



Karmienie naturalne



Karmienie naturalne - techniki karmienia piersią

ul. Jeleniogórska 16B/4
60-179 Poznań

ul. Hallera 188/1
53-203 Wrocław

tel. +48 530 812 811
e-mail: kontakt@mamagaja.pl , <http://www.mamagaja.pl/>

Przedmiotowy dokument i wszelkie materiały udostępniane w trakcie zajęć lub w związku z działalnością Szkoły Rodzenia MAMA GAJA w tym ich wygląd, rozmieszczenie treści, wszystkie zapisy oraz zawarte w nich przekazy edukacyjne, regulacyjne, informacyjne stanowią wyłączną własność POZ PRO MED Sp. z o.o.

Zakazane jest ich plagiatowanie, kopiowanie oraz naśladownictwo w jakiegokolwiek formie.

Jak powstaje pokarm?

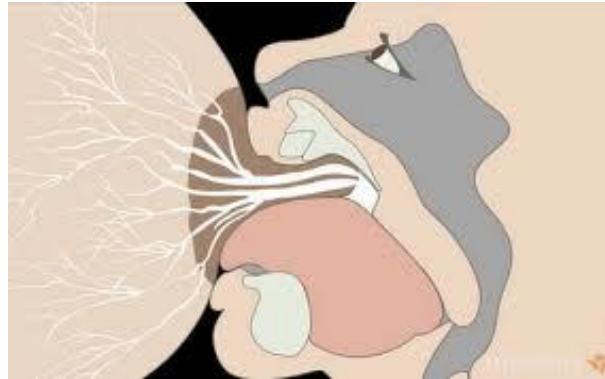
- Gruczoł piersiowy jest symetrycznym gruczołem skórnym. Ilość wytwarzanego przezeń mleka nie zależy od jego wielkości. Gruczoł składa się ze średnio 9 stożkowatych płątów. Płaty utworzone są z płacików, które składają się z pęcherzyków mlecznych. To właśnie w nich tworzony jest pokarm.
- Pęcherzyki mleczne złożone są z nabłonka wydzielniczego otoczonego siecią komórek mięśniowych.
- Pokarm z pęcherzyków przemieszcza się przewodami mlecznymi, aby po dotarciu do szczytu brodawki piersiowej wypłynąć na zewnątrz. Od niedawna wiadomo, że w badaniach z wykorzystaniem technik ultrasonograficznych nie potwierdzono obecności pod otoczką opisywanych wcześniej zatok mlecznych, które były uważane za zbiorniki wydzielanego mleka.
- Przewody mleczne tworzą złożoną sieć rozgałęzień w całym gruczole. Podstawową funkcją przewodów mlecznych jest transportowanie pokarmu, mogą one zwiększać swoją średnicę, by dostosować się do zwiększonej ilości napływającego mleka.
- Zrąb łącznotkankowy podtrzymuje tkankę gruczołową i tłuszczową.

Proces wytwarzania pokarmu

Proces wytwarzania pokarmu jest regulowany na drodze dwóch odruchów nerwowo - hormonalnych:

1. Odruch wytwarzania pokarmu (prolaktynowy) Ssanie piersi powoduje pobudzenie zakończeń nerwów czuciowych znajdujących się w skórze brodawki i otoczki. Bodźce są przekazywane do podwzgórza, a następnie do przedniego płata przysadki mózgowej, skąd uwalniana jest prolaktyna, która pobudza pęcherzyki mleczne do wytwarzania pokarmu.
 - Odruch może być zaburzony przez: dokarmianie, dopajanie, podawanie smoczków.
 - Odruch pobudza prawidłowe, częste ssanie.
2. Odruch wypływu pokarmu (oksytocynowy) Drażnienie brodawki piersiowej i ssanie piersi powoduje pobudzenie zakończeń nerwów czuciowych znajdujących się w skórze brodawki i otoczki. Bodźce są przekazywane do podwzgórza, a następnie do tylnego płata przysadki mózgowej, skąd uwalniana jest oksytocyna, która kurcząc komórki mięśniówki gładkiej wokół pęcherzyków i przewodów, powoduje wypływ mleka z piersi.
 - Odruch może być zahamowany przez: silny ból, zdenerwowanie, niepewność, nikotynę i alkohol

- Aby pobudzić odruch należy: zapewnić matce spokój i wygodną pozycję do karmienia, odciągnąć niewielką ilość pokarmu, zrobić masaż mięśni szyi i karku, ocieplić pierś



Mechanizm ssania

Prawidłowe ssanie piersi jest podstawowym czynnikiem powodzenia w karmieniu piersią. Badania ultrasonograficzne umożliwiły obserwację zmian zachodzących w buzi dziecka w czasie ssania piersi.

- U dziecka prawidłowo przystawionego pierś i brodawka szczelnie wypełniają jamę ustną.
- Brodawka sięga do granicy podniebienia miękkiego i twardego, jest unieruchomiona.
- Język obejmuje pierś od dołu i pokrywa dolne dziąsła.
- Górna i dolna warga są wywinięte tworzą "dzióbek"
- słychać odgłos połykania „ k”

Jak zmienia się pokarm?

Skład pokarmu jest zmienny. Jest to niezwykła cecha mleka matki. Dostosowuje swój skład do sytuacji i potrzeb dziecka i zależy od:

- Od czasu trwania ciąży. W pokarmie matki wcześniaka jest więcej białka, immunoglobuliny SIgA, laktoferryny, wapnia, fosforu, cynku, magnezu, żelaza, potasu, sodu, chlorków, prawdopodobnie więcej tłuszczów, w tym cholesterolu, fosfolipidów i średnio łańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT), mniej laktozy. Mleko to ma wyższą wartość energetyczną niż mleko dojrzałe
- Okresu laktacji
- Siara – to pierwszy pokarm, jaki uzyskuje noworodek. Siara jest gęstym, żółtawym płynem. Jest jej niewiele, ale zawiera bardzo dużo immunoglobulin oraz leukocytów (ochrona immunologiczna). Ma niższą wartość kaloryczną (67 kcal/dl) niż mleko dojrzałe (75 kcal/dl).

- Mleko dojrzałe – od 2 tygodnia po porodzie pierś produkuje już całkowicie dojrzały, wodnisty, klarowny pokarm. Czasem niepokoi on matki swoim wyglądem. Ale zawiera wszystko co potrzebuje mały człowiek. Zwiększyła się jego objętość, kaloryczność, zawartość laktozy, tłuszczów, obniżył poziom białka.

Fazy karmienia

- **Mleko I fazy** – w pierwszych minutach ssania: jest wodniste, poziom tłuszczu jest niski (2%). Dziecko zaspokaja pragnienie.
- **Mleko II fazy** – w późniejszych minutach ssania: poziom tłuszczu jest wysoki (5- 6%). Dziecko zaspokaja potrzeby żywieniowe.

Korzyści naturalnego karmienia

- Pokarm matki zawiera wszystkie potrzebne dziecku składniki odżywcze (białko, cholesterol niezbędny do prawidłowego dojrzewania układu nerwowego, nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminy) w odpowiednich proporcjach oraz liczne enzymy, hormony, elementy krwi, żywe komórki i czynniki wzrostu tkanek. Ta jedyna w swoim rodzaju receptura zapewnia dziecku osiągnięcie odpowiedniego wzrostu, wagi i gwarantuje prawidłowy rozwój.
- Mleko matki chroni dziecko przed wieloma chorobami, ponieważ wraz z nim kobieta przekazuje dziecku przeciwciała do walki z: bakteriami, wirusami, grzybami, alergenami i toksynami. Ten mechanizm jest zmienny w czasie i odpowiada aktualnym potrzebom dziecka, np. gdy matka jest przeziębiona, jej mleko dostarcza dziecku przeciwciał, chroniących je przez chorobą.
- Karmienie naturalne jest korzystne dla kobiety. Zmniejsza ryzyko krwawień poporodowych dzięki wydzielanej w czasie karmienia oksytocynie, która wpływa na obkurczanie się macicy. Ogromne znaczenie ma także ochrona przed chorobami nowotworowymi i osteoporozą. Gdy karmisz dziecko, wydłuża się okres bez miesiączki, co zmniejsza zagrożenie anemią. Ponadto karmienie pozwala na szybką utratę zbędnych kilogramów i zapobiega otyłości.
- Karmienie piersią sprzyja powstaniu więzi między matką i dzieckiem. Matka karmiąca jest spokojniejsza, łatwiej sobie radzi z trudami macierzyństwa, na co duży wpływ ma hormon regulujący laktację - prolaktyna, który nastraja łagodnie i czule. Z kolei intensywny kontakt dziecka z matką - wtulenie w jej ramiona, słuchanie bicia jej serca, patrzenie prosto w oczy, uspokaja je i ma znaczenie dla rozwoju psychomotorycznego.
- Karmienie piersią jest tanie i wygodne. Pokarm matki jest zawsze świeży, gotowy do podania i dostosowany do potrzeb dziecka. Nie trzeba go przygotowywać, podgrzewać, sterylizować butelek. Karmienie naturalne nie obciąża domowego budżetu i stanowi

dobrą inwestycję w przyszłość dziecka, bo wzmacnia jego odporność i chroni przed wieloma wydatkami na leki i lekarzy.

Korzyści dla dziecka

Karmienie naturalne zapewnia dziecku idealnie dostosowane do wieku i potrzeb pożywienie, skład pokarmu dostosowuje się do aktualnej sytuacji i możliwości trawiennych organizmu. Dzięki czynnikom immunologicznym pokarm zapewnia ochronę immunologiczną dziecku w okresie, gdy jest bardzo narażone na choroby. Im więcej pokarmu dziecko otrzymuje tym ochrona jest większa (efekt dawki).

- Rzadziej zapadają na choroby zakaźne układu: • oddechowego, • moczowego, • pokarmowego (biegunki, zapalenie jelit), • zapalenia ucha, • zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, • rzadziej dochodzi do bakteriemii
- Ponadto: Karmienie podczas iniekcji powoduje działanie przeciwbólowe. U niemowląt karmionych piersią stwierdza się trzykrotnie mniejsze ryzyko zespołu nagłego zgonu niemowląt SIDS.
- Karmienie piersią ma również skutki długofalowe: Obniża u dzieci, w ciągu dalszych lat życia, ryzyko wystąpienia:
 - nadwagi i otyłości,
 - cukrzycy typu I i typu II,
 - astmy,
 - białaczek i chłoniaków złośliwych

Dorośli karmieni w dzieciństwie piersią mają:

- niższe ryzyko hipercholesterolemii
- niższe ciśnienie tętnicze,
- niższe ryzyko nadciśnienia
- nieco lepszy rozwój funkcji poznawczych
- rozwój psychomotoryczny
- wyższy iloraz inteligencji- osiągają lepsze, od dzieci karmionych sztucznie, wyniki w testach badających inteligencję w różnych grupach wiekowych

Korzyści dla matki

- Lepszy przebieg porodu (szybsza involucja macicy)
- Zapobieganie krwotokom poporodowym (oksytocyna powoduje obkurczanie mięśnia macicy)

- Zmniejszenie ryzyka anemii z niedoboru żelaza (macica szybciej obkurcza się, później wracają miesiączki)
- Szybsza utrata zbędnych kilogramów i powrót do figury sprzed ciąży.
- Karmienie piersią przynajmniej przez 3 miesiące zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworu piersi przed okresem menopauzy nawet o 50%.
- Karmienie każdego dziecka piersią przynajmniej przez 2 miesiące zmniejsza ryzyko nabłonkowego raka jajnika o 25%.
- Zmniejszenie ryzyka osteoporozy - Ryzyko złamania szyjki kości udowej u kobiet po 65 r. życia zmniejsza się do połowy, jeśli karmiły piersią. Jeśli czas trwania karmienia był dłuższy niż 9 miesięcy na każde dziecko, ryzyko zmniejsza się do ¼. Kobiety, które karmiły piersią, badane w okresie przekwitania miały o 41 mg/cm² wyższą gęstość kości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa w porównaniu z tymi, które nigdy nie karmiły.
- Zwiększenie odstępów między kolejnymi dziećmi - wysoki poziom prolaktyny działa hamująco na czynność jajników i w naturalny sposób opóźnia powrót płodności i wydłuża odstępy między urodzeniem kolejnych dzieci. Przy przestrzeganiu pewnych zasad karmienie piersią jest skuteczną metodą planowania rodziny (**Metoda LAM**)
- Prolaktyna nastraja kobietę łagodnie i czule wobec dziecka. Matka jest spokojniejsza, cierplivsza, lepiej znosi trud macierzyństwa, łatwiej czerpie z niego radość i satysfakcję

Przeciwwskazania do karmienia piersią

Ze strony dziecka

- Galaktozemia
- Fenylketonuria,
- choroba syropu klonowego
- Rozszczep wargi i podniebienia
- Brak odruchu ssania

Ze strony matki

- Ciężka choroba psychiczna
- Niewydolność krążenia 4 stopnia wg skali NYHA
- Przyjmowanie niektórych leków
- Narkomania
- Nieleczona aktywna gruźlica
- WZW typu A i C
- Choroby nowotworowe
- Cytomegalia (wcześniaki)
- Opryszczka na brodawce lub otoczce
- Ropień piersi

Aby karmienie się powiodło:

- Uwierz w to, że możesz wykarmić swoje dziecko. Nie ma znaczenia wielkość biustu ani to, czy karmiły inne kobiety w Twojej rodzinie.
- Staraj się nie denerwować. Gdy jesteś spięta, mleko trudniej wypływa przez zwężone kanaliki. Dziecku udziela się Twój nastrój, więc płacze i irytuje się, gdy mleko nie chce lecieć.
- Nie słuchaj osób, które pod pozorem dawania dobrych rad podkopują Twoje zaufanie do ciała i wiarę w sens karmienia.
- Gwarancją sukcesu w karmieniu jest wczesny początek. Pierwsze karmienie powinno odbyć się w czasie pierwszej godziny po urodzeniu. Gdy po porodzie dziecko znajdzie się na Twoim brzuchu, po pewnym czasie zauważysz potrząsanie główką i "dziobanie" ustami. Spróbuj je wtedy przystawić do piersi - nawet kilka kropel siary, pierwszego mleka, dostarczy Twojemu dziecku niezastąpionych przeciwciał i energii.
- W pierwszych dniach i tygodniach należy dziecko karmić często, zgodnie z jego potrzebami, przynajmniej 8 razy na dobę. Pokarm kobiecy jest trawiony ok. 1,5 godziny, dziecko ma więc prawo być głodne po 1-3 godzinach.
- Nie rezygnuj z nocnych karmień! Nocny pokarm ma 3 razy więcej tłuszczu!
- Karmienie musi trwać odpowiednio długo, aż do opróżnienia piersi. Pilnuj, aby ssanie było aktywne - śpiącego przy piersi noworodka delikatnie pobudzaj do ssania. Każde przystawienie do piersi powinno być prawidłowe, aby nie zaburzyć mechanizmu ssania.
- Noworodek i niemowlę karmione „na życzenie” czyli według potrzeb matki i dziecka, powinny otrzymywać odpowiednią ilość pokarmu. . Kiedy nauczysz się rozpoznawać sygnały głodu i sytości u dziecka, to ono samo będzie cię informować, że już się najadło. Pamiętaj jeśli karmisz wyłącznie piersią i podążasz za potrzebami dziecka, nie ma możliwości aby się ono przejadło, czy nadmiernie przytyło.

Po czym poznać, że maluch się najada?

- karmisz co najmniej 8 razy dziennie, w tym przynajmniej raz w nocy,
- gdy technika karmienia jest prawidłowa (wygodna pozycja, rozluźnienie, dziecko wyprostowane przytulone brzuszkiem do twojego ciała, dziecko ma szeroko otwarte usta, większość brodawki jest w ustach dziecka, nosek i bródka dziecka dotykają piersi, słychać odgłos połykania, nie słychać pogwizdywania i mlaskania, nie odczuwasz silnego bólu brodawki),
- po karmieniu piersi odczuwasz, że piersi stały się bardziej miękkie,
- maluszek po karmieniu jest spokojny, może spać lub czuwać,

- dziecko akcentuje swój głód „szuka piersi” po 1 - 3h od zakończenia poprzedniego karmienia w ciągu dnia. Pamiętaj im starsze dziecko, tym przerwy między karmieniami mogą być dłuższe,
- dziecko przy piersi jest aktywne, nie śpi,
- w początkowym okresie, dziecko robi 3-4 kupki dziennie, czasem nawet po każdym karmieniu. W wieku 1,5-2 miesięcy maluszek będzie wypróżniał się raz dziennie lub raz na kilka dni. Dziecko powinno moczyć przynajmniej 6 pieluch na dobę. Zwróć uwagę na mocz, powinien być jasny i bezzapachowy.

Techniki karmienia

Każda pozycja do karmienia musi zapewnić wygodę mamie i dziecku.

- Całe ciało matki powinno być rozluźnione.
- Matka podaje pierś układając dłoń tak, że pierś jest podtrzymywana czterema palcami od spodu, a kciuk leży na piersi, palce znajdują się daleko od otoczki i nie uciskają piersi (jasne pole dla matki, ciemne pole dla dziecka).
- 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)
- Główna, plecy i pośladki dziecka są stabilnie podtrzymywane
- Głowa dziecka znajduje się na wysokości piersi, usta naprzeciw brodawki
- Tajemnicą udanego przystawienia dziecka do piersi jest wykonanie po kolei następujących czynności:
 - przyjąć wygodną pozycję dotykając brodawką ust dziecka, pobudzić odruchowe, szerokie otwarcie buzi
 - energicznym ruchem całego ramienia "nałożyć" otwartą buzię dziecka na pierś
 - ocenić, czy:
 - buzia jest szeroko otwarta
 - czubek nosa i broda dotykają piersi
 - duża część otoczki w buzi dziecka
 - policzki wypełnione, okrągłe
 - słyszać połykanie (postękiwanie)

- **Jeśli dziecko jest przystawione nieprawidłowo lub matka czuje ból, trzeba przerwać karmienie wkładając mały palec w kącik ust dziecka i powtórzyć powyższe czynności**

PAMIĘTAJ, ŻE....

- należy karmić, dopóki dziecko samo nie wypuści piersi
- drugą pierś proponować, gdy pierwsza jest już rozluźniona
- niektóre dzieci lubią pozostawać przy piersi, kiedy już nie przełykają, w tej sytuacji można odłączyć je od piersi wkładając delikatnie palec w kącik ust

Oboje na boku

- Głowę oprzyj wysoko na poduszkach, tak żebyś mogła swobodnie ruszać rękoma.
- Kolana możesz podciągnąć wysoko i włożyć między nie płaską poduszeczkę bądź też "górne" kolano wysunąć i oprzeć na poduszcze.
- Jeśli leżysz na lewym boku, lewą rękę możesz położyć swobodnie przy dziecku lub wsunąć pod jego głowę. Prawą ręką możesz delikatnie przytrzymywać malucha, który leży na boku zwrócony brzuszkiem do ciebie, z buzią na wprost "dolnej" piersi. Tę pozycję najchętniej wybierają mamy w pierwszych dniach po porodzie, bo pozwala wypoczywać.
- Jeśli ułożysz dziecko na dużej, dość twardej poduszce (ale raczej nie z pierza, bo uczula), będziesz mogła mu podać "górną" pierś. Unikniesz w ten sposób przekręcania się na drugi bok i przekładania maleństwa. To może mieć znaczenie, jeśli twój noworodek uparł się ssać zawsze na tym samym boku albo gdy śpicie w "rodzinnym gnieździe" i nie chcesz obudzić męża ani starszego dziecka.
- Mamy korzystają z tej gdy w nocy chcą się zdrzemnąć, lub gdy odczuwają ból rany w miejscu naciętego krocza albo rany po ciecici cesarskim



Mama na wznak

- Połóż się na plecach, głowę i plecy oprzyj wygodnie na poduszkach. Powinnaś leżeć na tyle wysoko, by widzieć malucha. Połóż go sobie na brzuchu - wzdłuż lub na skos. Możesz go przytrzymywać, splatając dłonie pod pupą. Choć tobie trudno byłoby łykać, leżąc na brzuchu, dla malucha jest to bardzo naturalna pozycja. Sprawdzono, że jeśli tuż po porodzie położy się dziecko na brzuchu matki, to rozpocznie ono powolną wędrówkę w górę i mniej więcej po godzinie dotrze do piersi, by chwycić ją właśnie w ten sposób!
- Wybierz tę pozycję, jeśli maluch cierpi z powodu kolki lub nie nadaża z łykaniem mleka. Leżąc na twoim brzuchu, nie może się nim zachłysnąć, ponieważ mleko nie wypływa za szybko - dziecko zasysa je, jakby piło napój przez słomkę.
- W pozycji na skos niemowlę przylega brzuchem do twego brzucha, a Ty, oddychając, robisz mu masaż przeciwkolkowy. W wariancie "wzdłuż" masujesz go trochę słabiej, ale za to pozycja jest doskonała do karmienia bliźniąt

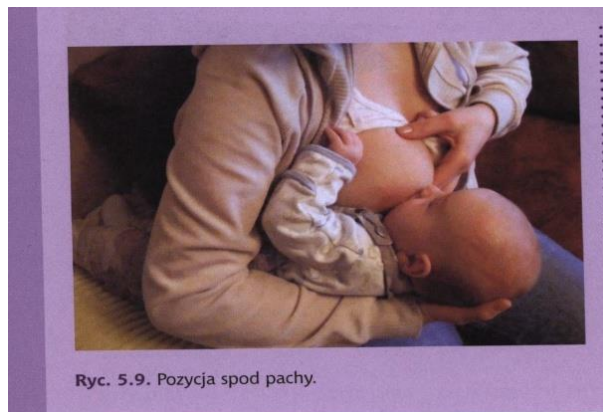


Ryc. 5.11. Pozycja leżąca na wznak.

Spod pachy

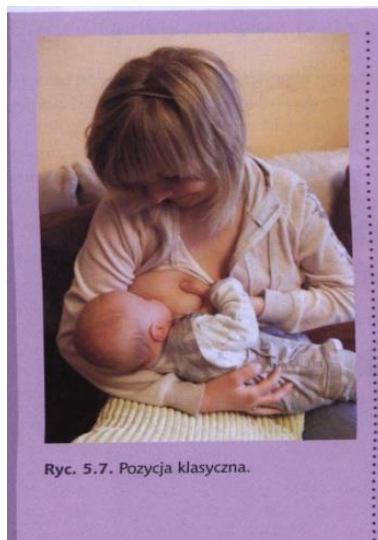
- Usiądź wygodnie na kanapie. Za plecy wsuń sobie poduszkę, a na stosie innych oprzyj rękę, którą będziesz podtrzymywać dziecko - jego ciało musi się znaleźć na wysokości twojej piersi.
- Jeżeli ma ssać z lewej, połóż je na lewym przedramieniu z główką w twojej dłoni i przyciśnij brzuszkiem do swego boku.

- W tej pozycji prawą rękę masz całkowicie wolną. Możesz nią przytrzymać pierś, trzymać w niej książkę czy jeść nią np. kanapkę.
- To idealna pozycja, jeśli maluch ma cofniętą żuchwę i dobra do nauki prawidłowego ssania. Lubią ją mamy bliźniaków (można tak karmić dwoje dzieci naraz).
- To najlepsza pozycja po cesarskim cięciu, bo chroni obolały brzuch mamy. Jest też wygodna dla dzieci, które mają kłopoty z uchwyceniem brodawki (możesz odpowiednio podtrzymać pierś). Oprzyj główkę malca na swoich dłoniach, tak by jego usta były na poziomie brodawki. Nogi dziecka powinny wejść pod twoje ramię, a plecki oprzeć się na twoim przedramieniu.



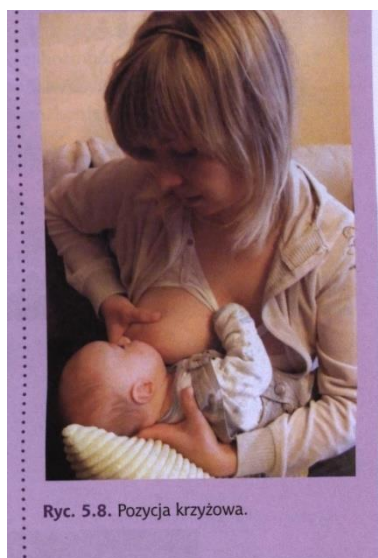
Klasycznie

- Usiądź na kanapie lub w fotelu, ale nie takim, żebyś się w nim zapadała. Jeśli nie sięgasz plecami oparcia, wsuń za nie dodatkową poduszkę.
- Załóż nogę na nogę albo jedną nogę oprzyj lub połóż na stołeczku.
- Dziecko ułóż sobie na przedramieniu opartym na poduszce lub miękkiej poręczy fotela. Całe ciało malucha powinno leżeć na wysokości twojej piersi, więc jeśli trzeba, wsuń sobie pod rękę następną poduszkę. Zwróć uwagę, żeby główka nie zjechała ci z ręki, ponieważ musiałabyś przy karmieniu wykrzywiać bark.
- Jeśli chcesz dać lewą pierś, ułóż malucha na lewym przedramieniu (lewą dłońią będziesz wtedy przytrzymywała jego pupę, prawą ręką możesz go głaskać po główce).
- Jeśli masz starsze dziecko i chcesz się z nim na przykład bawić, jednocześnie karmiąc maleństwo, w tej pozycji będzie ci wygodnie. Tylko zamiast z wyciągniętymi nogami, usiądź po turecku, na skrzyżowanych nogach połóż poduszkę i oprzyj na niej przedramię, którym będziesz podtrzymywać malucha.
- W ten sposób można usiąść niemal w każdych warunkach. Trzeba tylko zaczekać, aż zagoi się krocze.
- To najpopularniejsza i - według wielu mam - najwygodniejsza pozycja (zwłaszcza kiedy dziecko ma już kilka miesięcy).



Krzyżowo

- Dziecko leży jak w pozycji klasycznej, tyle że przytrzymywane jest drugą ręką (stąd nazwa pozycji).
- Jeśli karmisz z lewej piersi, w prawej dłoni trzymasz głowę dziecka, a prawym przedramieniem przytulasz je do siebie. Lewa ręka leży swobodnie na poduszce.
- To dobra pozycja, gdy uczymy dziecko właściwego chwytania piersi.



Nieprawidłowa pozycja

- matka pochyla się nad dzieckiem w czasie karmienia, ma napięte mięśnie
- pierś jest uchwycona pomiędzy palec wskazujący i środkowy (chwyt papierosowy)
- , • palce leżą na otoczce
- dziecko leży na plecach, głowę skręca do piersi, nie jest podparte poduszkami •broda dziecka jest przygięta do klatki piersiowej

Nieprawidłowe przystawienie

- matka "upycha" pierś w buzi dziecka
- tylko brodawka w buzi dziecka
- buzia przymknięta, wargi nie wywinięte
- otoczka marszczy się
- policzki zapadają się
- słychać cmokanie, mlaskanie
- ssanie jest bolesne dla matki
- po karmieniu brodawka jest spłaszczona lub wyciągnięta

Przechowywanie odciągniętego pokarmu

Jeżeli odciągnięty pokarm ma być przeznaczony dla dziecka, przed przystąpieniem do odciągania matka powinna dokładnie umyć ręce wodą i mydłem oraz przygotować czyste, wygotowane i osuszone naczynie.

Każde naczynie z pokarmem powinno być oznakowane. Pokarm należy ogrzewać wstawiając pojemnik do naczynia z ciepłą wodą. Mleko rozmrożone należy zużyć w ciągu 9 godzin, nie wolno powtórnie zamrażać. Nie powinno się mieszać pokarmu rozmrożonego ze świeżym.

Z uwagi na możliwość przenoszenia wielu nie diagnozowanych chorób, głównie wirusowych (np. cytomegalia, WZW C, AIDS) drogą pokarmu kobiecego, aby uniknąć późniejszych roszczeń nie należy zachęcać kobiet do korzystania z mleka bezpośrednio uzyskiwanego od innych matek.

Mleko matki jest pokarmem z wyboru dla jej dziecka. Drugim wyborem jest mleko dawczyń z banku mleka opracowane pod względem bakteriologicznym, wirusologicznym i poprzez techniki inaktywacji potencjalnych drobnoustrojów przystosowane do podawania niemowlętom. Mleko modyfikowane jest dopiero trzecim wyborem.

Warunki przechowywania	Dzieci donoszone	Wcześnieiki
temperatura pokojowa	8–12 godz.	2–4 godz.
lodówka (ok. 4°C)	4 dni	2 dni
zamrażalnik wewnątrz lodówki (wspólne drzwi)	2 tyg.	nie stosować
zamrażarka przy lodówce	3 mies.	nie stosować
głębokie zamrożenie (-20°C)	6–12 mies.	odpowiednio do potrzeb

Dla karmiącej mamy

1. Biustonosz dla karmiących mam

- dobrze dopasowany - za ciasny może spowodować zastój pokarmu,
- wygodny - masz teraz "nowy" biust, więc musisz czuć się z nim komfortowo, wygoda nie wyklucza urody - karmiąca mama zasługuje na odrobinę seksownego szaleństwa
- ma odpinane miseczki - bez kłopotu wysuniesz pierś i podasz ją maluchowi,
- jest z naturalnych tkanin - piersi muszą teraz nie tylko ładnie wyglądać, ale też "ciężko" pracować, dobry materiał uchroni przed podrażnieniami • nie rób zakupów przed porodem! Na starcie wystarczą "ciążowe" biustonosze, dopiero po kilku dniach, po urodzeniu dziecka piersi nabierają takiego kształtu, jaki będą miały przez najbliższe kilka miesięcy!

2. Wkładki laktacyjne

- Są potrzebne, bo mama nie ustrzeże się przed samoistnym wypływaniem mleka z piersi. Pojawia się ono: na początku bardzo często, np. gdy zbliża się pora karmienia czy kiedy mama pomyśli o dziecku, po około miesiącu, dwóch, zdecydowanie rzadziej, zwykle wtedy, gdy przerwa między karmieniami jest zbyt długa
- Wybierając, zwróć uwagę na anatomiczny kształt - będzie przylegała do piersi oraz elastyczne krawędzie - by wkładka nie obcierała piersi.
- bawełniane - nadają się do wielokrotnego użytku, trzeba je jednak często zmieniać (prac w delikatnym proszku najlepiej przeznaczonym dla dzieci),
- jednorazowe - są zrobione z takiego tworzywa, które dobrze chłonie wilgoć (np. celulozowego puchu).

3. Torebki do przechowywania pokarmu

- przystosowane do przechowywania żywności,
- szczelnie zamykane,
- przystosowane do niskich temperatur - jeśli zamierzasz zamrażać mleko, torebka musi wytrzymać temperaturę ok. 30 C.
- jednorazowe torebki,
- plastikowe pojemniki wielokrotnego użytku
- najwygodniejsze torebki i pojemniczki na mleko to takie, które można podłączyć bezpośrednio do laktatora - tak, by pokarmu nie trzeba było przelewać

4. Laktator

- potrzebny jest zazwyczaj na samym początku. Jego zalety docenisz podczas nawału pokarmu (około 4 dnia po porodzie). Piersi stają się wtedy nabrzmięte i maluch może mieć kłopoty z uchwyceniem brodawki. Kiedy odciągniesz odrobinę mleka, ty poczujesz ulgę, a dzidzius bez problemu prawidłowo uchwyci brodawkę;
- gdy planujesz wieczorne wyjście lub wyjazd. Chwila dla ciebie nie oznacza, że dziecko pozbawione będzie naturalnych posiłków, „piersi” mogą zostać w domu
- odciągnięte mleko możesz przechowywać w lodówce;
- po powrocie do pracy: kariera i karmienie piersią - to da się pogodzić, wystarczy, że poświęcisz przerwę obiadową na odciąganie mleka.
- wygodny - czyli tak skonstruowany, byś mogła go obsługiwać jedną ręką,
- łatwy do rozmontowania - dzięki temu dokładnie go umyjesz,
- cichy i dyskretny - wszyscy koledzy z biura nie muszą przecież wiedzieć, że jesteś matką karmiącą.
- ręczny - sama regulujesz tempo i siłę ssania. Jest cichy i dyskretny. I co ważne - tańszy niż elektryczny,
- elektryczny - na baterie, akumulatorki albo podłączany do prądu. Bardzo szybko odciąga pokarm. Jego zalety doceniasz, gdy musisz go używać kilka razy dziennie

Problemy laktacyjne

Zastój pokarmu

a) Objawy:

- wyczuwalne stwardnienie piersi
- tkliwość
- niewielkie zaczerwienienie
- temperatura ciała w normie
- dość dobre samopoczucie

b) Przyczyny:

- zbyt długie przerwy między karmieniami
- brak karmienia nocnego
- zbyt krótkie karmienia
- zła technika karmienia
- nadprodukcja pokarmu
- miejscowy ucisk np. biustonosza, palca przy karmieniu (chwyt nożycowy, punktowy)
- uraz piersi (uderzenia, forsowny masaż)
- zaburzenia odruchu wypływu pokarmu (emocje, przemęczenie)

c) Postępowanie:

- karmimy często, zwłaszcza piersią z zastojem
- przystawiamy dziecko w różnych pozycjach (szczególnie polecana jest pozycja spod pachy)
- przed karmieniem stosujemy ciepłe okłady np. prysznic i odciąganie niewielkiej ilości pokarmu w celu zmiękczenia otoczki
- rozpoczynamy karmienie od piersi w której jest zastój
- po nakarmieniu dziecka stosujemy zimne okłady a najlepiej okłady z liści kapusty (główkę białek kapusty myjemy, rozdzielamy liście i przechowujemy w lodówce, na okłady stosujemy kilka liści, które rozgniatamy przy pomocy tłuczka, kładziemy na pierś, na to pieluchę z tetry i biustonosz, okład trzymamy 1-1,5 godziny, po czym wyrzucamy liście i wykonujemy ciepły okład lub prysznic i przystawiamy dziecko do piersi)
- między karmieniami odpoczywamy
- pozycję do karmienia należy wybrać tak, aby broda dziecka znajdowała się po stronie zastoju!

Uszkodzone brodawki sutkowe

a) Objawy:

- ból
- zaczerwienienie
- pęknięcie i/ lub krwawienie

b) Przyczyny:

- nieprawidłowa pozycja i przystawianie dziecka do piersi
- nawał, zastój pokarmu – z powodu obrzmienia otoczki dziecko nie może prawidłowo uchwycić piersi
- zaburzenie mechanizmu ssania przez smoczki – dziecko wycofuje język do tyłu, a nie wyklada go do przodu na dziąsło, ssi brodawkę jak smoczek z butelki
- podrażnienie brodawek przez stosowane mydło, kremy, dezodoranty
- grzybica
- brodawki wklęsłe, płaskie

c) Postępowanie:

- przed przystawieniem dziecka do piersi odciągamy niewielką ilość pokarmu w celu zmiękczenia otoczki i pobudzenia wypływu pokarmu
- zaczynamy karmienie od piersi, która jest mniej bolesna
- sprawdzamy, czy dziecko jest dobrze przystawione
- karmimy często, aby nie dopuścić do przepełnienia piersi
- zmieniamy pozycje w czasie jednego karmienia (klasyczna, spod pachy)
- delikatnie odłączamy dziecko od piersi wsuwając palec w kącik ust dziecka
- po karmieniu smarujemy brodawki pokarmem, pozwalając wyschnąć mu na skórze, wietrzymy brodawki
- używamy za każdym razem świeżej pieluchy z tetry do stanika lub świeżych wkładek
- nigdy nie stosujemy kapturków!
- nigdy nie używamy do mycia piersi mydła!
- w przypadku bardzo silnej bolesności możemy przyjmować środki przeciwbólowe (Paracetamol)
- w ostateczności przerwać karmienie na 24 / 48 godzin, w tym czasie leczymy brodawki (przemywać szalwią i smarować Bepanthenem lub maścią nagietkową), regularnie odciągając pokarm i karmić dziecko łyżeczką
- jeśli mamy uszkodzoną jedną brodawkę to odciągamy pokarm z piersi z uszkodzona brodawką, a zdrową piersią karmimy dziecko

Zapalenie piersi

Najczęściej występuje między 2 a 5 tygodniem po porodzie, choć może zdarzyć się na każdym etapie laktacji. Pokarm przy zapaleniu piersi jest bezpieczny dla dziecka a nagłe odstawienie dziecka od piersi jest błędem, gdyż wydłuża leczenie.

a) Objawy

- pierś twarda
- obrzęk
- zaczerwienienie
- silna bolesność
- samopoczucie złe jak przy grypie
- dreszcze, bóle kostne, bóle głowy, gorączka powyżej 38,5 stopni C

b) Postępowanie

- podobnie jak w zastoju pokarmu
- jeśli były uszkodzone brodawki – intensywne ich leczenie
- stosujemy leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, często antybiotyki
- dużo odpoczywamy w łóżku wraz z dzieckiem (dziecko powinno być z matką)
- pijemy płyny stosownie do pragnienia
- nie stosujemy forsownego masażu piersi
- nie stosujemy gorących okładów – jedynie ciepłe przed karmieniem
- nie przerywamy karmienia!

Autor tekstu Kinga Kańduła położna