

Podstawy laktacji

Przewodnik dla mamy



Sylwia Jeż
lekarz IBCLC

Dzień dobry!

Bardzo się cieszę, że mi zaufałaś i
korzystasz z tego e-booka!

Zebrałam w nim wszystkie najważniejsze
kwestie dotyczące początków laktacji,
które publikowałam już online, ale tutaj w
rozszerzonej i wygodnej wersji. Byś
zawsze mogła sprawdzić, rozwiązać
wątpliwości i upewnić się,
że jesteś świetną Mamą!
Miłej lektury!



SPIS TREŚCI

1. CZEMU MLEKO MAMY?.....	4. str
2. NA DOBRY POCZĄTEK.....	6. str
3. PRZYSTAWIANIE.....	8 str.
4. POZYCJE.....	9 str.
5. CZY DZIECKO SIĘ NAJADA.....	10 str.
6. ZATKANY KANALIK.....	11 str.
7. NOSZENIE.....	12 str.
8. ODCIĄGANIE.....	13 str.



CZEMU MLEKO MAMY?

Poza bezdyskusyjnymi, istotnymi składnikami odżywczymi w pokarmie matki i ich ogromnym, pozytywnym wpływie na rozwój młodego człowieka, warto pamiętać, że nie samym jedzeniem człowiek żyje! Karmienie piersią to szereg korzyści zarówno dla mamy jak i dla dziecka a nawet (!) dla środowiska!

Co zyskuje małe dziecko?

1. rzadziej choruje i odwiedza lekarzy
2. mniejsze ryzyko nagłego zgonu
3. zdrowszy układ oddechowy, moczowy, pokarmowy
4. mniej biegunek
5. niższe ryzyko zapalenia ucha i opon mózgowych
6. a do tego...mleko matki ma działanie przeciwbólowe!

Co zyskuje dziecko gdy podrośnie?

1. niższe ryzyko otyłości, nadwagi i cukrzycy typu I i II
2. mniejsze ryzyko AZS (atopowe zapalenie skóry)
3. rzadziej występuje: białaczka limfatyczna i szpikowa, chłoniak, ziarnica, rak piersi
4. niższe ciśnienie i małe szanse na nadciśnienia

A poza fizycznymi:

1. korzyści intelektualne: rozwój funkcji poznawczych i psychomotorycznych
2. lepszy rozwój intelektualny
3. wyższa inteligencja



CZEMU MLEKO MAMY?

Co zyskuje więc mama?

1. lżejszy połóg i szybsza regeneracja
2. mniejsze ryzyko anemii
3. szybka utrata kilogramów po ciąży
4. niższe ryzyko raka piersi, jajnika i endometriozy
5. prawidłowe ciśnienie
6. rzadsze choroby układu krążenia
7. mniejsza szansa na wystąpienie reumatyzmu i stwardnienia rozsianego

Wspólne korzyści dziecka i mamy:

1. stworzenie wyjątkowej więzi
2. mniejsze ryzyko wystąpienia depresji
3. uspokajające działanie oksytocyny

Jakby tego było mało:

1. karmienie piersią jest tanie i praktyczne
2. przyjazne dla środowiska
3. zero waste
4. oszczędności dla całego społeczeństwa (w USA przewidywane do 3,6 mld dolarów rocznie!)



Tak jak widzisz karmienie piersią to dużo więcej niż dostarczanie pożywienia!
Wybierz to co najlepsze dla Ciebie i Twojego dziecka!



NA DOBRY POCZĄTEK

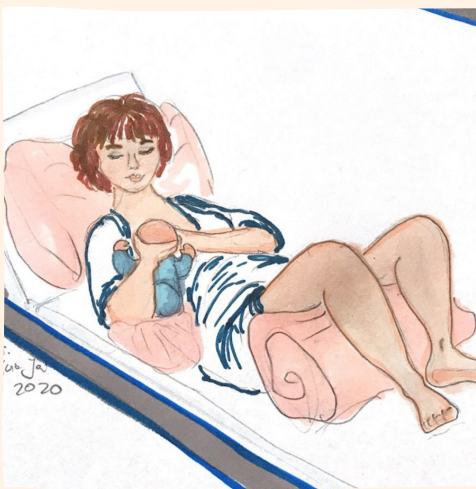
Tuż po narodzinach dziecko jest dobrze zabezpieczone na pierwsze dni, jeśli chodzi o potrzeby jedzeniowe. Drobny „nadmiar” tkanki podskórnej ułatwia też łagodniejsze przejście przez kanał rodny i pozwala mamie na szybsze dojście do siebie po porodzie.

W ciągu kilku pierwszych dni noworodek może zmniejszyć swoją masę ciała o 10% w stosunku do masy urodzeniowej. Odzyskuje ją ponownie po około 2 tygodniach.

W ciągu 2 godzin po porodzie powinniśmy po raz pierwszy przystawić dziecko do piersi, najlepiej w trakcie „pierwszego kontaktu skóra do skóry”

To nie jest jeszcze karmienie odżywcze!

Wystarczy kilka kropel siary, która jest mega ważną substancją zabezpieczającą układ odpornościowy noworodka przez całą pierwszą dobę niemowlę potrzebuje w sumie tylko ok... **5 ml pokarmu!** To tyle co łyżeczka od herbaty!



Pierwsza doba, to przede wszystkim czas na **REGENERACJĘ**.

W drugiej dobie maluch potrzebuje niewiele więcej pokarmu: 20 ml przez całą dobę! W tej drugiej noworodek trenuje ssanie na miękkich, jeszcze w miarę pustych piersiach i poznaje mamę, sprawdza: gdzie się podziała?

Przy okazji stymuluje piersi do przełomu w laktacji czyli do „nawału” w którym produkcja może wzrosnąć w czasie paru godzin nawet dziesięciokrotnie!

Dlatego druga doba = „nieodkładalne” dziecko
Może być przy piersi na okrągło.

Dopiero od trzeciej doby zaczyna być ważny element pożywienia. Karmienia stają się efektywne, słychać przełykanie. Żeby karmienie odbyło się z sukcesem - maluszek powinien **ŁYKAĆ** ok 15 minut jedną pierś, a nie tylko **PRZEBYWAĆ PRZY NIEJ**.



NA DOBRY POCZĄTEK

Ze względu na powyższe zalecenia i specyfikę zmian u maluszka:

Zawalcz o nieprzerwany kontakt skóra do skóry po porodzie!

Daj dziecku szansę aby dostało się wtedy do piersi i nie martw się jeśli potem maluch będzie spał parę godzin - wykorzystaj ten czas, bo taka okazja może się długo nie powtórzyć...

Jeśli tylko młody ssak wykazuje ochotę - przystawiaj go do piersi jak najczęściej: zwłaszcza w drugiej dobie.

Jeśli jesteście rozdzieleni, lub trafił Ci się typ leniwego konformisty - odciągaj piersi jak najczęściej zamiast karmień, które powinny się już regularnie pojawić od drugiej doby.



Zadbaj o siebie!

W zapewnieniu Twojemu organizmowi spania i jedzenia - nikt Cię nie zastąpi. Wykorzystuj każdą okazję na drzemki, choćby krótkie.

Pamiętaj o piciu i jedzeniu! Jedz zdrowo i kolorowo - jak KAŻDY zdrowy człowiek. Obowiązuje Cię piramida żywieniowa, tylko około 500 kcal więcej niż przed ciążą.

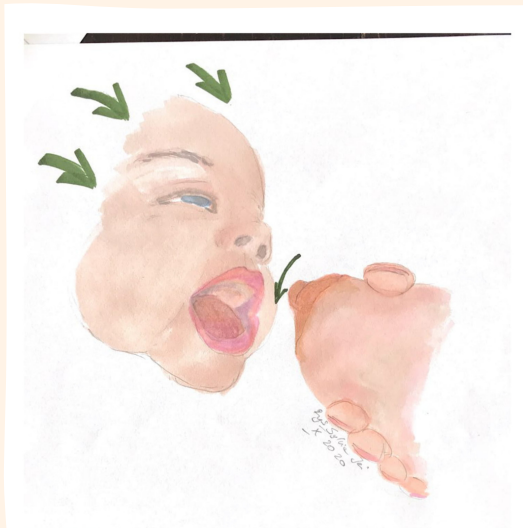


PRZYSTAWIANIE

Dzięki prawidłowemu przystawianiu możesz pozbyć się wielu nieprzyjemnych komplikacji i zwiększyć efektywność karmienia!

U siebie unikniesz:

- bolesnych karmień,
- uszkodzonych brodawek,
- zastoju i zapaleń piersi,
- karmienia 24/7 czyli nieodkładalnego ssaka,
- niepewności czy produkujesz wystarczającą ilość pokarmu



U dziecka unikniesz:

- męczącego i nieskutecznego sposobu ssania,
- zasypiania i „wiszenia” przy piersi,
- niepokoju i szarpania się podczas karmienia
- kolek i innych „brzuszkowych” problemów,
- nieprawidłowych wypróżnień,
- nadmiernego ulewania,
- trudności z zasypianiem i spokojnym snem.

Jak ocenić, czy dziecko jest dobrze przystawione:

1. Pierś złapana na głębokość $\frac{2}{3}$ długości wskazującego palca mamy, czyli około 6 cm!
2. Podniebienie miękkie dziecka “w kontakcie” z brodawką piersi: to nasza **STREFA KOMFORTU** i do tego dążymy! To kluczowe miejsce dla dobrej koordynacji łykania pokarmu przy jednoczesnym oddychaniu.

Pamiętaj! Przystawiaj dziecko do piersi a nie pierś do dziecka!



POZYCJE

By karmienie było bezbolesne i komfortowe dla Ciebie i maluszka: zadbaj o wygodę!

Prawidłowe przystawianie nie powinno sprawiać bólu ani powodować uszkodzeń.

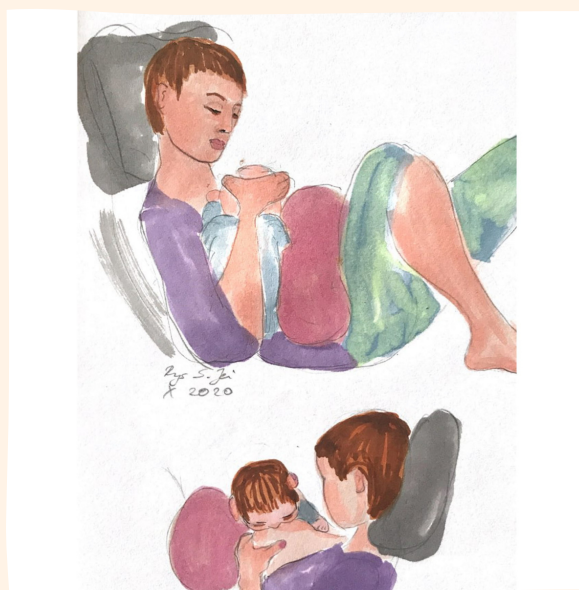
U siebie :

1. Zadbaj o wygodne oparcie (głowa, szyja, plecy, biodra, łokcie i stopy) wysoko podciągnięte nogi – rozluźniony brzuch mamy i podparcie dziecka,
2. pamiętaj: im stabilniej się czujesz, tym łatwiej będzie Ci pomagać dziecku i je trzymać

U dziecka zadbaj o:

1. stabilne podtrzymanie: spada na pierś zamiast pod nią leżeć
2. jedną dłonią podtrzymuj tył główki, a resztą ręki przytulaj maluszka do siebie
3. drugą dłonią przytrzymuj zebraną pierś blisko klatki piersiowej.

Dzięki temu dziecku łatwiej będzie złapać pierś głębiej. Upewnij się, że dziecko obejmuje pierś na głębokość $\frac{2}{3}$ długości palca wskazującego.

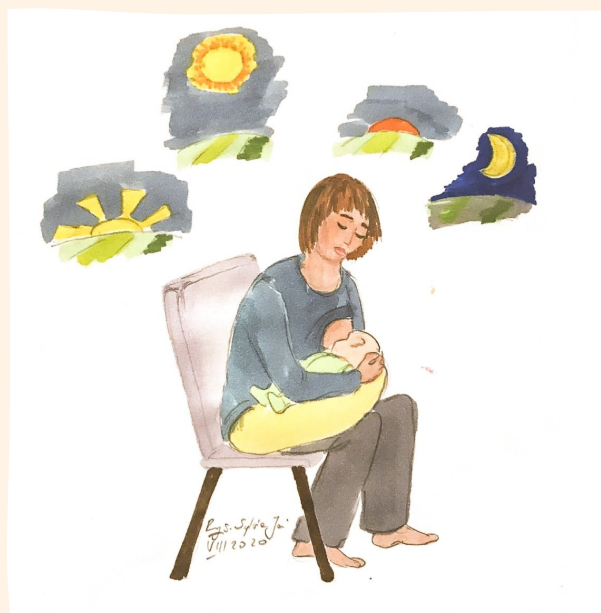


Pamiętaj, że płytkie przystawianie nie jest efektywne: nawet wywijając wargi dziecka ciężko uzyskać poprawę.

NIGDY NIE TRZYMAJ DZIECKA W OKOLICY KARKU!



CZY DZIECKO SIĘ NAJADA?



Karmienia powinno mieć miejsce co 2-3 godz czyli 8- 12 razy na dobę.

Podczas pojedynczego karmienia na początku powinnaś słyszeć 15 minut aktywnego łykania, które oznacza komfortowe karmienie. Potem, razem ze wzrostem dziecka ten czas się skraca.

Podczas karmienia słyszać przełykanie, podobne do głoski „K”. Łyknięcia powinny przypadać na każdy z 1-2 ruchów żuchwy, najrzadziej co trzeci ruch.

Na każdą sesję aktywnego ssania przypada ok 10 lub kilkunastu przełknięć. Po krótkiej przerwie dziecko znowu wraca do efektywnych przełknięć.

Karmienia nie powinny boleć!

Z wyjątkiem pierwszych chwil przystawienia w trakcie pierwszych dni życia i pod warunkiem nieuszkodzonych brodawek.

Po karmieniu powinnaś odczuć rozluźnienie piersi i zwiększony spokój maluszka.

Objawem skutecznego karmienia są też jego mokre pieluszki – po piątym dniu minimum 6 razy w ciągu doby. Po 6-iej dobie: 6-8 razy na dobę.

Masa urodzeniowa powinna być odzyskana do 2 tygodni po porodzie.

Przez pierwsze 3 miesiące życia dziecko powinno przybierać około 180-215 gramów tygodniowo.

Po tym okresie przyrosty będą coraz mniejsze.



ZATKANY KANALIK

Karmienie piersią w trakcie zastoju lub zapalenia? Tak!

Jeśli pojawią się takie problemy nie rezygnuj z karmienia, ale zadbaj o swoje zdrowie i komfort. Dużą ulgę i poprawę przynosi chłodzenie zmienionej okolicy.

Okłady możesz przygotować z:

- ręcznika
- zimnej pieluchy,
- kompresów żelowych,
- ale najbardziej polecam niezwykle skuteczne: **schłodzone i rozbite liście kapusty!**

Zadbaj też o prawidłowe przystawianie: dziecko powinno objąć pierś najgłębiej jak się da. Próbuj różnych pozycji przystawiania, żeby znaleźć tę najwygodniejszą! Jeśli potrzebujesz rozluźnić przepełnioną pierś spróbuj zrobić to ręcznie: odciągaj pokarm tylko do uczucia ulgi. Po tym zabiegu schładzaj pierś. Możesz użyć laktatora, ale stosuj najniższą moc. Natłuszczaj brodawkę; może to wspomóc szybki powrót do pełni sił. Nie nakłuwaj samodzielnie zmian na brodawce! Pamiętaj o nawadnianiu!

Możesz przyjmować **leki przeciwbólowe**: najlepszy będzie ibuprofen 200-400 mg co 4 godziny (maksymalna dawka dobową 1600 mg). Zadbaj o obecność w diecie produktów zawierających wielonienasycone kwasy tłuszczowe lub przyjmuj lecytyny w kapsułkach (zazwyczaj 2x dziennie).



NOSZENIE

Pierwsze trzy miesiące życia dziecka często są określane jako “czwarty trymestr ciąży”

.W tym okresie warunki przypominające te przed narodzeniem dają dziecku duże poczucie bezpieczeństwa!

Ponadto:

prawidłowe noszenie i pielęgnacja malucha ma ogromne znaczenie dla jego rozwoju!

Jak nosić dziecko?

1. pozycja embrionalna, czyli zebrane w kształt “fasolki”,
2. kręgosłup zaokrąglony, rączki i nóżki zebrane w przód, a kolanka na boki,
3. stabilne podłoże: dobre podparcie od główki aż do miednicy,



1. nie pionizuj!
2. nie prostuj!
3. nie podnoś pod pachy!
4. nie łap za okolicę karku!

ODCIĄGANIE

Odciąganie pokarmu jest świetnym sposobem na przetrwanie **nawału**, czyli momentu przełomu, kiedy organizm zaczyna produkować znacznie większe ilości mleka. Krótkie przypomnienie:

1. Pierwsze godziny po porodzie, tak samo jak cały poród, mają kolosalne znaczenie dla uruchomienia prawidłowej laktacji
2. W pierwszych 2 dobach dziecko powinno być cały czas z mamą a przy piersi jak najczęściej.
3. Jeśli przebieg tych pierwszych chwil nie jest zaburzony - laktacja uruchamia się sama
4. Bardzo często dochodzi jednak do różnych "zakłóceń", które mogą utrudnić wasze mleczne początki, ale nie oznaczają, że karmienie piersią będzie niemożliwe!



Kiedy nawał pokarmu może się opóźnić?

- Kiedy porodowi i/lub początkom połogu towarzyszyły jakiekolwiek interwencje jak: przymusowa, narzucona kobiecie pozycja porodowa
- podawanie leków a zwłaszcza oksytocyny, w celu wywołania akcji skurczowej/podtrzymania/nasilenia jej
- porody zabiegowe, zwłaszcza cięcie cesarskie
- BRAK PIERWSZEGO, NIEPRZERWANEGO KONTAKTU SKÓRA DO SKÓRY
- nie podjęcie próby przystawienia dziecka w ciągu pierwszych 2 godzin po porodzie

W takiej sytuacji najlepiej wziąć trochę sprawy w swoje ręce. I to ...dosłownie!



ODCIĄGANIE

Na początek najlepsze będzie właśnie **ręczne odciąganie pokarmu!**

Naśladuje dość dokładnie to, co dzieje się podczas prawidłowego karmienia.

1. stymuluje pierś bardzo podobnie do buzi malucha - naśladuje fizjologię!
2. nie uszkadza brodawki ani pozostałych okolic piersi - nie grozi uszkodzeniami!
3. nie potrzebujemy sprzętu, czasu na mycie, rozkładanie, składanie - zero waste, eco friendly
4. według wielu badań pomaga uzyskać szybciej większe ilości pokarmu i to bardziej kalorycznego - może być skuteczniejsze niż odciąganie laktatorem



Jak odciągać ręcznie?

1. Umyj ręce wodą i mydłem
2. Rozruszaj delikatnie obręcz barkową i klatkę piersiową dla lepszego krążenia
3. Zajmij wygodną pozycję
4. Jeśli możesz odłożyć dziecko: oprzyj głowę o coś miękkiego np poduszkę, koc. Odciążony i wyprostowany kręgosłup będzie Ci wdzięczny, a odciąganie łatwiejsze
5. Jeśli nie możesz odłożyć Malucha: przełóż go sobie przez udo, przytrzymaj drugim. To też świetna pozycja do odbijania po karmieniu!
6. Obejmij całą pierś dłonią, tak jakbyś chciała ją wtulić w siebie.
7. Tak, żeby sytuacja przypominała tę, kiedy dziecko podczas karmienia leży brzuszkiem do brzucha.
8. Na granicy otoczki i skóry, czyli ok 5 cm od szczytu brodawki ułóż opuszki kciuka i palca wskazującego - to ma przypominać prawidłowe przystawienie dziecka do piersi.
9. Lekko uciskaj opuszkami palców W GŁĄB piersi, jakby miały się "pocałować" pod otoczką - nie wyciągaj brodawki - kierunek W GŁĄB.



ODCIĄGANIE

Wszystkie czynności wykonuj tylko do granicy komfortu - to nie WYCISKANIE czy WYGNIATANIE !

Odciąganie ręczne ma symulować naturalną sytuację karmienia piersią.

Pamiętaj: Odciąganie nigdy nie jest równoważne z prawidłowym karmieniem, ale może pomóc uratować laktację, jeśli maluszek ssi nieprawidłowo!

