



KARMIENIE PIERSIĄ

Poradnik NUK na temat karmienia piersią

Przygotowany we współpracy z Willim Bruhnem, pediatrą ze szpitala Allgemeines Krankenhaus Barmbek w Hamburgu

Drogie Matki Oczekujące Dziecka!

W ciągu ostatnich kilku miesięcy z pewnością wiele rozmyślałyście na temat ciąży, swojego dziecka i porodu. Czekacie zapewne z niecierpliwością na ten wspaniały moment, kiedy będziecie trzymać w ramionach swój własny małą cud. Wszystko będzie nowe, ekscytujące i niestety czasami męczące. Ale ja, jako pediatra, zapewniam Was: Dacie sobie radę! Matki naprawdę są niesamowite!

Po porodzie karmienie piersią będzie jednym z Waszych głównych zmartwień. Większość matek decyduje się karmić piersią wiedząc, że mogą dać swojemu dziecku to, co natura ma najlepszego. Wiele matek poradzi sobie z karmieniem bez problemu, ale niektóre mogą napotkać pewne trudności.

Życzliwe rady Waszych rodziców są często niezbyt przydatne, ponieważ większość dzieci urodzonych w latach 70. było karmionych butelką, co oczywiście również spełniało swoją rolę. Obecnie, jednakże, dobrze znamy zalety mleka matki, jego wyjątkowy i niepowtarzalny skład, jak również psychologiczne znaczenie, jakie dla dziecka i matki ma karmienie piersią.

W tym poradniku znajdziecie wskazówki przydatne w okresie karmienia piersią oraz odpowiedzi na najczęstsze pytania i wątpliwości matek.

Nawet jeśli pojawią się trudności, na pewno znajdą się sposoby pokonania ich. Pomoc możecie uzyskać od lekarzy, położnych lub innych pracowników służby zdrowia.

Jeżeli z jakiś powodów nie karmisz piersią nie powinnaś czuć się winna. Najważniejsze jest abyś była pewna swojej decyzji. Im bardziej Ty jesteś zadowolona i szczęśliwa tym lepiej dla Twojego dziecka.

Wraz z NUKiem życzymy Wam miłej lektury i mamy nadzieję, że informacje zawarte w niniejszym poradniku okażą się dla Was przydatne.



Willi Bruhn

pediatra z Oddziału Neonatologicznego szpitala Allgemeines Krankenhaus Barmbek w Hamburgu

Spis treści:

Dlaczego warto karmić piersią 2

Pierwsze krople 2

Dojrzałe mleko matki - energia i zdrowy rozwój 2

Pokarm dla duszy 3

Jak powstaje mleko 3

Korzyści dla zdrowia dziecka 3

Korzyści dla matki 4

Karmienie piersią a alergię 4

Pierwsze karmienie 5

Skuteczna technika karmienia 5

Pozycje do karmienia 6

Co zrobić, aby dziecku się odbiło? 7

Wklęsłe brodawki sutkowe 7

Karmienie w domu 8

Najczęstsze pytania 8

Problemy i ich rozwiązania 8

- „Kryzys laktacyjny” 9

- Bolesne brodawki sutkowe i zapalenie sutka 9

- Zastój pokarmu 10

Pomoce do karmienia 11

Dbłość o zdrowie w okresie karmienia piersią 12

- Używki a karmienie piersią 12

- Wyśilek fizyczny 12

- Przyjmowanie leków 12

- Dieta 13

Odstawianie dziecka od piersi 13



Dlaczego warto karmić piersią?

Zgodnie ze współczesną wiedzą karmienie piersią jest najlepszym sposobem karmienia niemowląt i małych dzieci. Jest ono tak istotne ze względu na idealnie dopasowany do potrzeb dziecka skład pokarmu matki, jak i z uwagi na psychologiczną wartość bliskiego kontaktu między mamą a dzieckiem. Oprócz tego karmienie piersią chroni zdrowie dziecka oraz niesie korzyści zdrowotne dla matki.

Pierwsze krople

Pokarm matki zawiera wszystkie składniki odżywcze i przeciwciała, których potrzebuje dziecko w pierwszych dniach życia. Tylko parę kropel wystarczy, aby zaspokoić potrzeby dziecka.

Pierwsze krople mleka, które otrzymuje dziecko, to siara, czyli płyn produkowany przed mlekiem, o nieporównywalnej wartości odżywczej. Produkcja siary rozpoczyna się w drugiej połowie ciąży i utrzymuje się średnio przez pięć dni po porodzie. W tym krótkim okresie dostarcza ona dziecku wszystkiego, czego ono potrzebuje.

Siara różni się znacząco w swoim składzie od mleka dojrzałego. Zawiera więcej wody, witamin i minerałów, a mniej tłuszczu. To, co czyni siarę tak wyjątkową i niezbędną dla nowo narodzonego dziecka to zawarta w niej immunoglobulina – specjalny rodzaj białka. Dla porównania: 100 ml siary zawiera 5 gramów immunoglobuliny, podczas gdy 100 ml mleka dojrzałego zawiera jej tylko 1 gram. Immunoglobulina chroni dziecko przed infekcjami. Pokrywa szczelną warstwą jego nabłonek jelitowy, niszcząc drobnoustroje i uniemożliwiając przenikanie alergenów do krwioobiegu dziecka. Ponadto immunoglobulina zawarta w sianie chroni

dziecko przed drobnoustrojami, na kontakt z którymi matka i dziecko narażeni są codziennie.

W celu obrony przed nimi natura wyposaża matkę w specjalny mechanizm. Jej organizm jest w stanie prawie natychmiast wytworzyć przeciwciała przeciwko najróżniejszym zakażkom. Są one przekazywane dziecku wraz z mlekiem matki w formie białek. Duża ilość białka w mleku umożliwia małemu ciałku dziecka szybkie zwalczanie potencjalnych patogenów, zapewniając mu tym samym maksymalną ochronę.

Oprócz tego mleko matki sprawia, że tylko te „dobre” bakterie zagnieżdżają się w jelicie. Bakterie te nadają stolcowi zdrowego dziecka karmionego piersią charakterystyczny kwasowy zapach. Wreszcie, siara ułatwia wypróżnianie oraz jest łatwiejsza do strawienia niż dojrzałe mleko matki i mleko modyfikowane. W ten sposób system trawienny dziecka funkcjonuje idealnie od samego początku.

Dojrzałe mleko matki - energia i zdrowy rozwój

Zdumiewające jest jak szybko rozwija się noworodek. W trakcie pierwszych kilku dni po powrocie ze szpitala skład mleka dostosowuje się całkowicie do zmieniających się potrzeb dziecka. Nie zawiera już tyle białka, a w zamian za to ma więcej węglowodanów, tłuszczów oraz witamin i minerałów, które umożliwiają dziecku zdrowy rozwój.

Jedynym rodzajem cukru, które zawiera mleko matki jest laktoza.

Mleko matki zmienia swój skład także w trakcie samego procesu karmienia. W ciągu pierwszych 5 minut ma dosyć rzadką konsystencję, natomiast potem poziom tłuszczu wzrasta

trzykrotnie i mleko staje się gęściejsze. Zmiana ta ma swoje praktyczne uzasadnienie: najpierw mleko gasi pragnienie dziecka, aby następnie dziecko mogło spokojnie ssać, dopóki się nie nasyci.

Oczywiście dziecko można również karmić mlekiem modyfikowanym, jako że obecnie jest niewiele produktów żywnościowych poddawanych bardziej ścisłej kontroli. Jednakże to, co radykalnie odróżnia mleko matki od mleka modyfikowanego to przeciwciała chroniące przed zarazkami. Oprócz tego dobroczynne składniki mleka matki są łatwiej wchłaniane przez dziecko niż te same substancje w mleku modyfikowanym. Jest tak dlatego, że mleko matki zawiera również enzymy potrzebne do strawienia tych substancji.

Ponadto pokarm matki ma inne cenne zalety: nie jest zanieczyszczony bakteriami, zawsze ma odpowiednią temperaturę, jest zawsze łatwo dostępny i nic nie kosztuje.

Pokarm dla duszy

Karmienie piersią to coś więcej niż tylko dostarczanie dziecku najcenniejszego pożywienia. Pomiędzy matką a dzieckiem wytwarza się intymna więź, która sprawia, że dziecko czuje się bezpieczne, kochane i otoczone opieką.

Dziecko odczuwa ją zarówno zmysłem smaku, jak i węchu i dotyku. Bezpośredni kontakt fizyczny jest szczególnie ważny dla dziecka, ponieważ zaspokaja jego potrzebę miłości, ciepła i poczucia bezpieczeństwa. Karmienie piersią w wyjątkowy sposób umożliwia tego rodzaju bliski kontakt oraz rozwój silnej więzi pomiędzy matką a dzieckiem.

Jednakże nie tylko karmienie piersią przyczynia się do wytworzenia bliskiego związku między matką a dzieckiem. Psychologiczna wartość pierwszego kontaktu wzrokowego z nowo narodzonym dzieckiem jest nie do przecenienia. Kontakt ten jest tak intensywnym doświadczeniem (również dla ojców), że nigdy się go nie zapomina. Dlatego też matka powinna wziąć dziecko w ramiona najszybciej, jak to możliwe. Lekarze i położne najlepiej wiedzą, że często ten moment jest decydujący dla podjęcia przez matkę decyzji o karmieniu piersią.

Jak powstaje mleko

Już w pierwszych tygodniach ciąży kobieta zaczyna się przygotowywać do karmienia piersią – przybysza jej tkanki piersiowej, a pęcherzyki mleczne – małe gruczoły przypominające torebki – zaczynają produkować siarę. Nawiasem mówiąc nie ma żadnego związku pomiędzy wielkością piersi a ilością pokarmu produkowanego przez nie przed i po porodzie.



Gdy dziecko ssie pierś, mózg matki otrzymuje sygnał, aby rozpocząć wytwarzanie dwóch hormonów, które regulują produkcję i wypływ mleka.

- **Prolaktyna** jest hormonem stymulującym laktację. Im częściej dziecko ssie pierś tym więcej mleka jest produkowane.
- **Oksytocyna** jest hormonem, który kurcząc komórki mięśniówki wokół otoczki brodawki sutkowej, wypycha mleko do przewodów mlecznych, czyli uruchamia odruch wypływu pokarmu. Jako że odruch ten jest wzbudzany w obu piersiach jednocześnie, mleko będzie wypływać również z piersi, której dziecko akurat nie ssie. W trakcie jednego karmienia odruch wypływu mleka jest uruchamiany aż do 6 razy!

Regularne ssanie przez dziecko aktywuje i podtrzymuje produkcję tych hormonów.

Korzyści dla zdrowia dziecka

Karmienie piersią ma ogromny wpływ na zdrowie dziecka. Kobieta powinna być świadoma, że potem już nigdy nie będzie mogła zrobić tak wiele dla zdrowia swojego dziecka jak w pierwszych kilku dniach i tygodniach jego życia.

Badania dowodzą, że, dzięki temu, że mleko matki wzmacnia odporność dziecka, dzieci karmione piersią rzadziej chorują niż dzieci karmione butelką. Infekcje ucha środkowego,

biegunka, czy infekcje układu oddechowego czy moczowego zdarzają się u nich dużo rzadziej. Mleko matki przynosi również maluchom korzyści długoterminowe. Zaobserwowano, że infekcje i pewne zaburzenia jelitowe występują rzadziej u tych dorosłych, którzy jako dzieci byli karmieni piersią. Ponadto prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2 jest również znacznie mniejsze u dzieci karmionych piersią, nawet tych z grup większego ryzyka.

Korzyści dla matki

Karmienie piersią jest korzystne nie tylko dla dziecka, ale też dla matki. Oksytocyna, hormon wydzielany w trakcie karmienia, ma dodatkową funkcję oprócz stymulacji skurczów mięśniówki piersi (wywołujących odruch wypływu mleka). Powoduje ona również obkurczanie mięśnia macicy, sprawiając, że macica szybciej się goi po porodzie. Wczesne i regularne karmienie jest najlepszym zabezpieczeniem przed infekcjami w trakcie porodu i krwawieniem po porodzie.

Ponadto według Niemieckiego Centrum Badań nad Rakiem (Deutsche Krebsforschungszentrum) u kobiet, które karmiły piersią przez co najmniej pół roku niebezpieczeństwo zachorowania na raka sutka jest o 14% mniejsze niż u kobiet, które nie karmiły piersią.

Karmienie piersią a alergie

Częstość występowania chorób alergicznych u dzieci wynosi ok. 20-30% i wciąż rośnie. Ryzyko wystąpienia alergii jest znacznie wyższe (wynosi około 60-70%) u dzieci, których dwoje bliskich krewnych (np. matka i ojciec lub ojciec i jedno z rodzeństwa) cierpi na choroby alergiczne (takie jak astma alergiczna czy katar sienny).

Ryzyko to można obniżyć nawet o 50 %, jeżeli dziecko jest karmione wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia. Jest tak dlatego, że karmienie piersią opóźnia kontakt z alergenami obecnymi między innymi w mleku modyfikowanym oraz w mleku krowim, a ponadto mleko matki ma unikalny skład oraz pozytywny wpływ na sprawność procesów enzymatycznych układu pokarmowego.

Z uwagi na to pokarm matki jest również idealną substancją do żywienia niemowląt i dzieci, u których alergia już występuje. Jest swoisty gatunkowo, nie zawiera najsilniejszego z alergenów pokarmowych: betalaktoglobuliny, jest łatwo przyswajalny, doskonale skomponowany oraz zawiera przeciwciała, które zabezpieczają organizm przed wnikaniem przez ścianki jelit szkodliwych substancji, m.in. alergenów.



Pierwsze karmienie

Dziecko rodzi się z wrodzonym instynktem przetrwania. Praktycznie zaraz po narodzeniu dziecko szuka piersi i próbuje ssać.

Po normalnym porodzie niezwykle ważne jest, aby położono mamie dziecko na brzuchu jak najszybciej (kontakt „skóra do skóry”). W ten sposób mogą się ze sobą zapoznać używając wszystkich zmysłów. Ten ważny proces jest znany jako tworzenie więzi i jest podstawą wszystkich związków międzyludzkich.

W większości przypadków dziecko od razu zacznie szukać piersi i będzie próbowało ssać, co jest wspaniałym przeżyciem dla każdej matki. W pierwszej godzinie po porodzie odruch ssania jest u dziecka szczególnie silny, co może sprawić, że pierwsze karmienie będzie dość trudnym doświadczeniem. W ciągu następnej doby jednak dziecko będzie potrzebowało karmienia tylko jeden lub dwa razy. Pożywna siara dostarczy dziecku wszystkiego, czego potrzebuje. Matka i dziecko będą mieć wtedy czas, żeby złapać oddech i dojść do siebie po porodzie.

Skuteczna technika karmienia

Chociaż karmienie piersią jest procesem fizjologicznym, nie zawsze wszystko idzie gładko od początku. W takiej sytuacji należy matkę uspokoić, że jest to całkiem naturalne. Dobre przygotowanie i instruktaż może pomóc

zminimalizować obawy i niepewność, które pojawiają się szczególnie przy pierwszym dziecku, gdy kobieta dopiero uczy się karmić.

Zapoznanie się z prawidłową techniką oraz pozycjami do karmienia zapobiega również późniejszym ewentualnym problemom w trakcie karmienia, takim jak infekcje piersi (zapalenie sutka) i obolałe brodawki, będących często efektem nieprawidłowej pozycji i niewłaściwego przystawiania dziecka do piersi.

W razie problemów oprócz pielęgnarki i położnej pomocą służą również matce poradnie laktacyjne oraz grupy wsparcia dla karmiących matek, gdzie kobiety mogą wymieniać się doświadczeniami i radami.

„Hartowanie” brodawek sutkowych poprzez pocieranie ich bawełnianym ręcznikiem nie jest dobrym sposobem przygotowania piersi do karmienia przed porodem, bowiem podrażnia tylko ich wrażliwą skórę.

Podając dziecku pierś należy ułożyć dłoń tak, żeby pierś była podtrzymywana czterema palcami od spodu, a kciuk leżał na piersi. Ważne jest, aby palce znajdowały się daleko od otoczki brodawki sutkowej i nie uciskały piersi, umożliwiając dziecku wzięcie otoczki do ust. Gdy matka podaje dziecku pierś powinno ono mieć buzię szeroko otwartą. Dziecko otwiera buzię odruchowo, gdy dotknie się jego policzka lub warg palcem bądź brodawką.



- (a) Aby ssać prawidłowo, dziecko potrzebuje „sporej porcji piersi”, czyli w buzi dziecka musi znajdować się nie tylko brodawka sutkowa, lecz także duża część otoczki.
- (b) Należy podtrzymywać pierś całą dłonią
- (c) Aby przerwać karmienie, można włożyć delikatnie mały palec w kącik ust dziecka.

Ponadto, aby mieć pewność, że karmienie przebiega prawidłowo, należy przestrzegać poniższych zaleceń:

- Kiedy usta dziecka są już szeroko otwarte, należy pamiętać, żeby przystawić dziecko do piersi a nie pierś do dziecka.
- Karmiąc należy podtrzymywać kark dziecka, nie tylko główkę.
- Pozycja ciała jest również bardzo ważna: dziecko brzuszkiem przylega do ciała matki, twarzą jest skierowane do piersi, kręgosłup dziecka jest wyprostowany, głowa nie zgina się (linia przechodząca przez ucho, ramię, biodro dziecka jest prosta).

Kiedy matka zauważy, że dziecko opróżniło już pierwszą pierś i ssie tylko dla przyjemności, może ostrożnie wycofać pierś, wkładając delikatnie mały palec w kącik ust dziecka, by przerwać ssanie. Należy sprawdzić czy dziecko nie potrzebuje, żeby mu się odbiło i przystawić je do drugiej piersi.

Mama powinna pamiętać którą pierś dzieckossało jako ostatnią podczas poprzedniego karmienia

a

i zacząć od niej następne karmienie. Kolejność ta jest ważna, ponieważ regularne opróżnianie obu piersi stymuluje produkcję mleka i zapobiega zastojowi pokarmu.

Kobieta może być pewna, że jej dziecko ssie prawidłowo, jeżeli duża część otoczki sutkowej znajduje się w buzi dziecka. Poza tym powinno być słychać odgłosy połykania, po których następują odgłosy trawienia mleka. Po karmieniu powinno nastąpić rozluźnienie piersi i dziecko również powinno się widocznie odprężyć. Wszystko to są oznaki, że karmienie przebiega prawidłowo.

Pozycje do karmienia

Pozycja pólleżąca (a)

Pozycja ta jest najwygodniejsza przez kilka dni po porodzie, kiedy matce może być jeszcze niewygodnie siedzieć. Matka w tej pozycji leży lekko uniesiona, wsparta na poduszkach. Dziecko zaś leży przy jej brzuchu.





Pozycja leżąca na boku (b)

Pozycja ta zalecana jest do karmienia nocnego i kiedy matka chce się zrelaksować. Matka i dziecko leżą na boku, „brzuszek do brzucha” tak, że usta dziecka są na poziomie sutka. Ręka matki leży płasko, ramię oparte jest na podłożu, nie na łokciu. Dziecko oparte jest na ramieniu matki. Pod plecy można mu podłożyć poduszkę lub zwinięty ręcznik.

Pozycja klasyczna (c)

Jest to najpopularniejsza pozycja do karmienia. Główka dziecka opiera się w zgięciu łokciowym matki, jej przedramię podtrzymuje plecy, a dłoń pośladki dziecka. Dziecko jest przytulone brzuszkiem do brzucha matki, co zapewnia bliski kontakt cielesny. Na kolanach warto położyć poduszkę lub zrolowany koc, aby nie nadwierać ręki, trzymając ją ciągle w powietrzu. Postawienie nóg wyżej, np. na podnóżku również pomoże matce się odprężyć.

Pozycja spod pachy (d)

Pozycja szczególnie odpowiednia do karmienia bliźniąt albo starszego dziecka, które chce się o matkę oprzeć. Dziecko jest „schowane” pod pachą mamy, brzuszkiem zwrócone do jej boku, biodro przy biodrze. W razie potrzeby można podłożyć dziecku pod plecy poduszki. Dłoń mamy podtrzymuje główkę i kark dziecka, a przedramię jego plecy. Przystawiając dziecko do piersi matka powinna się lekko pochylić, ale jak tylko dziecko zacznie ssać, może się oprzeć i rozluźnić. Pozycja ta sprzyja opróżnieniu dolnej części piersi.

Co zrobić, żeby dziecku się odbiło?

Jak tylko kobieta rozpocznie karmienie piersią, zorientuje się, że w trakcie karmienia bądź po nim dziecku się odbija. Jest to bardzo ważne dla jego dobrego samopoczucia. Dziecku odbija się, ponieważ podczas karmienia regularnie połyka powietrze, które gromadzi się w żołądku, powodując dyskomfort. Jest to też uważane za jedną z przyczyn kolki jelitowej.

Najlepiej jest trzymając dziecko w pozycji pionowej położyć jego głowę na swoim ramieniu, klepiąc je delikatnie po pleckach. Jeżeli dziecku się nie odbija, można położyć je na boku, a potem znowu podnieść.

Wszystkie dzieci są inne i wiele zależy od tego, w jaki sposób ssą. Niemowlęta, które ssą bardzo powoli, zazwyczaj połykają niewiele powietrza i często nie potrzebują, aby im się odbiło.

Wklęsłe brodawki sutkowe

Kobiety z wklęsłymi brodawkami sutkowymi nie muszą obawiać się karmienia piersią. Dziecko może jedynie potrzebować trochę więcej czasu, by nauczyć się prawidłowo chwycić sutek.

Pomocny może się okazać odciągacz pokarmu. Można spróbować użyć laktatora bezpośrednio przed przystąpieniem do karmienia. Powstająca próżnia sprawia, że brodawki lekko się wyciągają. Należy starać się unikać osłonek brodawek sutkowych i smoczków uspokajających, ponieważ mechanizm ssania dziecka, szczególnie w ciągu pierwszych 6 miesięcy, może ulec zaburzeniu.

Korektę wklęsłych brodawek można rozpocząć jeszcze w czasie trwania ciąży, więc odpowiednio wcześniej kobieta powinna zasięgnąć porady lekarza lub położnej.

Karmienie w domu

Najczęstsze pytania

Ciąża i poród są dużym obciążeniem dla organizmu kobiety i będzie ona potrzebować czasu, aby stopniowo dojść do siebie. Wahania nastrojów oraz poczucie niepewności w pierwszych kilku tygodniach są zupełnie naturalne. Oto odpowiedzi na pytania najczęściej zadawane przez matki w pierwszych tygodniach karmienia piersią.

Jak często powinienam karmić?

Karmienie piersią powinno odbywać się stosownie do potrzeb matki i dziecka. Może to oznaczać wtedy, kiedy dziecko jest głodne i domaga się mleka albo kiedy staje się niespokojne, ale także wtedy kiedy piersi stają się przepełnione i napięte.

W takiej sytuacji należy obudzić dziecko i zachęcać je do ssania. Optymalną liczbą jest osiem karmień dziennie przez pierwszych kilka tygodni, ale jeżeli dziecko domaga się jednego lub dwóch karmień więcej, nie ma powodu do obaw. Dzieci są różne i mają różne potrzeby.

Kiedy dziecko płacze z głodu, jest to najpilniejszy sygnał do rozpoczęcia karmienia. Zanim to jednak nastąpi, to, że dziecko jest głodne można rozpoznać dzięki jednemu z poniższych objawów:

- ogólny niepokój i wiercenie się
- ruszanie główką na prawo i lewo
- ruchy rączek w kierunku buzi
- ruchy szukające i ssące

Kiedy matka i dziecko lepiej się poznają, łatwiej jej będzie odczytać sygnały, które wysyła dziecko.

Jak długo powinienam karmić?

W pierwszych 2-4 dniach życia zalecane są krótkie, a częste karmienia, ponieważ wzmacnia to produkcję mleka i pomaga zapobiegać podrażnieniom brodawek sutkowych. Po tym okresie rytm karmienia sam się stabilizuje i długość karmienia nie musi być tak ściśle kontrolowana. Przeciętny łączny czas karmienia dla obu piersi powinien wynosić od 20 do 45 minut. W tym czasie jest największe prawdopodobieństwo, że obie piersi zostaną opróżnione.

Czy moje dziecko otrzymuje wystarczająco dużo pokarmu?

W ciągu pierwszych 4-6 dni życia dziecko może stracić 10% swojej wagi i jest to zupełnie normalne. Potem zacznie szybko przybierać na wadze. Jeżeli dziecko jest zdrowe i urodziło się o

czasie, wystarczy, jeżeli personel medyczny będzie je ważył raz dziennie. Ważenie przed i po każdym posiłku może tylko wywołać niepotrzebny niepokój. Nowo narodzone dzieci różnią się znacznie ilością przyjmowanego pokarmu. Zdarza się, że piją bardzo mało. Najważniejsza jest jednak ilość mleka spożyta w ciągu całego dnia, prawidłowe przybieranie na wadze oraz zadowolenie dziecka.

Po 10-14 dniach dziecko powinno odzyskać swoją początkową wagę po urodzeniu. Jeżeli nadal przybiera na wadze oraz moczy pieluszki kilka razy na dzień oraz oddaje stolec przynajmniej raz dziennie, matka może być pewna, że dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu. Stolec dziecka wiele mówi o zdrowiu dziecka. Ważny jest zapach (kwasowy) oraz kolor (żółtawy). Konsystencja zaś może być bardzo różna i nie powinno to matki niepokoić.



Problemy i ich rozwiązania

Pierwsze dni z dzieckiem są ekscytujące - wszystko jest nowe i wszystkiego się trzeba nauczyć, karmienia piersią również. Dziecko musi nauczyć się prawidłowego chwytania sutka oraz ssania. Matka również stopniowo uczy się rozpoznawać sygnały, które wysyła dziecko (np. kiedy jest głodne, a kiedy po prostu chce się

przytulić) i reagować na nie odpowiednio. W trakcie tego procesu wzajemnego uczenia się zdarzają się błędy, w wyniku których pojawiają się problemy w przebiegu karmienia.

Matki jednak nie powinny się zniechęcać, ponieważ problemy te można szybko rozwiązać, jeśli tylko pozna się przyczyny. Większość matek przezwycięża początkowe trudności i karmi dalej bez problemów.

Jakie mogą pojawić się problemy i jak można im zaradzić?

„Kryzys laktacyjny”

Po około 14 dniach oraz około 6. tygodnia życia dziecko przechodzi skoki w rozwoju zarówno fizycznym jak i psychicznym. W tych okresach dziecko potrzebuje dużo więcej mleka i może domagać się karmienia nawet 12 razy na dobę lub więcej. Zmiany te często wywołują niepokój matek i zaburzają ich równowagę, dlatego są znane jako „kryzysy laktacyjne”.

Matka nie powinna martwić się, że jej dziecko nie otrzymuje wtedy wystarczającej ilości pokarmu. Przystawiając dziecko do piersi częściej może zwiększyć produkcję mleka. Po jednym lub dwóch dniach piersi dostosują się do zwiększonych wymagań, a dziecko będzie znowu zadowolone nawet przy mniejszej liczbie karmień.

Dokarmianie dziecka butelką jest zdecydowanie niewskazane w tych okresach, ponieważ może to mieć niekorzystny wpływ na karmienie piersią. Matka powinna starać się unikać niepotrzebnego stresu. Bycie dobrą matką nie

oznacza, że karmienie piersią musi wychodzić idealnie za każdym razem!

Bolesne brodawki sutkowe i zapalenie sutka

Brodawki mogą stać się obolałe, jeśli dziecko jest przystawiane do piersi nieprawidłowo albo gdy jest karmione zbyt często. Niektóre niemowlęta chcą ssać pierś cały czas tylko po to, by zaspokoić potrzebę ssania. Sutek nie powinien jednak zastępować smoczka uspokajającego.

W przypadku bolesności brodawek należy skontaktować się z lekarzem lub położną, aby nie doprowadzić do infekcji. Matka może sama podjąć następujące kroki:

- Często suszyć i wietrzyć brodawki.
- Smarować brodawki pokarmem, pozwalając mu wyschnąć na skórze - działa lepiej niż jakikolwiek krem.
- Można również smarować brodawki oczyszczoną lanoliną.
- Jeżeli jeden sutek jest bardziej obolały, oszczędzać go, np. nie pozwalając dziecku ssać tej piersi zbyt długo i odcinając resztę mleka, aby zapobiec zastojowi pokarmu.
- Osłonek brodawek sutkowych można używać tylko przez krótki czas - mogą one złagodzić objawy, ale nie leczą przyczyn.

Co kobieta może zrobić, żeby zapobiec zapaleniu sutka? Powinna zmieniać wkładki laktacyjne po każdym karmieniu. Wkładki powinny być bardzo chłonne i zatrzymywać wilgoć wewnątrz, utrzymując brodawki w suchości. Ponadto należy myć ręce zawsze przed dotykaniem piersi, by uniknąć przenoszenia zarazków.

Masaż piersi pobudzający wpływ pokarmu



(a) Dwoma palcami masować pierś ruchem kolistym, zaczynając od zewnątrz i okrężnymi ruchami przesuwając palce coraz bliżej brodawki sutkowej.

(b) Nachylając się, głaskać pierś całą dłonią z każdej strony w kierunku sutka.

(c) Teraz położyć kciuk i palec wskazujący płasko na piersi, kilka centymetrów od brodawki sutkowej i wyciskać mleko rytmicznymi, skrętnymi ruchami.

(d) Zmieniać położenie palców wokół brodawki. Należy jednak zachować ostrożność - nigdy nie szczypać, nie ciągnąć ani nie ścisnąć piersi.



Zastój pokarmu

Zaburzenie opróżniania piersi powoduje gromadzenie się zwiększonych ilości pokarmu w pęcherzykach i przewodach mlecznych. Piers jest obrzmiała, skóra na piersi jest błyszcząca i napięta, czasami zaczerwieniona. Wewnątrz odczuwa się bolesne stwardnienie. Pojawiają się trudności z wypływem pokarmu. Najczęstszym powodem jest zbyt rzadkie karmienie sprawiające, że piersi nie opróżniają się całkowicie. W tym przypadku wystarczy zwiększyć częstotliwość karmienia. Zastój pokarmu może wystąpić również, jeśli dziecko ssie mniej, na przykład z powodu bardziej głębokiego snu albo przeziębienia. W tej sytuacji należy odciągać pokarm i przechowywać go w zamrażarce.

Nawet nieprawidłowe przystawianie dziecka do piersi może prowadzić do zaburzeń wypływu pokarmu. Należy zwracać uwagę, aby

dziecko chwyciło nie tylko brodawkę, ale również część otoczki, ponieważ tylko wtedy piers będzie mogła opróżnić się całkowicie.

W przypadku zastoju pokarmu kobieta powinna bezzwłocznie skontaktować się z położną lub lekarzem. Oczekując jednak na profesjonalną pomoc może sama wiele zrobić by uśmierzyć ból:

- Masować twarde okolice piersi biorąc ciepły prysznic a potem schłodzić je zimnym okładem, np. z liści kapusty lub jogurtu (ale nie z lodu) bądź używając poduszczyki żelowej. Należy przy tym omijać brodawki sutkowe.
- Wypróbować różne pozycje do karmienia, aby piersi całkowicie się opróżniły. Trzeba ułożyć dziecko w takiej pozycji, aby jego dolna szczeka przylegała w trakcie ssania do obolałych części piersi, tak aby właśnie te okolice mogły zostać opróżnione.



Pomoce do karmienia

Obecnie dostępnych jest wiele praktycznych artykułów, których celem jest pomoc w eliminacji problemów pojawiających się w okresie karmienia piersią a także zachęcenie matek, aby nie przerywały karmienia.

Oślonki brodawek sutkowych

Jeśli karmienie staje się bolesne z powodu podrażnionych brodawek sutkowych, pomocne okazują się osłonki brodawek sutkowych. Stosuje się je czasowo, aby zachować ciągłość karmienia. Ważne jest, aby osłonki miały taki kształt, który umożliwia tak ważny bezpośredni kontakt skóry matki i niemowlęcia w czasie karmienia.

Muszle laktacyjne

U matek karmiących piersią brodawki sutkowe są często podrażnione, a nawet obolałe. Bezpośredni kontakt z bielizną lub wkładką laktacyjną jest wtedy bardzo nieprzyjemny. Muszle laktacyjne chronią wrażliwe brodawki sutkowe i gromadzą pokarm wypływający z piersi.

Na rynku dostępne są również wentylowane muszle laktacyjne, które nie tylko chronią podrażnione brodawki, ale także przyspieszają proces ich gojenia dzięki otworom zapewniającym stały dopływ powietrza.

Wkładki laktacyjne

Mleko wypływa z piersi matki również między karmieniami i jest to zupełnie normalne. Przed zabrudzeniem i zamoczeniem ubrania chronią wkładki laktacyjne. Zalecane są wkładki, które pochłaniają wilgoć do wewnątrz wkładki i

utrzymują skórę w suchości. Należy pamiętać, że dla zachowania higieny wkładki należy zmieniać po każdym karmieniu. Zapobiega to rozwojowi infekcji brodawek sutkowych.

Warto również zwrócić uwagę na kształt wkładek. Anatomiczny kształt sprawia, że wkładki idealnie dopasowują się do kształtu piersi, są wygodne i nie odznaczają się pod ubraniem. Wkładki powinny również posiadać pasek samoprzylepny, aby można je było stabilnie przymocować do bielizny.

Okłady

Zimne okłady przynoszą ulgę w bólu spowodowanym zastojem pokarmu lub zapaleniem sutka, łagodzą napięcie piersi oraz wzmacniają tkankę piersi. Okłady należy umieszczać w lodówce, nigdy w zamrażalniku i przykładać je po karmieniu. Przed karmieniem można zastosować ciepły kompres, który pobudza wypływ pokarmu. Ciepłe okłady można przykładać również na obolałe piersi w czasie ciąży.

Praktyczną alternatywą dla tradycyjnych kompresów są poduszeczki żelowe, które w zależności od potrzeby można wielokrotnie ogrzewać, zanurzając je w ciepłej wodzie lub chłodzić, umieszczając w lodówce.

Odciągacze pokarmu

Odciągacze pokarmu oferują matce więcej niezależności w okresie karmienia piersią. Pozwalają one na odciąganie pożywne mleka matki w prosty sposób, tak że może nim potem nakarmić dziecko nie tylko mama, lecz także tata lub inny opiekun, w domu albo na spacerze. Odciągacze pokarmu są szczególnie przydatne dla matek, które chcą szybko wrócić do pracy bez

konieczności całkowitego i raptownego odstawiania dziecka od piersi. Matki te mogą bez problemu odciągnąć zapas mleka na cały dzień. Jeżeli trzeba przerwać karmienie na jakiś czas z powodu choroby matki (np. w przypadku, gdy niektóre lekarstwa mogłyby być szkodliwe dla dziecka), odciąganie pokarmu może zapobiec całkowitemu odstawieniu od piersi. W trakcie leczenia matka powinna odciągać mleko tak często, jak gdyby karmiła (również w nocy), a następnie je wylewać. W ten sposób może utrzymać optymalną produkcję mleka na później.

Obecnie dostępne są zarówno ręczne, jak i elektryczne odciągacze pokarmu. Ważne jest, aby laktator naśladował naturalny proces ssania przez dziecko, posiadał możliwość regulacji siły ssania oraz był delikatny dla piersi. Przydatna jest wkładka masująca, która pobudza wpływ pokarmu. Warto zwrócić też uwagę, czy do pojemnika lub butelki, do której spływa pokarm można przykręcić smoczek i od razu nakarmić z niego dziecko.

Odciągnięty pokarm można przechowywać w lodówce (choć nie na drzwiach lodówki; w temperaturze $+3$ do $+8^{\circ}\text{C}$) - do 48 godzin, w zamrażalniku (-10°C) - 1 tydzień, natomiast w zamrażarce (-18 do -20°C) - do 6 miesięcy. Jednakże należy pamiętać, że im dłużej mleko jest zamrożone, tym więcej traci przeciwiał.

Pojemniki na pokarm matki

Specjalne pojemniki na pokarm matki stworzono z myślą o higienicznym przechowywaniu mleka odciągniętego z piersi oraz zamrażaniu go. Umożliwiają one również bezpieczny transport pokarmu.

Warto wybrać taki pojemnik, który jest dopasowany do posiadanego laktatora, aby można było do niego odciągać pokarm, a także przykręcić do niego smoczek i nakarmić z niego dziecko.

Dbłość o zdrowie w okresie karmienia piersią

Użytki a karmienie piersią

Matka powinna powstrzymać się od palenia papierosów nie tylko w czasie ciąży, lecz także wtedy kiedy karmi piersią. Substancje chemiczne zawarte w tytoniu (np. nikotyna) przenikają prosto do mleka matki i ich stężenie jest w nim wyższe niż w krwi matki. Oznacza to, że do pewnego stopnia, kiedy matka wypala jednego papierosa, dziecko wypala dwa. Dla rozwijającego się organizmu ma to poważniejsze konsekwencje niż dla dorosłego. Badania wykazały, że dzieci matek, które palą są bardziej narażone na alergię

niż dzieci matek niepalących. Przypuszcza się również, że u dzieci matek palących istnieje większe ryzyko zachorowania na nowotwór w wieku dorosłym.

Mimo wszystko jednak nie ma sensu zmuszać matki do rzucenia palenia. Jeżeli potrzeba palenia jest zbyt silna, frustracja matki może skierować się przeciwko dziecku. Dlatego też jeżeli matka nie jest w stanie rzucić palenia całkowicie, powinna przynajmniej starać się wypalać nie więcej niż 3 do 5 papierosów dziennie. Jeżeli pali więcej, powinna porozmawiać ze swoim lekarzem czy nie lepiej byłoby, żeby zaprzestała karmienia piersią całkowicie.

Alkohol dopuszczalny jest tylko w niewielkich ilościach w czasie karmienia piersią. Kieliszek wina, piwa lub szampana jest dozwolony, pod warunkiem, że spożyje się go bezpośrednio po karmieniu. Odstęp pomiędzy następnym karmieniem powinien być jak najdłuższy, aby obecność alkoholu we krwi była jak najmniejsza.



Wysiłek fizyczny

Jest mało prawdopodobne, że matka będzie chciała uprawiać sport przez jakiś czas po porodzie, gdyż będzie nadal osłabiona, a karmienie piersią jest wyczerpujące samo w sobie.

Jednak jeżeli jest osobą, która lubi aktywność fizyczną, powinna pamiętać, że może rozpocząć uprawianie sportu dopiero, gdy ustanie krwawienie po porodzie. Jeżeli matka nie ma podrażnionych i obolałych brodawek sutkowych, dobrym sportem jest pływanie. Należy jednak pamiętać, aby potem dokładnie opłukać całe ciało z chloru.

Przyjmowanie leków

Zasadniczo przyjmowanie leków w czasie karmienia piersią nie jest zalecane, ponieważ praktycznie wszystkie przenikają do mleka matki i mogą być potencjalnie niebezpieczne dla dziecka. Matka powinna w każdym przypadku skonsultować się z lekarzem lub innym specjalistą, który mógłby zasugerować bezpieczną alternatywę. Jeżeli nie

będzie innego wyjścia i będzie zmuszona zażywać leki, powinna odciągać pokarm zamiast karmić. Utrzyma to produkcję mleka na tym samym poziomie i matka będzie mogła wrócić do karmienia po zakończeniu leczenia.

Dieta



Dieta każdej karmiącej matki powinna być zbilansowana. Wapń (zawarty np. w mleku i nabiale) oraz jod (np. w rybach słonowodnych i soli jodowanej) są szczególnie ważne zaraz po porodzie. Rośliny strączkowe mogą, choć niekoniecznie, powodować wzdęcia u dziecka. Owoce cytrusowe mogą wywoływać reakcje alergiczne. Trzeba obserwować jak dziecko reaguje - jeżeli po jakimś pokarmie u dziecka występuje niepokój, kolka jelitowa lub wysypka, to takiego pokarmu należy unikać. Powinno się dużo pić, ponieważ organizm będzie potrzebował więcej płynów. Podczas karmienia matka powinna mieć obok siebie zawsze szklankę wody.

Jeżeli dziecko jest szczególnie narażone na alergię (matka cierpi na alergię lub w najbliższej rodzinie dziecka występują choroby alergiczne), matka powinna skonsultować się ze specjalistą. Jeśli matka jest weganą, powinna koniecznie poradzić się lekarza, by mieć pewność, że dziecko nie ucierpi na tym w żaden sposób. To samo dotyczy matek mających niedowagę.

Warto wiedzieć, że do pokarmu mogą przedostawać się szkodliwe substancje powstające w procesie rozkładu tłuszczów, np. gdy matka jest na diecie. Dlatego też bardzo ważne jest, aby matka nie odchudzała się, gdy karmi piersią.

Badania dowiodły, że dieta matki nie wpływa na jakość jej pokarmu. Skład matczyne go pokarmu jest właściwie taki sam na całym świecie,

mimo że matki różnią się swoimi zwyczajami żywieniowymi.

Odstawianie dziecka od piersi

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby niemowlęta były karmione wyłącznie piersią do szóstego miesiąca życia. Potem należy uzupełniać dietę dziecka o lokalne produkty żywnościowe. W wieku 6 miesięcy organizm dziecka rozwinął się już dostatecznie, aby móc tolerować stałe pokarmy. Uzupełnianie diety dziecka innymi pokarmami od 6. miesiąca życia jest ważne także ze względów zdrowotnych, ponieważ mleko matki nie zaspokaja już wszystkich potrzeb rozwijającego się organizmu. Należy uzupełniać dietę dziecka produktami zawierającymi żelazo (np. mięso), cynk, błonnik i inne składniki odżywcze.

Jednakże wprowadzanie pokarmów stałych nie powinno oznaczać zupełnej rezygnacji z karmienia piersią. Odstawianie od piersi powinno następować stopniowo, aby również piersi matki przyzwyczaiły się do mniejszej produkcji mleka.

Wprowadzanie urozmaiceń do pożywienia dziecka najlepiej zacząć od kilku łyżek dziennie pokarmu uzupełniającego, takiego jak kleik ryżowy czy warzywna papka, np. z marchwi. Kiedy dziecko nauczy się jeść z łyżeczki, można spróbować podawać mu rozdrobnioną warzywną papkę z mięsem, następnie kaszki bezglutenowe z mlekiem (najlepiej mlekiem matki lub modyfikowanym), a potem z owocami. Średnio co 4 tygodnie posiłek uzupełniający powinien zastąpić jedno karmienie piersią w ciągu dnia.

Po ukończeniu 1. roku dziecko powinno otrzymywać dziennie trzy posiłki uzupełniające i dwa razy pokarm matki. Na tym etapie można rozpocząć stopniowe całkowite odstawianie dziecka od piersi, chociaż WHO zaleca kontynuowanie karmienia do drugiego roku życia. Przykładanie chłodnych okładów na piersi oraz picie ziołowych herbatek (z mięty lub szalwii) sprzyja zmniejszeniu produkcji pokarmu.

Karmiąc dzieci narażone na alergię powinno się pamiętać, aby za wszelką cenę przez pierwszy rok unikać mleka krowiego, ryb, orzechów i jajek! Kupując pokarmy uzupełniające należy sprawdzać na opakowaniu czy są hipoalergiczne - pokarmy takie nie zawierają nienaruszonych białek mleka krowiego, które mogłyby przeniknąć do krwiobiegu dziecka. Nie zaleca się również mleka sojowego, ponieważ podobnie jak mleko krowie, może ono wywoływać alergię.

Drogie Matki!

Jednym z najważniejszych warunków udanego i zadowolającego karmienia, szczególnie w pierwszych kilku tygodniach po porodzie, jest czas, spokój i cisza. Miejcie cierpliwość dla siebie i swojego Małego, które doświadcza tak wielu nowych rzeczy i musi się tyle nauczyć. Dla Was również jest to czas wielkich zmian. Zapomnijcie o domowych obowiązkach i skoncentrujcie się całkowicie na swoim dziecku. Wasi partnerzy na pewno okażą się pomocni. Może oni również chcieliby przeczytać ten poradnik. Im więcej ojciec wie na temat karmienia i bliskiego związku między matką a dzieckiem, tym bardziej będzie wyrozumiały.

Ale przede wszystkim cieszcie się wyjątkowym doświadczeniem karmienia piersią.

Wraz z NUKiem chcielibyśmy życzyć Wam wszystkiego najlepszego!

Willi Bruhn

(pediatra z Oddziału Neonatologicznego szpitala Allgemeines Krankenhaus Barmbek w Hamburgu, w Niemczech)

Poradnik został opracowany przez producenta artykułów NUK, firmę MAPA GmbH, we współpracy z Willim Bruhnem, pediatrą z Oddziału Neonatologicznego szpitala Allgemeines Krankenhaus Barmbek w Hamburgu, w Niemczech.

MAPA GmbH – NUK Baby Products

Industriestraße 21 – 25

27404 Zeven

Niemcy

Tel.: 0049 (0) 42 81 73 0

Fax: 0049 (0) 42 81 73 241

www.nuk.de

Ilustracje:

Gisela Gehler-Karrasch

Ottersbekallee 19

20255 Hamburg

Niemcy

Tel.: 0049 (0) 40 40 35 47

Fax: 0049 (0) 40 40 35 47

Tłumaczenie i redakcja:

Dystrybutor produktów NUK w Polsce:

BABY LAND Dariusz Staniszewski

al. Stanów Zjednoczonych 67/D7, 04-028 Warszawa

biuro: ul. Trakt Brzeski 118, 05-077 Warszawa-Wesoła

tel.: (0)22 773 36 76 (78, 79, 81) lub (0)22 810 30 54

faks: (0)22 773 80 46 lub (0)22 810 41 15

www.nuk.pl



KARMIENIE PIERSIĄ

Poradnik NUK na temat karmienia piersią

zawiera przydatne informacje na następujące tematy:

- mleko matki
 - zalety karmienia piersią
- techniki i pozycje do karmienia
 - karmienie piersią a alergie
- problemy w czasie karmienia piersią
 - pomoce do karmienia
- odstawianie dziecka od piersi