

**PHILIPS**

**AVENT**

Kochaj każdy moment



**Marka  
rekomendowana  
przez mamy  
na świecie<sup>1</sup>**

**Poradnik karmienia piersią  
Philips Avent**

# Spis treści

Przygotowanie do karmienia piersią	4
Nowo narodzone dziecko	5
Zalety karmienia piersią	6-7
O mleku matki	8
Rozpoczęcie karmienia	9
Jak przystawić dziecko do piersi	10-11
Pozycje do karmienia piersią	12-15
Najczęstsze pytania	16-20
Wypracowywanie dobrych wzorców karmienia	21
Czy Twoje dziecko dostaje wystarczającą ilość mleka?	22
Skąd bierze się mleko w piersiach	23-24
Problemy w pierwszych dniach karmienia	25-30
Karmienie poza domem	31
Przechowywanie mleka	32
Odciąganie pokarmu	33
Laktatory Philips Avent	34-35
Produkty dla mam karmiących piersią	36-43



Od ponad 30 lat współpracujemy z naukowcami i ekspertami w dziedzinie ochrony zdrowia, aby lepiej zrozumieć fizjologię karmienia piersią i odciągania pokarmu. Wszystko po to, aby pomóc mamom dłużej karmić piersią. Philips Avent jest marką nr 1 wśród kobiet w ciąży oraz mam.<sup>2</sup>

[2] Badanie Rekomendacji marek przez Profesjonalistów Medycznych wśród kobiet w ciąży oraz mam dzieci 0-12 miesięcy, IPSOS luty 2016.

# Przygotowanie do karmienia piersią

Twój własny pokarm jest bez wątpienia najlepszym prezentem, jaki możesz na starcie dać swojemu dziecku. Zapewnia mu naturalną ochronę przed infekcjami i pomaga zdrowo się rozwijać. Karmienie piersią również Tobie może przynieść korzyści zdrowotne.

Karmienie piersią jest dla mam naturalne, jednak na początku mogą pojawić się problemy. Jak zawsze, gdy uczysz się czegoś nowego, możesz z początku czuć niepewność i mieć mnóstwo pytań. Mamy nadzieję, że odpowiedzi na wiele z nich znajdziesz w naszym Poradniku.

Wiele mam potrzebuje tygodnia lub dwóch, by pokonać pierwsze przeciwności i bardzo ważne jest, aby w tym czasie czuły wsparcie, a także miały dostęp do fachowych porad. Zapytaj swoją położną, jak wygląda sytuacja w Twojej okolicy pod tym względem i od kogo możesz uzyskać więcej informacji.

Pamiętaj, udało Ci się urodzić ślicznego malucha i nie ma żadnego powodu, dla którego Twoje ciało miałoby nagle przestać funkcjonować jak należy. Większość kobiet, które chcą karmić piersią, robi to z powodzeniem i cieszy się tym wyjątkowym kontaktem z dzieckiem.

## Właściwe żywienie w okresie laktacji

Laktacja stanowi okres życia kobiety, w którym zmienia się zapotrzebowanie na składniki pokarmowe oraz możliwości uzupełniania niedoborów makro- i mikroelementów. Sposób żywienia matki karmiącej powinien zapewnić kobiecie jak najlepsze warunki przebiegu laktacji<sup>3</sup>. Udział energii w diecie matek karmiących powinien wzrosnąć o około 2,09 MJ/dobę (500 kcal/dobę) w czasie pierwszych sześciu miesięcy laktacji i o około 1,61 MJ/dobę (400 kcal/dobę) w kolejnym półroczu<sup>4,5</sup>.

## Spożycie płynów w okresie laktacji

Kobieta karmiąca powinna wypijać dziennie około 3 litrów płynów<sup>4</sup>. Prawidłowe nawodnienie organizmu stanowi podstawę do produkcji odpowiedniej ilości mleka przez kobiety chcące karmić piersią. Przeciętnie, kobieta karmiąca piersią produkuje ok. 750 ml pokarmu dziennie, stąd wzrost zapotrzebowania na wodę w tej grupie o 800-1000 ml na dobę<sup>6</sup>.

[3] Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – Standardy medyczne/ Pediatrics 2013 r. [4] Jarosz M (red). Normy Żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, IZZ, 2012; [5] Reader D, Franz MJ. Lactation, Diabetes, and Nutrition Recommendations, Current Diabetes Reports, 2004;4:370-376 [6] Stanowisko PTG. Znaczenie nawodnienia w prewencji chorób u kobiet w wieku prokreacyjnym. Ginekol Pol 2011;82:943-945

# Nowo narodzone dziecko

Instynktowne zachowanie Twojego dziecka pojawią się, gdy po raz pierwszy zacznie ono szukać pożywienia. Uważa się, że instynkt ten stymuluje tak zwany kontakt „skóra do skóry”, który zachęca dziecko do szukania i ssania piersi zwykle w ciągu dwóch pierwszych godzin po porodzie.

Wykorzystaj ten czas na spokojne przebywanie z dzieckiem, poznawanie się nawzajem i cierpliwie zaczekaj, aż malec da znać, że jest gotowy do jedzenia. Możesz mieć pewność, że w Twoich piersiach jest dokładnie tyle pokarmu, ile na początku potrzebuje Twoje dziecko. To pierwsze mleko, tak zwana siara, zawiera całe mnóstwo składników odżywczych wzmacniających odporność. Jeśli Twoje dziecko zacznie ssać pierś w ciągu pierwszej godziny lub dwóch, wzrasta prawdopodobieństwo, że także później nie będzie miało z tym problemów.

Dzieci rodzą się z kilkoma odruchami, czyli zachowaniami mimowolnymi, które pomagają im odnaleźć pierś i zacząć ssać. Bardzo ważne są następujące dwa odruchy związane z karmieniem:

## Odruch szukania

Odruch ten wywołany jest poprzez dotknięcie policzka lub okolicy ust dziecka. Malec odwraca wówczas głowę w kierunku bodźca, otwiera usta i wygląda, jak gdyby szukał czegoś, co można ssać. Gdy przytrzymasz dziecko we właściwej pozycji do karmienia, z twarzą zwróconą w kierunku piersi, zacznie dotykać ustami Twoją pierś i brodawkę, szeroko otwierając buzię i usiłując się przysssać.

## Odruch ssania

Odruch uruchamia się, gdy brodawka dotknie podniebienia dziecka. Ssanie działa na niemowlęta uspokajająco, choć niektóre z nich lubią ssać bardziej niż inne, niekoniecznie tylko wtedy, gdy są głodne.



# Zalety karmienia piersią

Mleko kobiece jest wyjątkową substancją, która idealnie dostosowuje się do potrzeb żywieniowych noworodka.

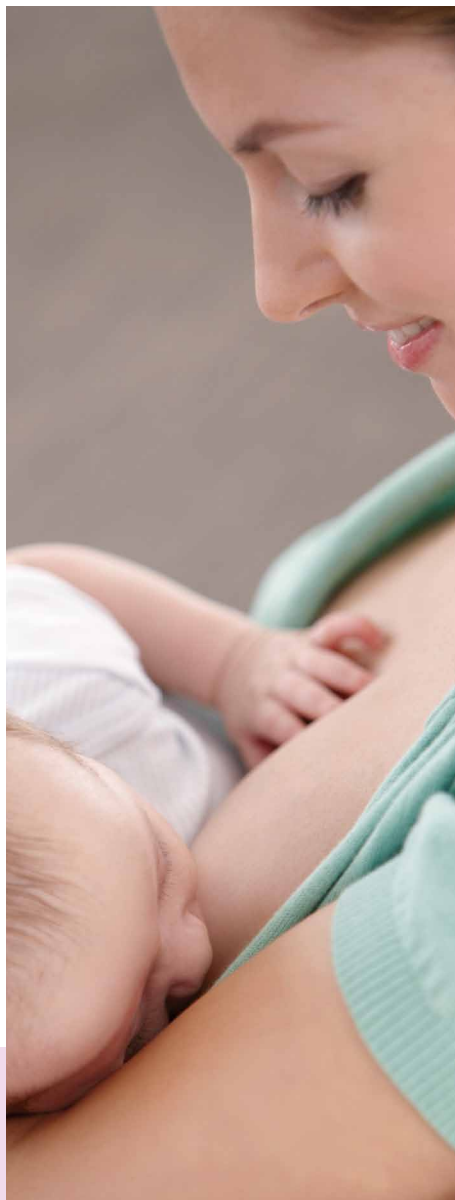
Mleko matki jest jedynym pokarmem, jakiego dziecko potrzebuje przez pierwszych 6 miesięcy, aby zapewnić sobie optymalny wzrost i rozwój fizyczny, emocjonalny i poznawczy.

Niemowlęta karmione piersią rzadziej chorują na choroby infekcyjne, a co za tym idzie rzadziej są pacjentami lekarzy i są rzadziej hospitalizowane.

Musimy pamiętać również, że mleko mamy, nie wymaga nakładów finansowych. Jest zawsze ciepłe, gotowe do podania w każdej chwili.

Karmienie piersią wzmacnia układ immunologiczny, pełni funkcję ochronną, zmniejsza ryzyko występowania wielu chorób u dzieci w okresie karmienia, a także po jego zakończeniu.

Mleko kobiece chroni dziecko nawet w dorosłym życiu!



## Korzyści dla dziecka



Mleko kobiece jest wyjątkową substancją, która idealnie dostosowuje się do potrzeb żywieniowych noworodka.

Niemowlęta karmione piersią rzadziej chorują na:

- biegunkę
- zapalenie układu oddechowego
- zapalenie opon mózgowo – rdzeniowych
- zapalenie ucha środkowego
- zakażenia układu moczowego
- zakażenia układu pokarmowego
- zespół nagłego zgonu niemowląt (SIDS)
- martwicze zapalenie jelit

Dzieci karmione piersią rzadziej chorują w życiu dorosłym na:

- astmę
- cukrzycę typu 1 i 2
- nadwagę, otyłość,
- białaczkę limfatyczną i szpikową
- chorobę Crohna
- ziarnicę złośliwą
- raka piersi w okresie premenopauzalnym

**Ssanie piersi sprzyja ćwiczeniu mięśni twarzy i jamy ustnej, co pozytywnie wpływa na rozwój mowy u dziecka.**

## Korzyści dla mamy



Karmienie piersią niesie ze sobą również wiele korzyści dla mamy. Zmniejsza zarówno ryzyko występowania niektórych chorób, jak i przyspiesza odzyskiwanie formy po porodzie. Kobiety karmiące piersią są spokojniejsze, bardziej cierpliwe, nawiązują również bardzo silną więź z dzieckiem. Oksytocyna, która wydziela się podczas karmienia ma działanie uspokajające, obniża lęk i zmniejsza agresję.

Mamy karmiące piersią mają:

- szybszą ewolucję macicy po porodzie
- krótszy okres krwawienia po porodzie
- niższy poziom depresyjności
- szybszą utratę zbędnych kilogramów po porodzie
- szybszy powrót do figury sprzed ciąży

U mam, które karmiły piersią jest:

- mniejsze ryzyko zachorowalności na raka jajnika
- mniejsze ryzyko wystąpienia osteoporozy i złamania kości szyjki udowej w wieku pomenopauzalnym
- mniejsze ryzyko zachorowalności na raka piersi
- rzadsze występowanie w okresie pomenopauzalnym nadciśnienia tętniczego, cukrzycy i chorób układu krążenia

# O mleku matki

## Kilka pierwszych dni

Pod koniec ciąży Twoje piersi, w oczekiwaniu na narodziny dziecka, zaczynają produkować siarę. Jest to pokarm bogaty w białko, węglowodany i przeciwciężła, zawierający wszystko, czego potrzebuje Twoje dziecko w pierwszych dniach życia. Siara chroni i wzmacnia układ trawienny noworodka, ułatwiając mu trawienie i zmniejszając podatność na alergię i nietolerancję pokarmowe.

Twój organizm produkuje niewielką ilość siary na każde karmienie, dlatego tak ważne jest by często przystawiać dziecko do piersi. Im częściej karmisz, tym więcej siary – a później mleka – wytwarzają Twoje piersi. Częste przystawianie dziecka do piersi w ciągu pierwszych dni ma zasadnicze znaczenie dla osiągnięcia dużej ilości wytwarzanego mleka.

Siara to mieszanka składników odżywczych i przeciwciężła, która jest idealnym pokarmem początkowym dla Twojego dziecka.

## Między drugim a piątym dniem

To normalne, że gdy w piersiach pojawia się pokarm, mogą się one wydawać ciężkie i wypełnione, możesz

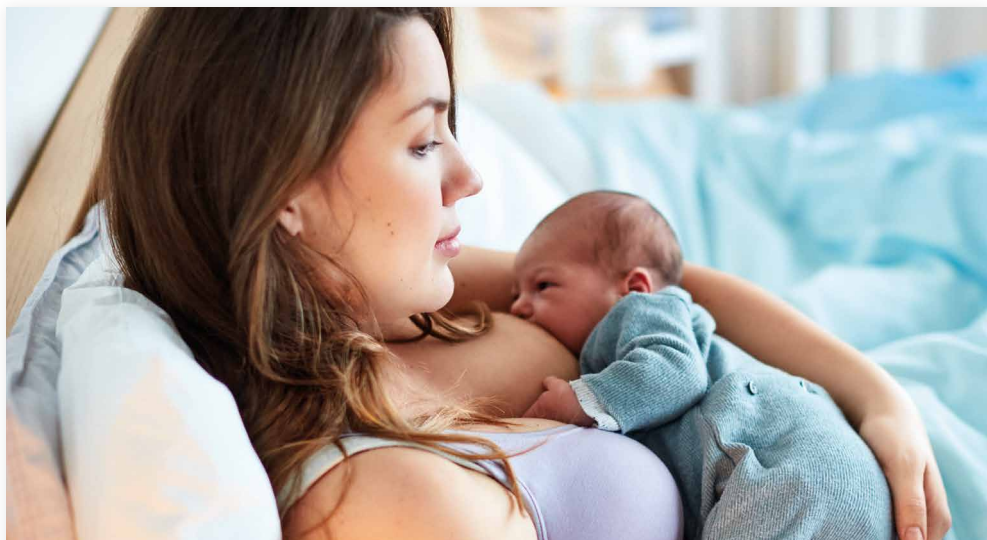
czuć dyskomfort. Ten stan określa się jako nawał mleczny. W dalszym ciągu przystawiaj dziecko jak najczęściej do piersi, ponieważ regularne karmienie pomoże Ci ustrzec się od bolesnego obrzęku piersi. Zimne kompresy przykładane na piersi po karmieniu mają działanie łagodzące i redukują opuchliznę.

Zobacz także rozdział o obrzęku piersi. Kiedy już pojawi się mleko, za każdym razem zachęcaj dziecko do opróżnienia pierwszej podanej mu piersi zanim zaproponujesz mu drugą. Dzięki temu przy każdym karmieniu otrzyma gaszące pragnienie mleko I fazy i bogatsze w składniki odżywcze mleko II fazy. Kiedy dziecko nadal wydaje się głodne, przystaw je do drugiej piersi.

Nie tylko siara zawiera chroniące dziecko przeciwciężła i wzmacnia odporność. Również mleko właściwe jest wyjątkowym, życiodajnym płynem, zawierającym skoncentrowaną mieszankę składników odżywczych, przeciwciężła, enzymów i hormonów, które czynią z niego idealny pokarm początkowy dla Twojego dziecka. Jego oddziaływanie ochronne na oboje z Was utrzymuje się nawet wtedy, gdy już przestaniesz karmić piersią.



# Rozpoczęcie karmienia



Obserwuj zachowanie dziecka, by zauważyć pierwsze oznaki głodu i przystaw maluszka do piersi, zanim bardzo zgłodnieje.

Bardzo często wystarczy jedynie przytrzymać dziecko w wygodnej do karmienia pozycji, a ono samo będzie wiedziało, co dalej robić. Ważne, by malec szeroko otworzył buzię i złapał całą brodawkę wraz z większą częścią otoczki.

Jeśli wszystko idzie dobrze, po prostu zdaj się na instynkt swojego dziecka.

Jeżeli jednak napotykasz jakieś trudności z rozpoczęciem karmienia, to w następnym rozdziale znajdziesz mnóstwo przydatnych wskazówek i ilustracji. Jeśli dziecko ssąc piersi sprawia Ci ból, włóż w kącik jego ust swój mały palec, by puściło piersi i spróbuj przystawić je ponownie.

Część niemowląt po raz pierwszy przystawionych do piersi chce ssać dość długo, inne natomiast przestają już po 5 minutach. Każde dziecko jest inne, jednak jeśli Twoje puściło piersi dość szybko, spróbuj podać mu ją ponownie. Na tym etapie przystawiaj dziecko do piersi, gdy tylko tego zechce. Noworodki należy karmić często, średnio nawet 8–12 razy na dzień, czasem mogą jednak być zbyt śpiące by jeść i trzeba je do tego zachęcać.

# Jak przystawić dziecko do piersi



1. Głowa i tułów dziecka powinny znajdować się w jednej linii
2. Trzymaj dziecko blisko siebie: brzuszkiem do Twojego brzucha



3. Aby nakłonić dziecko do otwarcia buzi, dotykaj brodawką jego ust i brody
4. Czubek nosa dziecka powinien znajdować się na wprost Twojej brodawki



5. Dziecko instynktownie odchyli głowę do tyłu i szeroko otworzy usta
6. Skieruj brodawkę w taki sposób, by znajdowała się blisko górnej wargi dziecka, a dolna warga sięgnęła jak najdalej od brodawki



7. Przystaw dziecko do piersi, a nie pierś do dziecka
8. Dziecko zacznie szybko ssać pierś, by wywołać odruch uwalniania pokarmu, a następnie zwolni, gdy mleko zacznie płynąć

## Pierwsze karmienie

Żołądek nowo narodzonego dziecka jest bardzo mały i może pomieścić zaledwie 1–2 łyżeczki pokarmu – dokładnie tyle, ile wytwarzają Twoje piersi na każde karmienie.

**Ponieważ noworodki mają maleńkie żołądki, muszą dostawać często małe ilości pokarmu.**

Pierwszego dnia żołądek dziecka ma rozmiar wisienki. Po kilku dniach ilość wytwarzanego mleka zwiększy się, a żołądek dziecka osiągnie wielkość orzecha włoskiego. Gdy Twoje dziecko skończy tydzień, żołądek maluszka urośnie do rozmiarów moreli, a Twoje piersi będą produkować więcej mleka na każde karmienie (powyżej 10 łyżeczek).

Dzień 1



Dzień 3

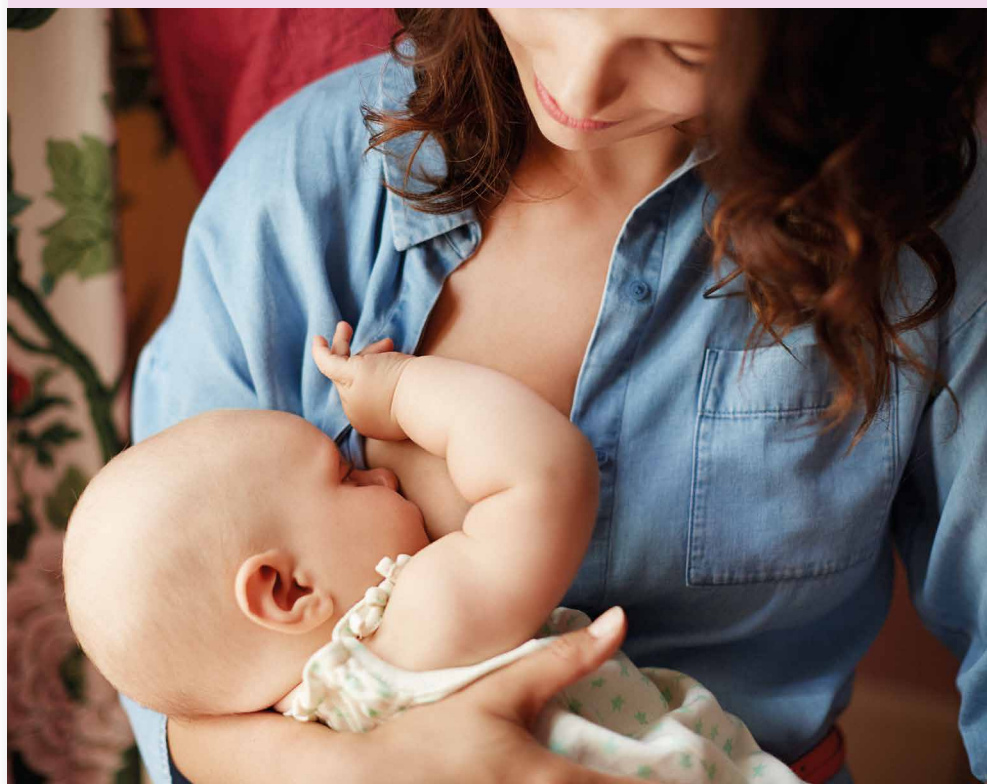


Tydzień 1



## Pierwsze wzorce karmienia

Obecnie zaleca się karmić na żądanie. Staraj się być blisko dziecka, zwłaszcza w pierwszych dniach po urodzeniu, by nie przegapić u niego oznak głodu lub by zachęcać do jedzenia, gdy zamiast mlekiem, bardziej zainteresowane jest spaniem. Wzorce karmienia Twojego dziecka mogą od razu być bardzo regularne lub z początku nieco mniej uporządkowane. Z czasem, gdy oboje nabierzecie wprawy, stopniowo wypracujecie rytm karmienia, który będzie odpowiadał zarówno Tobie, jak i dziecku. Nie musisz się obawiać, że rozpieścisz swoje dziecko lub je przekarmisz, a więc odpręż się i korzystaj z tego wyjątkowego czasu, który spędzacie razem.



Znalezienie najwygodniejszej dla Ciebie pozycji jest bardzo ważne, ponieważ zdecydowanie ułatwi Ci to przystawienie dziecka do piersi. Którąkolwiek pozycję wybierzesz, upewnij się, że dziecko ma możliwość lekko odchyłać głowę do tyłu podczas karmienia.



# Pozycje do karmienia piersią



## 1. Kołyska – pozycja klasyczna

Pozycja, którą najczęściej stosują doświadczone w karmieniu piersią mamy. Oprzyj dziecko na prawym ramieniu, jeśli chcesz podać prawą pierś lub na lewym, jeśli będziesz karmić je lewą. Dziecko powinno być zwrócone przodem do Ciebie („brzuch do brzucha”). Kiedy malec szeroko otworzy usta w poszukiwaniu piersi, przysuń go bliżej, aby mógł złapać brodawkę wraz z otoczką, wypełniając nią całą buzię.



## 2. Pozycja krzyżowa

Warto wypróbować tę pozycję, jeśli masz trudności z przystawieniem dziecka do piersi. Oprzyj dziecko na ręce przeciwnej do piersi, którą chcesz karmić. Dopilnuj, by dziecko leżało na boku („brzuch do brzucha”). Podtrzymuj ręką plecy, kark i ramiona dziecka, pozwalając mu odchylić głowę do tyłu. Wolną ręką (po stronie piersi, którą karmisz) przytrzymaj pierś. Kiedy dziecko zacznie szukać piersi i szeroko otworzy buzię, przysuń je do siebie, by mogło się przyssać.



## 3. Spod pachy

Przytrzymaj dziecko pod ramieniem po tej samej stronie co pierś, którą chcesz karmić. Pozycja ta jest szczególnie zalecana w przypadku kobiet o dużych piersiach, po cesarskim cięciu, lub gdy dziecko jest bardzo małe.



## 4. Na leżąco

Wypróbuj karmienie w pozycji leżącej. Połóż się na boku i ręką znajdującą się na górze przytrzymuj dziecko blisko swojego ciała, twarzą do siebie. Jest to pozycja szczególnie przydatna nocą, ale także w dzień, gdy podczas karmienia chcesz nieco wypocząć.

## Karmienie bliźniąt

Jeśli Twoje bliźniaki jedzą o różnych porach, odpowiednia będzie każda z opisanych wyżej pozycji. Jednakże, kiedy nabierzesz wprawy, możesz także wypróbować pozycję „spod pachy” do jednoczesnego karmienia obu maluchów.

Poniższe rady pomogą Ci dobrze zacząć karmienie piersią.  
10 cennych wskazówek.



1. W pierwszym dniu po porodzie, lecz także i później, staraj się spędzać jak najwięcej czasu z dzieckiem w kontakcie „skóra do skóry”, zwłaszcza gdy karmienie sprawia problemy.
2. Zanim zaczniesz karmić przyjmij wygodną pozycję. Wybierz komfortowe miejsce i nie zapomnij o jedzeniu i piciu dla siebie.
3. Bardzo ważna jest prywatność. Nikt nie powinien się pogniwać, jeśli wyprosisz gości lub poprosisz personel medyczny o wstrzymanie się z jakimiś zabiegami czy procedurami, ponieważ Twoje dziecko właśnie nabrało ochoty na karmienie.
4. Karmienie w pozycji siedzącej na łóżku może okazać się dość trudne, jeśli będziesz potrzebować obu rąk do podtrzymania dziecka we właściwej pozycji. Wygodniej Ci będzie usiąść w fotelu.



5. Przyjmij wygodną pozycję, trzymając dziecko w ramionach, używając poduszki lub rogalą do podparcia. Jeśli masz trudności z przystawianiem dziecka do piersi, najlepsza będzie pozycja krzyżowa. Pamiętaj, by ręką znajdującą się po stronie podawanej dziecku piersi podtrzymywać ją, a drugą ręką przytrzymywać kark i ramiona dziecka. Dotknij brodawką górnej wargi/nosa malca, poczekaj aż otworzy buzię naprawdę szeroko i przystaw go do piersi brodą do przodu.
6. Aby zachęcić dziecko do ssania, możesz delikatnie wycisnąć z brodawki kilka kropel siary. Pozwól dziecku ją powąchać i zlizać.
7. Jeśli dziecko nie chce zacząć ssać, pozwól mu pospać na Tobie w kontakcie „skóra do skóry” i spróbuj je ponownie przystawić do piersi, gdy się obudzi.
8. Jeśli dziecko nadal nie chce ssać, poproś kogoś o pomoc. Na wszelki wypadek możesz od razu zacząć ścierać pokarm ręcznie lub przy pomocy laktatora.
9. Siarę można podać dziecku za pomocą łyżeczki, specjalnego kubeczka lub strzykawki pod czujnym okiem położnej.
10. Czasem pomocna okazuje się dodatkowa konsultacja z doradcą laktacyjnym lub innym specjalistą w dziedzinie karmienia piersią. Dowiedz się, czy w szpitalu możesz liczyć na takie wsparcie.

## Profesjonalna pomoc

**To zupełnie normalne, że po urodzeniu dziecka możesz mieć wiele pytań i wątpliwości, nawet jeśli chodziłaś do szkoły rodzenia.**

Masz do dyspozycji wiele różnych możliwości uzyskania pomocy i wsparcia. W czasie ciąży i po porodzie osobą, z którą możesz się kontaktować w pierwszej kolejności jest Twoja położna środowiskowa, która odwiedzi Cię w Twoim miejscu zamieszkania. Celem tej wizyty jest sprawdzenie Twojego stanu zdrowia oraz dziecka, a także udzielenie cennych rad i wskazówek. Po tym czasie, wspieranie rodziców w pierwszym okresie życia dziecka jest rolą pielęgniarek podstawowej opieki zdrowotnej. Pracują one w poradniach pediatrycznych, gdzie możesz zasięgnąć porady na temat karmienia piersią, a także zabrać dziecko na ważenie, szczepienie itd. Zawsze także możesz zgłosić się do swojego lekarza pierwszego kontaktu, który w razie konieczności może skierować Cię do dowolnego specjalisty.



## Pomoc i wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół

W ciągu pierwszych tygodni, kiedy zarówno Ty, jak i dziecko dopiero uczycie się karmienia piersią, pomoc i wsparcie ze strony partnera i rodziny mogą się okazać nieocenione. Badania dowodzą, że kobiety, których partnerzy wspierają je w karmieniu piersią, osiągają w tym dużo lepsze rezultaty. Ojciec dziecka może pomóc na wiele sposobów. Poproś go, by podał Ci dziecko do karmienia i najlepiej zmienił mu przy okazji pieluchę, żebyś mogła w tym czasie wygodnie się ułożyć i przygotować do karmienia.

---

Partner może dbać o to, byś podczas karmienia miała pod ręką coś do picia lub po prostu może dotrzymywać Ci towarzystwa, przynajmniej na początku. Jego obecność naprawdę ma znaczenie, bo pomaga Ci w nabraniu pewności siebie.

# Najczęstsze pytania





## Czy karmienie piersią jest bolesne?

W ciągu pierwszych kilku dni karmienia brodawki często są nieco wrażliwe przy przystawianiu dziecka do piersi. Jeśli ból nie trwa dłużej niż około pół minuty, jest to prawdopodobnie jedynie wrażliwość towarzysząca początkom karmienia, która wkrótce minie. Jeśli jednak ból nie ustępuje, wyjmij brodawkę z ust dziecka i postępuj zgodnie z instrukcjami zamieszczonymi na stronie 8, aby skorygować swoją technikę przystawiania dziecka do piersi. Nie licząc początkowej wrażliwości, karmienie piersią nie powinno być bolesne, a jeśli jest, to wynika to najczęściej z błędów w technice karmienia. Zgłoś się po pomoc do swojej położnej, lekarza, doradcy laktacyjnego lub innego specjalisty w dziedzinie karmienia piersią.

## Ile będzie trwało karmienie?

Czas karmienia w dużej mierze zależy od dziecka. Niektóre niemowlęta jedzą szybciej, a innym raczej się nie spieszy. Generalnie karmienie może trwać od 5 minut nawet do godziny lub dłużej. Jest to w znacznym stopniu uzależnione również od wieku i wielkości dziecka oraz od tego, jak często jest karmione. Zazwyczaj z wiekiem niemowlęta uczą się najadać coraz efektywniej.

## Czy podczas jednego karmienia powinnam podawać dziecku jedną pierś czy obie?

Będzie to zależało od tego, jak bardzo głodne jest dziecko oraz ile masz zmagazynowanego w piersiach mleka. Próby przystawienia do piersi mogą wystąpić od jednego do czterech lub więcej razy w ciągu karmienia. Oznacza to, że gdy Twoje dziecko jest jeszcze małe, może zaledwie po krótkiej chwili zasnąć przy piersi lub uznać, że jest już pusta. Spróbuj stymulować dziecko i zachęcać je do ponownego chwycenia pierwszej piersi. Wypatruj i nasłuchuj oznak, że maluch przełyka i karm go pierwszą pierś, dopóki aktywnie je. Gdy w piersi skończy się mleko, dziecko prawdopodobnie zaśnie lub wpadnie we frustrację. Zaproponuj mu wtedy drugą pierś – jeśli jest nadal głodne, powinno ją chętnie chwycić.

## Czy zażywane leki przechodzą do mleka?

Większość chorób da się leczyć farmaceutykami, które można bezpiecznie stosować w okresie karmienia piersią. Uważa się, że można w tym czasie zażywać również pigułki antykoncepcyjne oparte wyłącznie na progesteronie. Choć wiele leków uznawanych jest za bezpieczne, zawsze lepiej skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, informując go o tym, że się karmi piersią.

## Czy dziecko karmione piersią należy dodatkowo pić?

Przez około 6 pierwszych miesięcy życia dziecko nie potrzebuje niczego poza pokarmem matki.

---

## Moje dziecko cierpi na skrócenie wędzidełka/rozszczip wargi – czy mimo to mogę karmić piersią?

Wiele dzieci ze skróconym wędzidełkiem jest w stanie z powodzeniem ssać pierś. Jeśli jednak wada ta sprawia problemy, można ją skorygować przy pomocy prostego zabiegu. Niemowlęta z rozszczipem wargi (ale nie podniebienia) również zwykle radzą sobie z karmieniem piersią, choć znalezienie najodpowiedniejszej pozycji może wymagać dodatkowej pomocy i dużych pokładów cierpliwości. Warto w tym przypadku zgłosić się po pomoc do specjalisty.

---

## Czy powinnam się martwić ulewaniem, czkawką i innymi reakcjami u dziecka występującymi w czasie karmienia piersią?

Ulewanie jest częstą przypadłością u noworodków i polega na zwróceniu części spożytego mleka. Mogą to być małe ilości, lecz czasem może się wydawać, że dziecko zwróciło cały positek. Większość dzieci miewa czkawkę w trakcie karmienia lub po nim. Jeśli tak się zdarzy, nie przerywaj karmienia. Czkawka nie jest uciążliwa dla dziecka i mija samoistnie. Jednak jeśli Twojemu dziecku zdarza się wymiotować, zwłaszcza gwałtownie, powinnaś udać się z nim do lekarza.

---

## Czy mogę nadal karmić piersią, jeśli wkrótce planuję powrót do pracy?

Oczywiście! Wiele mam karmi piersią rano, wieczorem oraz w nocy i odciąga pokarm do podania dziecku butelką, kiedy są w pracy. Na kilka tygodni przed powrotem do pracy zacznij wprowadzać odciąganie mleka do codziennej rutyny. Będąc w pracy, będziesz musiała odciągać pokarm tyle samo razy, ile razy w tym czasie byś karmiła dziecko. Porozmawiaj z pracodawcą na temat odpowiedniego miejsca, w którym będziesz mogła odciągać i przechowywać pokarm.

## Kiedy mam zacząć podawać dziecku pokarmy stałe?

Zgodnie z ostatnimi zaleceniami, z wprowadzaniem pokarmów stałych należy zaczekać, aż dziecko będzie miało 6 miesięcy. Rozszerzanie diety o pokarmy stałe nie musi oznaczać odstawienia od piersi. Możesz kontynuować karmienie piersią tak długo jak Ty i Twoje dziecko macie na to ochotę. Od 6. miesiąca można zacząć podawać gotowane i przetarte pokarmy odpowiednie dla wieku. Dziecku, które potrafi samo siedzieć, możesz pozwalać na próby samodzielnego jedzenia, oczywiście pod Twoim bacznym nadzorem. Pediatra może doradzić Ci, o jakie pokarmy rozszerzać dietę dziecka i jak to robić.

---

## Kiedy powinnaś zgłosić się po pomoc?

Jeśli doświadczasz jakichkolwiek problemów z karmieniem piersią, masz pytania, potrzebujesz wsparcia lub coś Cię niepokoi, nie miej żadnych oporów i skontaktuj się ze swoją położną, lekarzem, doradcą laktacyjnym lub innym specjalistą w dziedzinie karmienia piersią.

---

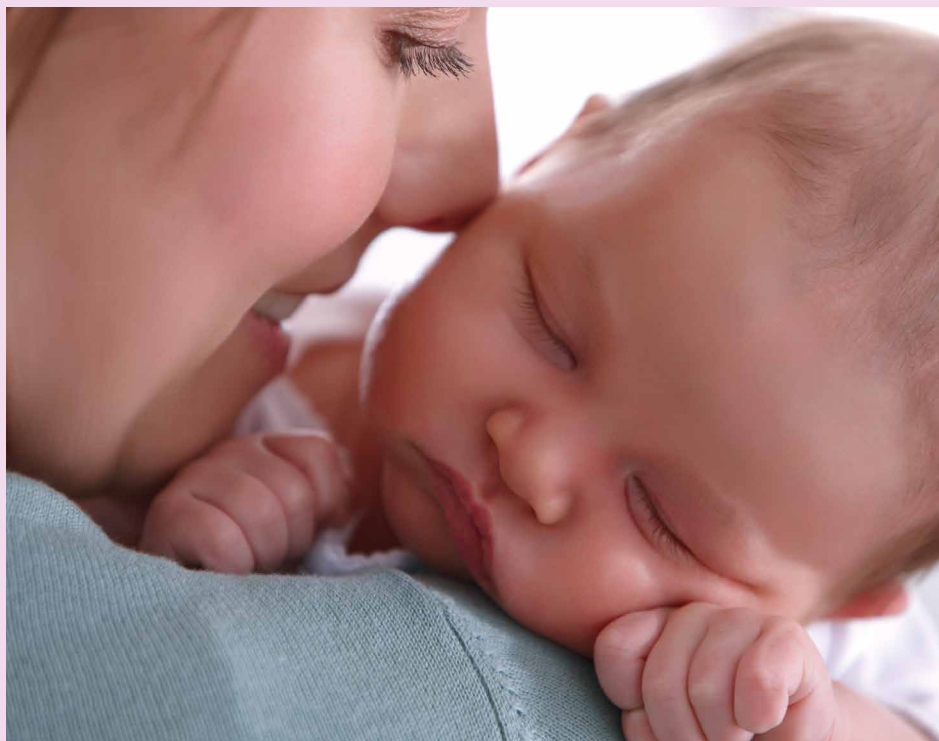
## Czy mogę łączyć karmienie piersią z innymi metodami podawania pokarmu?

U większości kobiet potrzeba od trzech do sześciu tygodni karmienia wyłącznie piersią, aby podaż mleka ustabilizowała się na wysokim poziomie, a dziecko nabrało wprawy w ssaniu. Wprowadzanie karmienia butelką (nawet odciągniętym pokarmem matki) zanim ustabilizuje się wysoka podaż mleka, może prowadzić do nadmiernego polegania na butelce i – w rezultacie – do przedwczesnego zakończenia karmienia piersią. Jednak po osiągnięciu owej stabilizacji większość niemowląt bez trudu przyzwyczaja się do karmienia mieszanego, łączącego pierś i butelkę, jeśli zdecydujesz się na takie rozwiązanie. Możliwość podania dziecku od czasu do czasu odciągniętego pokarmu butelką nie powinna mieć negatywnych skutków, a w niektórych przypadkach może wydłużyć okres karmienia piersią.



## Objawy, które mogą wymagać konsultacji lekarskiej:

- Dziecko nie domaga się regularnego karmienia – przynajmniej 8–12 razy na dobę.
- Dziecko nie oddaje odpowiednich ilości moczu i kału.
- Przystawianie dziecka do piersi sprawia Ci ból lub cierpisz na bolesność brodawek.
- Twoje piersi nie wypełniły się mlekiem do trzeciej lub czwartej doby po porodzie.
- Twoje dziecko jest niespokojne i po większości karmień sprawia wrażenie głodnego.
- Twoje dziecko nie przybiera lub traci na wadze. Pamiętaj, że niewielka utrata wagi w ciągu pierwszych trzech dni życia jest normalna.
- Masz wątpliwości związane z karmieniem piersią i potrzebujesz wsparcia.



# Wypracowywanie dobrych wzorców karmienia

## Jak często należy karmić?

Noworodek potrzebuje średnio 8–12 karmień na dobę. Zwykle oznacza to przystawianie dziecka do piersi co dwie lub trzy godziny (licząc od początku jednego karmienia do początku kolejnego). Niektóre niemowlaki lubią być karmione kilkakrotnie w ciągu zaledwie paru godzin (ang. cluster feeding), po czym robią dłuższą przerwę na sen. Aby odnieść sukces w karmieniu piersią, trzeba przystawiać dziecko do piersi zawsze wtedy, gdy sygnalizuje głód.

## Po czym poznać, że dziecko jest głodne?

Wypatruj oznak sygnalizujących głód nawet wtedy, gdy dziecko śpi. Staraj się przystawiać malca do piersi zanim zacznie płakać. Nasłuchuj cichych odgłosów, wypatruj przypominających ssanie ruchów buzi i języka, zwróć uwagę na niepokój i zwiększoną ruchliwość dziecka, zwłaszcza wkładanie rączek do ust.

## Karmienie w nocy

Pierwsze 4–6 tygodni po porodzie to okres stabilizacji laktacji. W tym czasie bardzo ważne są karmienia nocne (przynajmniej jedno).

Pomaga ono w zwiększaniu ilości produkowanego mleka, a także utrzymaniu prawidłowej masy ciała malucha. W tym czasie należy wypatrywać u dziecka sygnałów głodu, aby dowiedzieć się, kiedy podać mu pierś. Jeśli ten czas się przedłuża może pomóc rozwinięcie dziecka z kocyka, przebranie pieluchy lub delikatny masaż.

Większość niemowląt budzi się na karmienie przynajmniej raz w ciągu nocy, dopóki nie zacznie przyjmować pokarmów stałych około 6. miesiąca życia.

Poproś swoją położną lub pielęgniarkę środowiskową, żeby pokazała Ci bezpieczną pozycję do nocnego karmienia.

**Mleko wytwarzane w ciągu nocy zawiera więcej „hormonów snu”, aby ułatwić Wam obojgu ponowne zaśnięcie po karmieniu.**

# Czy Twoje dziecko dostaje wystarczającą ilość mleka?

Wielu świeżo upieczonych rodziców martwi się tym, czy ich pociecha dostaje wystarczającą ilość mleka. Jeśli Twoje dziecko chętnie chwyta i ssie pierś przynajmniej 8–12 razy na dobę, wydaje się zadowolone, jest aktywne i czujne gdy nie śpi, a po karmieniu spokojne, można być niemal pewnym, że się najada. Innym dowodem na wystarczające spożycie mleka jest przyrost wagi i konieczność częstego przewijania. Choć po urodzeniu u dzieci następuje spadek masy ciała, niemowlęta karmione piersią powinny odzyskać wagę urodzeniową po około 2 tygodniach, a następnie powinny przybierać na wadze jakies 180–220 g tygodniowo przez 3 miesiące życia. Później niemowlęta zaczynają wolniej przybierać na wadze.

Jeśli Twoje dziecko przyszło na świat z niską wagą urodzeniową (poniżej 2,5 kg) lub jeśli miałaś trudny poród, powinnaś poprosić swoją położną, a później położną środowiskową o pomoc w ustabilizowaniu laktacji i kontrolowaniu wagi dziecka w pierwszych tygodniach życia.

**Niemowlęta rosną i przybierają na wadze w różnym tempie. Zwróć się do poradni pediatrycznej lub położnej środowiskowej jeśli potrzebujesz pomocy, porady albo jeśli chcesz zważyć swoje dziecko.**

**Możesz podejrzewać, że Twoje dziecko się nie najada, jeżeli:**

- jest niespokojne po karmieniu
- częściej domaga się karmienia i długo nie puszcza piersi
- oddaje mniej moczu i rzadziej się wypróżnia
- przybiera na wadze powoli lub wcale

# Skąd się bierze mleko w piersiach

## Jak organizm przygotowuje się do karmienia piersią.

W czasie ciąży Twoje piersi robią się większe i cięższe w miarę rozwoju systemu kanalików, który przygotowuje się do karmienia piersią. Otoczka wokół brodawki powiększa się i ciemnieje.

Aby osiągnąć i utrzymać dużą podaż mleka, przystawiaj dziecko do piersi, kiedy tylko ma na to ochotę.

## Uproszczony schemat budowy piersi

Skupiska pęcherzyków mlecznych (komórek wytwarzających mleko)

Przewód mleczny

Brodawka

Otoczka

Część piersi znajdująca się w ustach prawidłowo przystawionego dziecka

## W karmienie piersią zaangażowane są dwa hormony.

Prolaktyna: stymuluje produkcję mleka. Im częściej dziecko ssie pierś, tym więcej wytwarzasz prolaktyny, a więc i mleka.

Oksytocyna: jest uwalniana, gdy dziecko ssie pierś. Wywołuje kurczenie się małych komórek w piersiach, dzięki czemu mleko wypływa. Odpowiada również za obkurczanie się macicy.

Mleko powstaje w wyniku zmian hormonalnych, jakie zachodzą tuż po porodzie oraz w reakcji na ssanie piersi przez dziecko. Pokarm jest wytwarzany i magazynowany w skupiskach pęcherzyków mlecznych w piersiach.

Za każdym razem, gdy przystawiasz dziecko do piersi, produkowana jest prolaktyna. Wysoki poziom tego hormonu stymuluje produkcję mleka i pozwala dostosować jego ilość do potrzeb dziecka. Oksytocyna produkowana jest wkrótce po tym, jak dziecko zacznie ssać. To ona wywołuje wypływ mleka. To od odruchu uwalniania pokarmu zależy to, jak szybko płynie mleko z Twoich piersi, a więc także to, ile trwa jedno karmienie. W miarę opróżniania piersi uaktywnia się prolaktyna, dzięki której możesz natychmiast zacząć wytwarzać nową porcję mleka na następne karmienie. Do wytwarzania pokarmu ma zastosowanie zasada popytu i podaży. Im większy jest popyt (stymulacja/karmienie), tym więcej mleka wytwarzasz.

## Skoki rozwojowe

Od czasu do czasu Twój organizm będzie musiał zwiększyć produkcję mleka w odpowiedzi na rosnące potrzeby dziecka. Kiedy Twój maluch będzie potrzebował więcej pokarmu zasygnalizuje to tym, że będzie chciał być karmiony częściej i dłużej. Reakcją Twojego organizmu będzie podwyższenie poziomu prolaktyny, a to z kolei w ciągu kilku dni zaowocuje zwiększeniem produkcji mleka. Jeśli zatem Twoje dziecko wydaje się mieć większy niż zwykle apetyt, nie martw się, że masz za mało pokarmu. Odpręż się, spędzaj więcej czasu na karmieniu, a z pewnością laktacja dostosuje się do nowych potrzeb i wszystko wróci do normy.



**Prolaktyna to hormon odpowiedzialny za produkcję mleka. Każde karmienie podnosi jej poziom, aby piersi mogły wytworzyć kolejną porcję mleka dla Twojego dziecka.**



# Problemy w pierwszych dniach karmienia

## 1 Ból brodawek

Karmienie piersią jest różnie odczuwane przez kobiety, jednak nie powinno być bolesne. Wrażliwość brodawek na początku karmienia w pierwszych dniach po porodzie jest zupełnie normalna, jeśli jednak ból nie przechodzi lub trwa przez całe karmienie, prawdopodobnie powinnaś skorygować swoją technikę karmienia. Może to również wskazywać na innego rodzaju problem, np. pleśniawki lub zbyt krótkie wędzidełko u dziecka.

### Objawy

Ból brodawek najczęściej oznacza, że dziecko nieprawidłowo chwyta pierś, tj. wciąga brodawkę do ust, a następnie ją wypycha, powodując bolesne tarcie. Sprawdź, czy dziecko nie ma objawów zakażenia pleśniawkami i czy ma prawidłowe wędzidełko. Skonsultuj się ze swoją położną, lekarzem lub doradcą laktacyjnym, by się dowiedzieć, czy konieczne będzie leczenie.

### Rozwiązanie

Podstawowym sposobem zapobiegania bólowi brodawek jest prawidłowe przystawianie dziecka do piersi. Jeśli odczuwasz ból po początkowym zassaniu piersi przez dziecko, przerwij karmienie (wkładając czysty palec w kącik ust malca) i spróbuj jeszcze raz. Pierś powinna wypełniać całą buzię dziecka, tak by brodawka sięgała daleko w głąb jamy ustnej. Być może wystarczy jedynie z pomocą położnej lub doradcy laktacyjnego skorygować Twoją technikę karmienia. Ulgę może Ci przynieść wyciśnięcie kilku kropel pokarmu na brodawkę, co przyspiesza gojenie podrażnień, i/lub zastosowanie maści do brodawek. Specjalne kremy nawilżające brodawkę wspomagają proces gojenia i dają poczucie komfortu.

Ostonki piersi



Muszle laktacyjne



## Za mało pokarmu

Młode mamy bardzo często obawiają się, że mają za mało pokarmu. Tymczasem ogromna większość kobiet jest w stanie wyprodukować wystarczająco dużo mleka, by karmić dziecko wyłącznie piersią. Warunkiem tego jest właściwa technika karmienia i odpowiednia stymulacja laktacji.

### Objawy

Niemowlę, które się najada, powinno moczyć przynajmniej 6 pieluch na dobę i mieć luźne, żółte stolce. Gdy Twoja laktacja się ustabilizuje, dziecko powinno zacząć miarowo przybierać na wadze (choć niekoniecznie dokładnie tyle samo w każdym tygodniu), wyglądać na zdrowe i rumiane, a także być aktywne, gdy nie śpi. Jeśli jest inaczej, rzeczywiście być może się nie najada.

### Rozwiązanie

To zupełnie normalne, że co jakiś czas zdarzają się kilkudniowe okresy, w których dziecko wydaje się mieć wilczy apetyt i chce być karmione częściej i dłużej. Są to tak zwane skoki rozwojowe i ważne jest, abyś w tym czasie nadal przystawiała dziecko do piersi na każde żądanie, bo w ten sposób wzmoczony popyt pociągnie za sobą zwiększenie podaży. Może to potrwać od jednego do kilku dni. Dziecko domaga się większej ilości mleka, a Twój organizm potrzebuje nieco czasu, by tę prośbę spełnić. Innym sposobem na zwiększenie podaży mleka jest dodatkowa stymulacja laktacji przez odciąganie mleka laktatorem. Czasami pokarmu jest za mało, ponieważ dziecko niewłaściwie chwyta pierś i nie ssie efektywnie. Karmienie wówczas zazwyczaj trwa bardzo długo. Być może potrzebujesz pomocy w skorygowaniu techniki karmienia.



Laktator ręczny



Laktator elektryczny Philips Avent Natural Motion



Laktator elektryczny Philips Avent Natural Motion Premium

## Zastój pokarmu

Może być on związany nie tylko z nawąłem mlecznym, lecz także z obrzękiem i zapaleniem piersi. Do zastoju pokarmu może doprowadzić niedostatecznie częste przystawianie dziecka do piersi lub zła technika karmienia.

### Objawy

Piersi są twarde, ciężkie, gorące, nabrzmięte i można wyczuć w nich guzki. Dziecko może mieć trudności z chwyceniem piersi, jeśli brodawka wraz z otoczką jest opuchnięta.

### Rozwiązanie

Poproś kogoś o skorygowanie Twojej techniki karmienia, aby zapewnić prawidłowy przepływ pokarmu. Po karmieniu wkładaj sobie na pół godziny kompresy chłodzące do biustonosza. Ogrzanie i delikatne masowanie piersi w kierunku brodawki przed karmieniem usprawnia wypływ pokarmu. Zanim przystawisz dziecko do piersi, odciągnij małą ilość mleka lub zastosuj muszle laktacyjne – w ten sposób otoczką nieco zmięknie, a dziecku będzie łatwiej się przyssać. Jeśli wiesz, że będziesz powierzać dziecko pod opiekę innym osobom również w porach karmienia, możesz się przy okazji przygotować na taką okoliczność odciągając nadmiar mleka.

Zatkane przewody  
mleczne objawiają się  
jedną lub większą liczbą  
grudek wielkości ziaren  
grochu.



## 4 Zatkanie przewodu mlecznego

Do zatkania przewodu mlecznego dochodzi wtedy, gdy opróżnienie piersi jest niemożliwe w wyniku uciśnięcia przewodu mlecznego lub powstania w nim złożu lipidowego. Nielezione może prowadzić do zapalenia piersi.

### Objawy

Możesz wyczuć w piersi twarde guzki, czasem bardzo małe, a skóra wokół tego miejsca może być zaczerwieniona. Zatkany przewód mleczny może się także objawiać powstaniem białej plamki na brodawce.

### Rozwiązanie

Bardzo ważne jest, by często karmić i regularnie opróżniać piersi. Czasami do zatkania przewodu mlecznego dochodzi wskutek nieprawidłowej techniki karmienia, więc powinnaś zwrócić się do swojej położnej lub do doradcy laktacyjnego po fachową poradę. Pomóc Ci może także ciepła kąpiel, ciepły okład, delikatne głaskanie piersi lub po prostu zmiana pozycji karmienia.

---

## 5 Zapalenie piersi

Jest to stan zapalny tkanki gruczołu sutkowego. Jeśli zapalenie szybko nie ustąpi, może dojść do wzrostu drobnoustrojów. Zapalenie piersi może być skutkiem niewyleczenia zastoju pokarmu, zatkanego przewodu mlecznego, bolesnych i popękanych brodawek, ale może także wystąpić bez wyraźnej przyczyny.

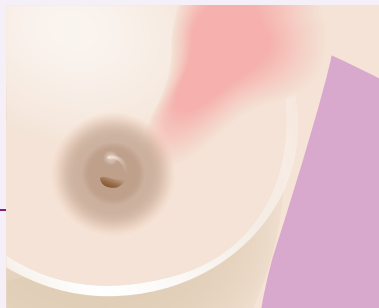
### Objawy

Goście i bolesne zaczerwienienie na piersi, któremu może towarzyszyć gorączka i objawy przypominające grypę.

### Rozwiązanie

Nie przerywaj karmienia piersią. Opróżnianie piersi i podtrzymywanie wypływu mleka jest bardzo ważne w tym stanie. Częste karmienie i regularne opróżnianie piersi może szybko wyleczyć zapalenie piersi. Aby zapobiegać nawrotom, warto się upewnić, czy stosowana przez Ciebie technika karmienia jest prawidłowa. Ciepłe kompresy przed karmieniem i zimne po karmieniu przyniosą Ci ulgę. Jeśli źle się czujesz, idź do swojego lekarza – prawdopodobnie przepisze Ci antybiotyk odpowiedni dla matek karmiących.

Pierwszych oznak zapalenia piersi można się szybko pozbyć dzięki częstemu przystawianiu dziecka do piersi i opróżnianiu obu piersi przy każdym karmieniu.



## 6 Grzybica piersi

Grzybica piersi to zakażenie grzybami, które może wystąpić u matki, u dziecka lub u obojga z nich. Zazwyczaj pojawiają się u kilkutygodniowych niemowląt, dość często po okresie niczym niezakłóconego karmienia piersią. Mogą także wystąpić po leczeniu antybiotykami, ponieważ antybiotyki zabijają także i dobre bakterie oraz ułatwiają rozwinięcie się infekcji grzybiczej.

### Objawy

Ból brodawek występujący nagle, po okresie bezproblemowego karmienia. Brodawki mogą być zaróżowione, błyszczące i bardzo bolesne. Możesz też odczuwać swędzenie lub pieczenie. Czasem drobnoustroje mogą przeniknąć w głąb piersi, zwłaszcza gdy już wcześniej brodawki były popękane lub obolałe. U dziecka grzybica objawia się w postaci pleśniawek w ustach dziecka, które mają postać bolesnych plamek – białych z wierzchu, pod spodem różowych. Może im towarzyszyć pieluszkowe zapalenie skóry objawiające się różowymi krostkami. Jeśli po karmieniu zauważysz białe plamy na języku dziecka, nie wpadaj w panikę, ponieważ mogą to być po prostu resztki mleka. Poszukaj innych objawów zakażenia pleśniawkami i zgłoś się do lekarza w celu właściwego rozpoznania.

### Rozwiązanie

Grzybica zwykle wymaga leczenia zarówno mamy, jak i dziecka. Umów się na wizytę u lekarza.

## 7 Za dużo pokarmu

Zwykle na początku karmienia mleko tryska z piersi silnym strumieniem, a potem jego wypływ zwalnia. Przy tak gwałtownym uwalnianiu pokarmu dziecko może się zachłystywać i krztusić, a także polykać powietrze.



## Objawy

Gwałtowny wypływ mleka może występować, jeśli piersi matki są pełne pokarmu. Będą one również przepełnione gdy dochodzi do zastoju pokarmu, zatkania przewodów mlecznych czy też zapalenia piersi.

## Rozwiązanie

Przy każdym karmieniu podawaj dziecku tylko jedną pierś i pozwól mu ją ssać tak długo, jak zechce. Możesz także na początku odciągnąć niewielką ilość mleka, a dziecko przystawić do piersi dopiero wtedy, gdy wypływ się ustabilizuje. Pomocnym rozwiązaniem przy zatykaniu przewodów mlecznych może być laktator.

## 8 Płaskie lub wklęsłe brodawki

Płaskie lub wklęsłe brodawki występują u około 10% kobiet, a ich przyczyną mogą być krótkie przewody mleczne, które „przytrzymują” brodawkę i nie pozwalają się jej uwypuklić. Aby sobie z tym poradzić, czasem wystarczy dodatkowa pomoc w przybraniu odpowiedniej pozycji i przystawieniu dziecka. Ssanie piersi przez dziecko powinno wyciągnąć brodawkę na wierzch, pod warunkiem, że prawidłowo trzyma ono brodawkę wraz z otoczką.

## Rozwiązanie

Jednym ze sposobów na uwypuklenie brodawki jest odciąganie pokarmu przed przystawieniem dziecka do piersi. Można również używać silikonowych osłonek na piersi które z czasem mogą ukształtować brodawkę.



# Karmienie poza domem

Wyjście z dzieckiem z domu jest znacznie łatwiejsze, jeśli karmisz piersią – nie trzeba na zapas przygotowywać mieszanki, dźwigać butelek ani martwić się podgrzewaniem. Mleko jest zawsze gotowe do podania, niezależnie od miejsca, w którym się znajdujecie.



Wyjście z dzieckiem z domu jest znacznie łatwiejsze, jeśli karmisz piersią – nie trzeba na zapas przygotowywać mieszanki, dźwigać butelek ani martwić się podgrzewaniem.

Jedną z wielu zalet karmienia piersią jest to, że mleko jest zawsze gotowe do podania, niezależnie od miejsca, w którym się znajdujecie. Ma odpowiednią temperaturę i nie musisz go kupować. Niektóre świeżo upieczone mamy stresują się myślą o karmieniu w miejscu publicznym. Aby przełamać te opory, dobrze jest najpierw przygotować się na taką okoliczność w domu.

**Poćwicz przed lustrem z chustą lub szalem.** Zadanie ułatwi Ci także przemyślany ubiór.

**Rozejrzyj się w swojej okolicy za miejscami przyjaznymi dla matek karmiących.** Wiele centrów handlowych, domów towarowych, sklepów z asortymentem dla dzieci oraz supermarketów ma wydzielone specjalne pomieszczenia, gdzie można w spokoju nakarmić i przewinąć dziecko.

**I wreszcie, bądź pewna siebie. Pamiętaj, że robisz coś najwspanialszego dla swojego dziecka.**

# Przechowywanie mleka

## Mleko świeże

- Temperatura od 25°C do 37°C - jak najkrócej, maksymalnie do 4 godzin
- Temperatura od 19°C do 25°C (tzw. temperatura pokojowa) - optymalnie do 4 godzin, maksymalnie do 6 – 8 godzin
- Temperatura od 4°C do 15°C (transport w chłodziarce transportowej) - jak najkrócej, maksymalnie do 24 godzin
- Temperatura około 4°C - do 96 godzin

## Mleko zamrożone

- Temperatura -20°C – optymalnie 3-6 miesięcy

## Mleko rozmrożone

- Temperatura od 25°C do 37°C - jak najkrócej, maksymalnie do 4 godzin
- Temperatura około 4°C - do 24 godzin (od całkowitego rozmrożenia)



Zestaw pojemników  
do przechowywania pokarmu



Torebki do przechowywania  
pokarmu 180 ml



# Odciąganie pokarmu

## Po co w ogóle odciągać pokarm?

Umiejętność odciągania pokarmu może się okazać bezcenna dla podtrzymania laktacji i wydłużenia okresu karmienia piersią i to z kilku powodów:



- Jeśli Twoje dziecko jest chore lub urodziło się przedwcześnie, może dostawać Twoje odciągnięte mleko zanim nauczy się pić bezpośrednio z piersi.
- Aby równolegle z karmieniem stymulować/zwiększać produkcję mleka.
- Możesz stymulować wyptyw pokarmu, jeśli Twoje dziecko niechętnie łąpie piersi.
- Aby zwiększyć otoczkę brodawki i ułatwić dziecku jej chwycenie w przypadku zastoju pokarmu lub podrażnionej brodawki.
- Aby opróżnić pierś w razie zapalenia piersi lub zatkania przewodu mlecznego, jeśli Twoje dziecko jeszcze nie nabrało ochoty na karmienie.
- Aby zrobić w zamrażarce zapas pokarmu na wszelki wypadek.
- Aby od czasu do czasu, gdy laktacja się ustabilizuje, dziecko mógł nakarmić ktoś inny, pozwalając mamie na zasłużone „wychodne” lub na drzemkę.

# Laktatory Philips Avent



## Laktator elektryczny Philips Avent Natural Motion

Szybki i delikatny.

SCF395/11



## Nasz najwygodniejszy laktator stymulujący naturalny wypływ pokarmu



**Szybszy wypływ mleka**, dzięki połączeniu ssania i masażu brodawki sutkowej. **Skuteczność potwierdzona badaniami.**<sup>7</sup>



**Wygodna pozycja podczas odciągania**, bez pochylania się zapewnia komfort użytkownika.



**Miękka i elastyczna nakładka** dopasowuje się do **99,98%** kształtów i rozmiarów piersi oraz brodawek sutkowych.<sup>8</sup>



Zapewnia **3 sesje odciągania** na pełnym ładowaniu (przez micro USB).



**Cichy, lekki i przenośny**, laktator zaprojektowany z myślą o dyskretnym odciąganiu w każdym miejscu i sytuacji.



**8 modułów fazy stymulacji, 16 modułów ssania** z automatycznym przejściem między fazami i możliwością spersonalizowania ustawień.

## Philips Avent Natural Motion Premium

Bezprzewodowy laktator elektryczny idealny do odciągania w każdym miejscu i o każdej porze.

SCF396/11

[7]. Na podstawie badania produktu przeprowadzonego w 2019r. w porównaniu z wynikami poprzedniej wersji produktu. Aby uzyskać więcej informacji wejdź na: [www.Philips.com/avent](http://www.Philips.com/avent) [8]. Na podstawie: Mangel et al. Breastfeeding Medicine, 26 April 2019, (109 participants, Israel); Ziemer et al. Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing, May 1993, (20 participants (Caucasian), USA); Ramsay et al. 2005, (28 participants, Australia). Do 30mm średnicy brodawki sutkowej.

# Randomizowane, badania krzyżowe

sprawdzające wydajność nowego laktatora elektrycznego Philips Avent

Badania zostały przeprowadzone na populacji matek w okresie laktacji, które wcześniej już używały laktatorów. W trakcie badania mamy korzystały z nowego laktatora Philips Avent z masującą nakładką.

## Populacja

**N=20**  
Każda mama urodziła w terminie jedno, zdrowe dziecko (waga urodzeniowa powyżej 2500g i ukończony 37 tydzień ciąży)



Wiek matek: 18 – 50 lat (karmienie wyłącznie piersią) Wiek dzieci: 1 – 4 miesiące

## Metoda



20 mam x 4 sesje = 80 sesji



## Jak mamy oceniają efektywność laktatora?<sup>9</sup>

Ocena satysfakcji mam z poszczególnych cech innowacyjnego laktatora elektrycznego Philips Avent Natural Motion

Skuteczność	97%
Komfort	97%
Czas potrzebny do wypływu mleka	92%
Czas przeznaczony na odciąganie	93%
Czas przeznaczony na odciąganie	88%
Siła ssania <sup>2</sup>	92%

## Szybszy wypływ mleka

184s<sup>10</sup>  
Poprzedni laktator

3.5x  
szybciej

Zmierzyliśmy czas potrzebny na uzyskanie wypływu mleka od momentu przystawienia pracującego laktatora do piersi.

51.8s  
Pojedynczy laktator Philips Avent Natural Motion

Podsumowując:

**97%** 97% mam zgadza się że laktator elektryczny Philips Avent Natural Motion jest efektywny i wywołuje wypływ mleka po 51,8 sekundach

**51,8** sekund

[9] Na podstawie badania mierzącego czas od rozpoczęcia odciągania do momentu uzyskania wypływu mleka. Badanie z udziałem 20 uczestniczek, które w sumie wykonały 80 sesji odciągania pokarmu (Holandia, 2019), w porównaniu z czasem potrzebnym do uzyskania wypływu mleku w trakcie używania poprzedniego laktatora Philips Avent z analizy studium wykonalności z 9 uczestniczkami. [10] Philips Avent SCF334.

# Produkty dla mam karmiących piersią

## Zestaw Natural Motion z laktatorem elektrycznym



Zawartość zestawu

- Laktator elektryczny Natural Motion
- butelka Natural 2.0 125 ml i Natural 2.0 250 ml
- pokrywka zamykająca
- kubeczki do przechowywania pokarmu
- wkładki laktacyjne
- etui podróżne

SCD395/21

## Laktator ręczny



Lekki, poręczny, idealny w podróży i poza domem

SCF330/20

## Laktator ręczny z pojemnikami do przechowywania pokarmu



Dzięki specjalnej nasadce laktator ręczny umożliwia odciąganie pokarmu bezpośrednio do pojemnika do przechowywania, który po nałożeniu nasadki i smoczka staje się butelką do karmienia.

SCF330/13

## Zestaw pojemników do przechowywania pokarmu



Jeden zestaw – wiele możliwości. Pojemniki do przechowywania żywności Philips Avent są wszechstronne, łatwe w użyciu i zaprojektowane tak, by rosły wraz z Twoim dzieckiem.

SCF618/10

## Torebki do przechowywania pokarmu 180 ml



Maksymalna ochrona dla Twojego pokarmu. Szeroki otwór dla łatwego napełniania oraz przelewania. 25 sztuk w opakowaniu.

SCF603/25

## Jednorazowe wkładki laktacyjne



**Supercienkie (2 mm)** wkładki Philips Avent są jeszcze bardziej chłonne zapewniając **jeszcze większe poczucie suchości w dzień i w nocy.**

Jednorazowe wkładki laktacyjne:

24 szt. SCF254/24

60 szt. SCF254/61

100 szt. SCF254/13

## Zestaw muszli laktacyjnych



Wyjątkowo miękkie muszle laktacyjne do noszenia w biustonoszu. Chronią brodawki sutkowe przed otarciami i zbierają sączące się z piersi mleko.

SCF157/02

## Osłonki piersi



Osłonki zapakowane w specjalne etui, które umożliwia czyszczenie osłonek w kuchenke mikrofalowej

SCF153/01 Osłonki mniejsze (15 mm)

SCF153/03 Osłonki standardowe (21 mm)

## Podgrzewacz do butelek Premium



- Równomierne podgrzewanie
- Szybkie podgrzewanie
- Funkcja odmrażania
- Automatyczne wyłączenie
- Inteligentny czujnik kontroli temperatury
- Łatwy w czyszczeniu

SCF358/00

## Produkty serii Natural specjalnie dopasowane do potrzeb noworodków

**Łatwe karmienie** odciągniętym pokarmem dzięki butelce ze smoczkiem Philips Avent Natural

Smoczek Natural 2.0 **przypomina kobiecą pierś**, co umożliwi naturalne, fizjologiczne ssanie noworodka podczas karmienia.



### Delikatny smoczek (teksturowany) „wrażenie dotyku skóry”



Miękki smoczek przypomina kształtem pierś i pozwala dziecku w naturalny sposób przysać się. Ułatwia łączenie karmienia piersią i butelką

### Lepsza kontrola prędkości wypływu dla wolniej pijących noworodków

Mniejsza wielkość otworu zapewnia lepszą kontrolę prędkości picia wolniej pijącym noworodkom

### Specjalne wkładki bez zapadania się smoczka

#### Wyjątkowe, wygodne płatki

Płatki znajdujące się wewnątrz smoczka zwiększają jego miękkość i giętkość bez ryzyka zapadania się smoczka.

### Szeroka szyjka

dla łatwego czyszczenia

### Zaawansowana nakładka antykolkowa

Opracowany z myślą o zapobieganiu kolce, gazom i ulewaniu



### Szeroki smoczek

przypominający kształtem pierś ułatwia naturalne przysianie.



### Ergonomiczny kształt

dla maksymalnego komfortu



Butelka stanowi alternatywną metodę podania pokarmu i należy możliwie jak najszybciej powrócić do naturalnego karmienia piersią<sup>[1]</sup>. Jednym z negatywnych skutków karmienia butelką może być odrzucenie przez dziecko powrotu do karmienia naturalnego.

[1] Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (Standardy Medyczne Pediatria, 2016).

## Butelki Natural z miękkim smoczkiem



125 ml

SCF030/17



260 ml

SCF033/17



330 ml

SCF036/17

### Butelka do karmienia Natural - szklana 120 ml i 240 ml

Wykonana z doskonałej jakości szkła borokrzemowego zapewnia najwyższą jakość i doskonałą czystość. Odporna na wysoką temperaturę i jej zmiany.



120 ml

SCF051/17

100%  
szkła

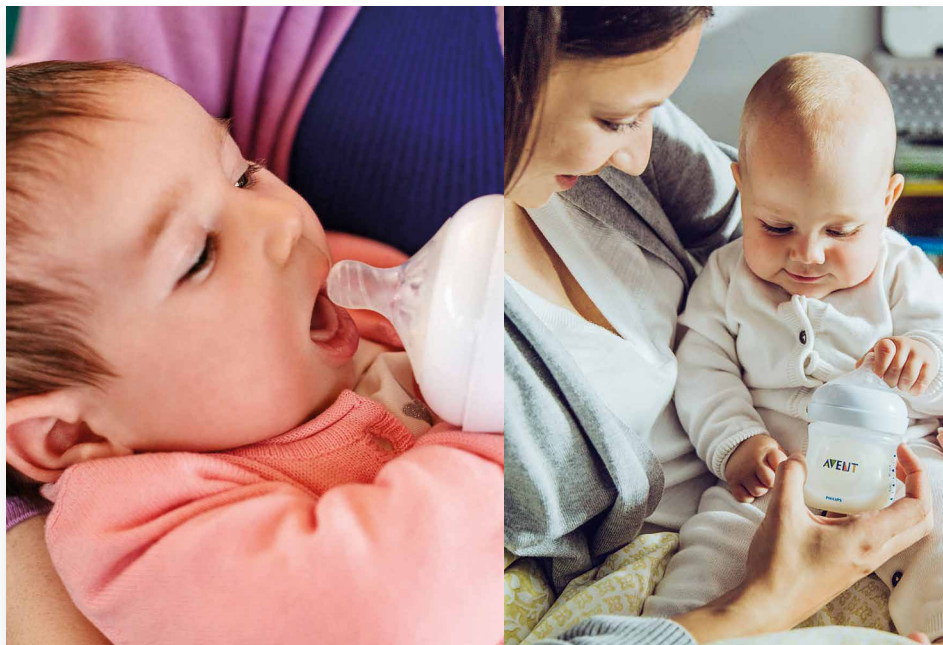


240 ml

SCF053/17







**Matowa i przyjemna w dotyku powierzchnia smoczka**

**Mniejszy przepływ**, dla jeszcze lepszego odwzorowania fizjologii ssania podczas karmienia piersią

**Miękkie i elastyczne** jak smoczki Natural 1.0, z mocniejszą konstrukcją odporną na gryzienie i zapadanie

**Spiralny kształt** dodatkowo zapobiegający zapadaniu

**Ulepszona zaokrąglona końcówka smoczka**

# Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**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.pl/Avent](http://www.philips.pl/Avent)

Philips Polska Sp. z o.o. Al. Jerozolimskie 195B, 02-222 Warszawa

Infolinia: 22 397 15 06



[facebook.com/Philips.AVENT.Polska](https://facebook.com/Philips.AVENT.Polska)

<sup>1</sup>Na podstawie internetowego badania satysfakcji GemSeek z grudnia 2018 r. Przeprowadzonego wśród 8 000 kobiet korzystających z marek i produktów do opieki nad dziećmi.