



Też możesz karmić piersią

DLACZEGO MLEKO MATKI JEST NAJLEPSZE?

Przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka mleko matki jest najlepszym i zupełnie wystarczającym pokarmem dla dziecka. W szczególności:

1. zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze w proporcjach dokładnie dopasowanych do możliwości rozwojowych dziecka; są w nim węglowodany, tłuszcze, białka, składniki mineralne, witaminy, enzymy i ciała odpornościowe;
2. stanowi ochronę organizmu dziecka — dzieci karmione piersią są mniej skłonne do biegunek, przeziębień i nawracających katarów, zapaleń płuc i oskrzeli, chorób alergicznych i astmy, lepiej rozwijają się i uczą; gdy dziecko zachoruje przebieg choroby będzie łżejszy; szczególne znaczenie mają wczesne karmienia po porodzie siarą, która jest bogata w białka, przeciwciała i komórki odpornościowe;
3. pogłębia więź emocjonalną matki i dziecka, stwarza szansę spokojniejszego przeżycia macierzyństwa, zapewnia wygodę, oszczędza czas i pieniądze;
4. ma korzystny wpływ na zdrowie matki: chroni przed anemią, pozwala na szybszy powrót do formy po porodzie, zmniejsza ryzyko zachorowania w przyszłości na raka sutka i jajnika oraz osteoporozę.

Jak karmić aby był pokarm?

Nastaw się pozytywnie do karmienia — skoro wykarmiłaś dziecko w okresie ciąży, dlaczego nie miałoby się to udać po porodzie? Twoje piersi wytworzą dostateczną ilość mleka. Pewne rady techniczne są istotne, ale ważniejsza jest Twoja spontaniczność w kontakcie z dzieckiem. Karmienie piersią jest radosnym przeżyciem, natomiast czasem może być Ci trudno. Szukaj wtedy pomocy wśród najbliższych (tych, którzy mają pozytywne doświadczenia w karmieniu piersią) lub w poradni laktacyjnej.

Laktacja jest procesem fizjologicznym, naturalnym następstwem przemian hormonalnych po porodzie. Aby pobudzić piersi do wytwarzania mleka dziecko zaraz po porodzie układane jest na brzuchu mamy (kontakt skóra-skóra), i przystawiane do piersi do 2 godzin po porodzie. Karmi się na żądanie. W czasie pobytu w szpitalu takie karmienie ułatwia system rooming-in (matka jest cały czas ze swoim dzieckiem w dzień i w nocy). Odpowiednia ilość mleka regulowana jest przez prawo popytu i podaży — im częściej przystawiasz dziecko do piersi, tym więcej mleka się wytwarza. Ziola



mlekoopędne wspomagają laktację, ale nie zastąpią częstego przystawiania dziecka do piersi. Dlatego w sytuacjach oddzielenia od dziecka trzeba odciągać mleko ręcznie lub odciągaczem. Karmienie w tym czasie dziecka przez smoczek może zaburzyć mechanizm ssania i spowodować kłopoty ze ssaniem piersi. Pamiętaj, że mleko w piersi wytwarza się na bieżąco, w trakcie ssania, dlatego **gdy piersi są miękkie nie znaczy, że nie masz pokarmu!**

Jak przystawiać dziecko do piersi?

- wygodnie usiąść lub położyć się, uspokoić się, wykonać kilka głębokich wdechów, rozluźnić mięśnie;
- ująć pierś w dłoń — cztery palce od spodu, kciuk na wierzchu piersi, palce ułożone nie za blisko brodawki;
- trzymać dziecko bardzo blisko siebie, brzuszkiem przytulone do ciała matki;
- gdy dziecko ma szeroko otwartą buzię pozwolić mu głęboko uchwycić brodawkę wraz ze znaczną częścią ciemnej, otaczającej skóry;
- przystawiać dziecko do piersi, a nie pierś do dziecka;
- przytulić dziecko jeszcze bliżej i odpoczywać;
- karmić z jednej piersi aż dziecko przestanie ssać, a następnie zaproponować drugą (jeśli będzie głodne, to będzie ssało dalej).

Jak poznać, że dziecko się najada?

Jeżeli dziecko jest zadowolone między karmieniami, samo rezygnuje z piersi po karmieniu, ssie minimum 8 razy na dobę!, moczy co najmniej 6 pieluszek na dobę i przybiera na wadze minimum 600g na miesiąc, to można uznać, że się najada. Słabe przyrosty masy ciała mogą być spowodowane chorobą dziecka. Decyzja o dokarmianiu powinna być traktowana zawsze jako ostateczność!

Jak się odżywiać w czasie karmienia?

Odżywiać się zdrowo - jeść przynajmniej 3 posiłki dziennie. Jedzenie powinno być lekkostrawne, urozmaicone, bogate w witaminy i składniki mineralne, pełnowartościowe, świeże, wysokiej jakości (bez konserwantów i sztucznych barwników). Każdy posiłek zawierać powinien co najmniej jeden z produktów z każdej grupy:



grupa 1 - produkty zbożowe (kasze, ryż, makaron, pieczywo jasne i ciemne, pełnoziarniste);

grupa 2 - warzywa surowe i gotowane, owoce świeże i suszone;

grupa 3 - produkty białkowe (mięso, ryby, jaja, mleko i nabiał, rośliny strączkowe);

grupa 4 - tłuszcze roślinne i zwierzęce, cukier.

Trzeba zjadać najwięcej produktów z grupy 1 i 2, mniej z grupy 3, najmniej z 4.

Unikać słodyczy!

Nie przejadać się. Podczas laktacji zwiększa się zapotrzebowanie na składniki energetyczne, ale też spożywany pokarm jest lepiej przyswajany przez matkę, dlatego nie należy jeść za dwoje, bo nadmiary będą się gromadzić w formie tkanki tłuszczowej.

Pamiętać o napojach. Przy każdym karmieniu dobrze jest mieć coś pod ręką do picia: najlepiej wodę niegazowaną lub rozcieńczony sok owocowy, napar z ziół, słabą herbatę.

Unikać używek - mocnej kawy i herbaty, alkoholu.

Nie palić papierosów!

Obserwować dziecko - gdy dziecko toleruje każdy rodzaj pokarmu nie mają uzasadnienia ograniczenia diety! Produkty najczęściej mogące powodować nietolerancję to przede wszystkim: mleko krowie i jego przetwory, jajka, pszenica, ryby, kakao, czekolada. Należy zwrócić uwagę na potrawy ciężkostrawne i wzdymające.

Higiena w okresie karmienia

Nie trzeba piersi w okresie ciąży przygotowywać specjalnie do karmienia. Warto, żeby piersi zbadał lekarz ginekolog lub pracownik poradni laktacyjnej. Gdy brodawki są płaskie lub wciągnięte nie należy martwić się na zapas. Przed porodem, na skutek działania hormonów skóra staje się bardziej elastyczna, a brodawki bardziej wyciągliwe. Płaska brodawka nie uniemożliwia karmienia dziecka piersią.



Piersi nie lubią wysuszania, więc nie myć ich mydłem; gdy skóra jest sucha można przed porodem natłuszczać je np. oliwą z oliwek, ale nie perfumowanymi balsamami do ciała. Warto kupić dobry biustonosz, trochę większy rozmiar niż z okresu przed ciążą; wygodne są te z odpinanymi miseczkami. Po porodzie smarować często brodawki własnym pokarmem.

Gdy jesteś chora nie przerywaj karmienia! W mleku obecne są przeciwciała uodparniające dziecko. Gdy musisz wziąć jakieś lekarstwo, sprawdź na ulotce czy może być stosowane w czasie karmienia. Z popularnych środków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych dostępnych bez recepty najbezpieczniejszy jest paracetamol (np. Panadol, Apap). Przeciwzapalnie działa Ibuprofen. Niewskazana jest natomiast Aspiryna czy Polopiryna. W czasie karmienia możliwe jest leczenie antybiotykami, ale te już dobiera lekarz.

Trudności w czasie laktacji

Bolesne brodawki

Kilkudniowa tkliwość brodawek po porodzie jest wynikiem zmian hormonalnych po porodzie. Jeśli bolesność przedłuża się, trwa przez cały czas karmienia, brodawki są zaczerwienione, pękają, krwawią, trzeba szukać przyczyny tego stanu - **karmienie piersią nie powinno boleć!** W sytuacjach takich nie należy przerywać karmienia, ale skorygować sposób przystawiania dziecka:

- zaczynać karmienie od piersi mniej bolesnej;
- wygodnie usiąść, zmieniać ułożenie dziecka przy karmieniu;
- gdy dziecko za płytko chwyta pierś, wciąga wargi, nieprawidłowo układa język należy poprawić technikę karmienia;
- smarować brodawki własnym pokarmem;
- wietrzyć i odkrywać piersi; można użyć osłon piersi, żeby bielizna nie dotykała bolącej brodawki.



Nawał pokarmu

Najczęściej pojawia się w 2-4 dobie po porodzie, gdy pod wpływem ssania piersi wytwarzają za dużo mleka w stosunku do potrzeb maluszka. Piersi są obrzmiałe, ciężkie, twarde, mocno ciepłe, czasem bolesne. W takiej sytuacji należy:

- jak najczęściej przystawiać malucha do piersi;
- odciągnąć odrobinę pokarmu ręką, aby zmiękczyć brodawkę i otoczkę;
- jeśli mleko trudno wypływa, lekko ogrzać piersi przed karmieniem np. pod prysznicem lub zrobić ciepły okład;
- po karmieniu zrobić zimny okład np. ze zmoczonej pieluszki;
- nosić biustonosz (wezbrane mlekiem piersi lepiej jest podtrzymywać);
- 2 razy dziennie wypić napar z szałwii;
- nie odmawiać sobie płynów!

Zastój pokarmu

Powstaje, gdy mleko nie jest systematycznie opróżniane z piersi. Pierś jest obrzmiała, gorąca, błyszcząca, mocno tkliwa, bolesna, mleko z piersi nie wypływa, może być podwyższona temperatura. Gdy jest zastój miejscowy, pod palcami wyczuwa się bolesny guzek (zablokowany jest jeden przewód wyprowadzający). Należy wtedy:

- cały czas karmić dziecko, sprawdzić technikę karmienia, karmienie zaczynać od piersi z zastojem i karmić często (co 1,5-2 godziny);
- przed podaniem piersi dziecku odciągnąć troszkę mleka, aby zmiękczyć otoczkę;
- nie ugniatać piersi podczas odciągania;
- przykładać dziecko w różnych pozycjach;
- rozluźnić się, dużo wypoczywać, zmniejszyć ilość obowiązków.

Zapalenie piersi

Powstaje, gdy pierś nie jest dostatecznie opróżniana, mleko zalega w pęcherzykach i przewodach mlecznych. Pierś jest zaczerwieniona, obrzmiała, gorąca, silnie bolesna. Można wyczuć miejsca wyraźnie twardsze, tkliwe. Dołącza się złe samopoczucie: dreszcze, uczucie rozbicia, bóle kostne, ból głowy, podwyższona temperatura ciała. Postępować jak przy zastoju. Można zażyć Ibuprofen, ale trzeba szukać pomocy fachowej w poradni laktacyjnej. Może być konieczne leczenie antybiotykiem. Nie odstawać dziecka od piersi nawet przy wysokiej temperaturze!

Bernadeta Konieczna