były przechowywane przez cały czas w stałej temperaturze.
- Po rozmrożeniu pokarmu trzymaj go w lodówce przez nie dłużej niż 24 godziny.
- Nie zamrażaj ponownie raz rozmrożonego pokarmu.
- Przewoź mleko w torbie izotermicznej z wkładem chłodzącym.

Przygotowanie odciągniętego pokarmu do spożycia

Skorzystaj z tych wskazówek, aby przygotować odciągnięty pokarm do spożycia przez dziecko.

- Rozmroź lub ogrzej pokarm w ciepłej wodzie lub w podgrzewaczu do butelek.
- Nie podgrzewaj pokarmu w mikrofalówce
- Nie doprowadzaj do wrzenia
- Wstrząśnij, aby zmieszać mleko ze śmietanką
- Przed podaniem sprawdź temperaturę pokarmu. Najlepsza temperatura to gdzieś pomiędzy temperaturą ciała a temperaturą pokojową.







Zawsze możesz liczyć na wsparcie

Doświadczając skrajnych uczuć,
od podekscytowania po strach, pamiętaj,
że zawsze możesz liczyć na wsparcie.

Wracaj do naszego przewodnika
tak często, jak będziesz potrzebować.
Nasze wskazówki mają podstawy naukowe
i wzmocnią Twoją pewność siebie
w chwilach zwątpienia.

Bardzo pomocna może także być rozmowa
na temat Twoich doświadczeń – zarówno
na temat bezcennych chwil razem,
jak i na temat trudniejszych przeżyć.

Dużym wsparciem mogą być regularne
rozmowy z lekarzem i położną,
rodziną, przyjaciółmi i innymi młodymi
mamami o Twoich doświadczeniach
z karmieniem piersią.

Najczęściej zadawane pytania

Masz więcej pytań? Już odpowiadamy.

Nie jestem pewna, czy wszystko idzie dobrze. Kogo mogę poprosić o pomoc?

Bez względu na to, jak błahe wydaje się Twoje pytanie lub wątpliwość, nie wahaj się zwrócić do swojego lekarza, pielęgniarki lub położnej.

Są pewne sygnały wskazujące na to, że Twoje dziecko może potrzebować konsultacji z lekarzem:

- Dziecko nie domaga się regularnego karmienia – co najmniej 8-10 razy dziennie na dobę.
- Dziecko nie moczy i nie brudzi tyłu pieluch, ile powinno.
- Przystawianie dziecka do piersi jest bolesne i masz podrażnione brodawki.
- Trzeciego lub czwartego dnia po porodzie piersi nie wydają się być pełne mleka.
- Twoje dziecko jest niespokojne i wydaje się niezadowolone po większości karmień.
- Twoje dziecko nie przybiera lub traci na wadze.

Odczuwam ból. Co robić?

Niewielki ból lub tkliwość zaraz po przystawieniu dziecka – szczególnie, kiedy dopiero zaczynasz karmienie piersią – to nic niezwykłego. Jeżeli jednak ból towarzyszy Ci przez cały czas, trzeba reagować natychmiast. Na pewno nie musisz zaciskać zębów i go znosić. Z bólem podczas karmienia piersią można sobie zwykle poradzić dzięki wskazówkom na temat lepszego przystawiania dziecka do piersi oraz technik karmienia, o które można poprosić specjalistę.

Przyjmuję leki. Czy nadal mogę karmić piersią?

Wiele leków można bez przeszkód przyjmować podczas karmienia piersią, ale zawsze warto poradzić się farmaceuty.

Co z alkoholem?

Najlepiej zrezygnować z picia alkoholu na okres karmienia piersią. Szczegółowe wskazówki na ten temat uzyskasz od lekarza, pielęgniarki lub położnej.

Czy mogę spożywać kofeinę?

Jeden czy dwa napoje z kofeiną nie powinny być szkodliwe dla dziecka. Możesz wypić kawę, herbatę czy napój gazowany. Zbyt duża dawka kofeiny może jednak sprawić, że niemowlę stanie się drażliwe lub nie będzie mogło zasnąć. Dobre wieści dla miłośniczek czekolady: spożywana z umiarem nie stanowi zwykle problemu.

Skąd mam wiedzieć, czy moje dziecko dostaje wystarczającą ilość mleka?

Karmienie piersią ma w sobie pewien element tajemnicy. Nie ma pewnego sposobu na sprawdzenie, ile mleka wypija dziecko. Można jednak zorientować się, czy dziecko odpowiednio się najada, zwracając uwagę na pewne sygnały:

- Po pojawieniu się pokarmu w piersiach dziecko przybiera na wadze
- Około 10-14 dni po porodzie dziecko wraca do wagi, z jaką przyszło na świat
- Dziecko nadal stopniowo przybiera na wadze zgodnie z normą wieku.

Wniosek? Najlepszym wskaźnikiem są puciołowate policzki twojego szkraba.

Zadowolone, aktywne, przybierające na wadze dziecko to znak, że wytwarzasz tyle pokarmu, ile trzeba.

Jak zwiększyć ilość pokarmu?

Produkcja pokarmu uzależniona jest od zapotrzebowania, a więc regularne przystawianie dziecka do piersi w naturalny sposób pobudzi twój organizm do zwiększenia laktacji. Wytwarzanie większej ilości pokarmu wymaga większej energii, więc jedz regularnie i pij dużo wody. Nie zapominaj też o własnej wygodzie. Produkcji mleka sprzyja uczucie odprężenia.

Czy dziecko należy dopajać?

Przez mniej więcej pierwsze pół roku życia dziecko potrzebuje wyłącznie mleka mamy. Twoje mleko czyni cuda!

Czy mogę łączyć karmienie piersią z podawaniem innych pokarmów?

Aby osiągnąć odpowiedni poziom laktacji, potrzeba zwykle od trzech do sześciu tygodni karmienia wyłącznie piersią. Tyle samo czasu potrzeba, aby dziecko nauczyło się wydajnie pobierać pokarm. Oznacza to, że sięgnięcie po mleko modyfikowane w pierwszych tygodniach może doprowadzić do przedwczesnego zakończenia karmienia naturalnego. Po osiągnięciu odpowiedniego poziomu laktacji zwykle nie ma powodu, aby nie karmić dziecka naprzemiennie z piersi i z butelki, jeżeli preferujesz takie rozwiązanie.

Czy muszę karmić dziecko w nocy?

Na początku dziecko będzie wymagało karmienia około 8-12 razy na dobę, co oznacza, że będzie trzeba karmić je także w nocy. Większość dzieci budzi się, kiedy są głodne, co pomaga Ci także utrzymać laktację.

Co to jest karmienie zgrupowane (tzw. cluster feeding)?

Karmienie zgrupowane to seria niedługich

karmień w krótkim czasie. Niektóre dzieci naprawdę potrzebują takiego sposobu karmienia, szczególnie w pierwszych miesiącach życia. Daje im to poczucie bezpieczeństwa lub jest potrzebne np. ze względu na okres szybkiego wzrostu. Pamiętaj, że to normalne i pomaga także stymulować Twoją laktację.

Dziecku ulewa się podczas jedzenia lub dostaje czkawki. Czy powinienem się martwić?

Niewielkie ulewanie podczas karmienia to nic niezwykłego u niemowląt. W przypadku intensywnych i powtarzających się wymiotów należy jednak skonsultować się z pediatrą. U większości dzieci pojawia się także czasami czkawka. Ustępuje ona samoistnie i nie powoduje dyskomfortu u dziecka.

Kiedy mogę zacząć rozszerzać dietę dziecka o pokarmy stałe?

Warto zacząć z rozszerzaniem diety do ukończenia przez dziecko 6 miesiąca życia. Wprowadzenie pokarmów stałych nie oznacza też, że powinnaś przestać karmić piersią. Możesz karmić swoje dziecko piersią tak długo, jak zechcesz. Kiedy będziesz gotowa na zmiany, poproś specjalistę o wskazówki na temat tego, jakie pokarmy wprowadzać i w jaki sposób.

Gdzie w internecie znajdę dodatkowe informacje?

American Academy of Pediatrics

www.aap.org

Philips AVENT:

www.philipsavent.pl

Healthy Children.org from the
American Academy of Pediatrics

www.healthychildren.org

La Leche League

www.llli.org

Lamaze International:

www.lamaze.org

WebMD:

www.webmd.com/parenting/baby

U.S. Department of Health & Human
Services Offices of Women's Health

www.womenshealth.gov/breastfeeding

World Health Organization:

www.who.int/topics/breastfeeding

Notatki

[illegible]

Notatki

[illegible]

Notatki

[illegible]

Notatki

[illegible]

Notatki

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Ważna informacja: informujemy o wyższości karmienia piersią nad karmieniem sztucznym oraz zalecamy stosowanie preparatów do początkowego żywienia niemowląt wyłącznie po zasięgnięciu porady osób posiadających kwalifikacje z zakresu medycyny, żywienia lub farmacji, w tym przede wszystkim lekarzy pediatrów, farmaceutów lub dietetyków albo innych osób profesjonalnie odpowiedzialnych za opiekę nad matką i dzieckiem.

www.philips.com/AVENT

Philips Personal Health BV,
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten,
The Netherlands