

HAPPY BABY

KARMIENIE PIERSIĄ



PRAKTYCZNY PORADNIK DLA RODZICÓW

Niebieskie 
PUDEŁKO

JESTEŚMY Z TOBĄ OD POCZĄTKU

Karmienie piersią

Praktyczny poradnik dla Rodziców

dr Joanna Neuhoff-Murawska

FAMILY
— SERVICE —
PELARGOS

Wydawca:

Pelargos Sp. z o.o.

01-651 Warszawa, ul. Gwiazdzysta 71

tel.: 22 837 93 48

e-mail: pelargos@pelargos.com.pl

www.niebieskiepudelko.pl

OBERHEIM S.f.r.l., 208 Val des Bons Malades








L 2121 Luxembourg © 2023/1 ed. 1

Wydanie pierwsze, grudzień 2023

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być reprodukowana ani wykorzystywana w jakiegokolwiek postaci czy formie bez wyrażenia pisemnej zgody przez wydawcę. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam.

www.niebieskiepudelko.pl

Poradnik bezpłatny

	<i>Karmienie piersią i wsparcie laktacyjne</i>	<i>str. 3</i>
	<i>Wpływ porodu na karmienie piersią</i>	<i>str. 5</i>
	<i>Złota godzina – pierwsze chwile po porodzie</i>	<i>str. 6</i>
	<i>Od początku razem – kontakt skóra do skóry</i>	<i>str. 8</i>
	<i>Technika karmienia piersią – pozycje karmienia</i>	<i>str. 9</i>
	<i>Zbilansowana dieta mamy</i>	<i>str. 11</i>
	<i>Jak karmić – początki karmienia piersią</i>	<i>str. 13</i>

Karmienie piersią jest dla Twojego dziecka najlepszym wyborem, a Twoje mleko stanowi dla niego doskonale źródło wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Niestety, laktacja nie zawsze przebiega według Twoich oczekiwań, a początki karmienia maluszka czasami mogą dać Ci się mocno we znaki. Dlatego właśnie przygotowaliśmy dla Ciebie poradnik o karmieniu piersią. Znajdziesz tutaj rady, co robić w przypadku nieoczekiwanych i trudnych do rozwiązania problemów, mnóstwo przydatnych informacji, które pomogą Ci z sukcesem rozpocząć przygodę z karmieniem Twojego maleństwa. Zrozumieć, gdzie ewentualnie pojawił się błąd i jak go naprawić, aby iść do przodu.

Wszystkie teksty zostały przygotowane przez Panią dr Joannę Neuhoff-Murawską, dietetyka klinicznego. Dr Joanna przez 17 lat zbierała doświadczenia zawodowe współpracując z Centrum Zdrowia Dziecka. Prowadzi wykłady i warsztaty o żywieniu dzieci dla lekarzy, położnych, farmaceutów i rodziców.

Na naszym portalu www.niebieskiepudelko.pl znajdziesz dodatkowo dobre rady dla mam karmiących. Głęboko wierzymy, że dzięki naszemu poradnikowi czas karmienia piersią będzie dla Ciebie i Twojego maluszka wspinałym doświadczeniem, które pozostawi po sobie tylko dobre wspomnienia.

Z pozdrowieniami,

Zespół Niebieskiego Pudełka



Karmienie piersią i wsparcie laktacyjne

Skład mleka kobiecego ewoluował przez setki tysięcy lat tak, aby spełniało ono najlepiej potrzeby młodego oseska. W efekcie powstał doskonały, biologicznie czynny koktajl składników odżywczych pozostających w idealnych dla noworodka i niemowlęcia proporcjach. W Twoim mleku znajdują się tłuszcze, białka, węglowodany, substancje mineralne i witaminy, przeciwciała oraz komórki układu odpornościowego. Obecne w nim są również enzymy, czynniki wzrostu i wiele innych składników. Twój pokarm jest łatwy do strawienia, umożliwia prawidłowy wzrost i rozwój dziecka, a jego smak pasuje maluszkowi idealnie. Ponieważ smaki z Twojej diety przenikają do mleka, Twój maluszek karmiony piersią szybciej zaakceptuje smak wielu potraw, a w przyszłości będzie miał prawdopodobnie urozmaiconą dietę, co będzie służyło jego zdrowiu. Jednak karmienie piersią to coś więcej!

Podstawowe potrzeby niemowlęcia

Twoje mleko ma idealny skład, nie jest ani za tłuste, ani za chude, więc nie musisz martwić się, czy jest prawidłowy! Porównując jego wygląd z mlekiem krowim możesz odnieść wrażenie, że jest bardziej wodniste, ale wynika to z różnic w proporcjach składników pokarmowych zawartych w obu mlekach. Mleko krowie ma więcej białka, zupełnie inną budowę oraz więcej składników mineralnych. Twoje mleko zawiera więcej tłuszczu, szczególnie takiego, który wspiera rozwój mózgu niemowlęcia, jak również laktozy, która jest fundamentem tak zwanych oligosacharydów mleka matki. Unikatowych składników Twojego mleka jest naprawdę bardzo dużo, wszystko to czyni mleko kobiece najbardziej wartościowym pokarmem dla maluszka oraz nadaje mu specjalne cechy sensoryczne.

Składnikami odżywczymi, którymi należy suplementować maluszka karmionego wyłącznie piersią są witaminy D oraz K, bowiem mleko kobiece zawiera ich zbyt mało w stosunku do potrzeb dziecka. Zdarza się, że maluch wymaga podania dodatkowo preparatu żelaza lub fluoru. Zapytaj lekarza pediatrę o dawkowanie i okres suplementacji wszystkich składników.

Karmienie piersią nie jest jedynie sposobem na dostarczanie pokarmu dziecku, ale daje matce i maluszkowi wiele więcej. Podstawową potrzebą niemowlęcia jest zaspokojenie głodu, niemniej równie ważne są ciepło i poczucie bezpieczeństwa. To wszystko znaleźć może w objęciach mamy, przy jej piersi. W mleku kobiecym obecne są komórki układu odpornościowego oraz przeciwciała, które organizm mamy produkuje dla ochrony przed mikroorganizmami obecnymi w jej otoczeniu. Maluszek pijący mleko mamy korzysta z nich, dzięki czemu chroniony jest przed infekcjami. Karm piersią, nawet, jeżeli przechodzisz infekcję i masz gorączkę, załóż jednak maseczkę na czas karmienia i dbaj o częste mycie rąk! W czasie pandemii COVID-19 zaobserwowano, że w mleku mam, które właśnie walczyły z tą chorobą obecne były przeciwciała przeciw SARS-CoV-2! Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości na temat karmienia piersią podczas Twojej infekcji poproś o poradę lekarza pediatrę.

Szczególnie na początku wspólnej przygody karmienia piersią, czas kiedy noworodek ssie Twoje mleko może być krótszy, a czasem dłuższy, w zależności od jego potrzeb w danej chwili. Chęć bycia przy piersi pojawia się również, gdy bobas czuje się zmęczony, osamotniony lub jest mu chłodno.

Dlatego noworodek czasem domaga się karmienia co godzinę, innym razem zaś wytrzymuje bez piersi nawet cztery godziny. Mama, która ma bliski kontakt fizyczny ze swoją pocie-

chę, potrafi na czas reagować na jego potrzeby, umie je łatwo rozpoznać i zaspokoić, wie kiedy maluch pragnie jedynie jej obecności, a kiedy mleka.

Karmienie piersią nie musi być zawsze łatwe

Wielu ludzi podziela opinię, że jeśli mama chce karmić swoje dziecko piersią i będzie się starać, wówczas laktacja będzie przebiegać bezproblemowo. Jednak sukces nie zawsze przychodzi łatwo i wymaga czegoś więcej niż tylko dobrej woli. W pierwszych dniach mama często nieustannie zastanawia się, czy wszystko przebiega odpowiednio i rozważa, czy nie zadzwonić do konsultantki laktacyjnej. Bywa, że rezygnuje z tego z różnych powodów: nie chce się narzucać lub nie ma pewności, że dany problem faktycznie wymaga interwen-

cji. Często ma nadzieję, że wszystko rozwiąże się samo w przeciągu kilku dni, tymczasem to właśnie tych kilka pierwszych dni bywa kluczowe dla sukcesu laktacyjnego.

Mamo, warto radzić się za każdym razem, kiedy tylko pojawi się w Twojej głowie wątpliwość!

W tematyce karmienia istnieje szeroki wachlarz sposobów na rozwiązywanie problemów, technik i doświadczeń, które nie są powszechnie znane. Pamiętaj, że im wcześniej zaczniesz pracować nad karmieniem piersią, tym Twoje szanse na długie karmienie maluszka są większe! Pobudzanie laktacji można zacząć już w ciąży, a stosując wspólną wiedzę o karmieniu piersią może udać Ci się namówić dziecko do ssania piersi nawet, kiedy już przywykło do butelki!



Przez długi okres ewolucji gatunku ludzkiego poród i sytuacja zaraz po nim miały charakter całkowicie naturalny. W rezultacie noworodki w przeciągu trzech lub czterech dni po narodzeniu w łatwy sposób same uczyły się podstawowych nawyków koniecznych dla rozwinięcia laktacji u mamy, zwłaszcza odpowiedniego przyssania. Niemniej zawsze istniał pewien odsetek kobiet, które miały problem z karmieniem swoich dzieci.

Karmienie piersią – pokarm naturalny

Jednym z powszechnych mitów dotyczących karmienia piersią jest pogląd, że ponieważ jest to proces naturalny nie trzeba dokładać żadnych starań, aby był efektywny. Tymczasem z historii wiemy, że część kobiet dotykał problem z laktacją. Dzisiejsze interwencje okołoporodowe, którym poddawana jest coraz większa liczba kobiet, przekładają się na częstsze występowanie trudności w początkowym okresie laktacji. Krótki pobyt w szpitalu i brak dostępnej opieki laktacyjnej powodują, że noworodek nie ma potrzebnej ilości czasu, aby nauczyć się ssać pierś mamy prawidłowo.

Idealny poród – bez prewencyjnych interwencji

Problemom z laktacją można jednak aktywnie zapobiegać. Pierwszym krokiem jest zapewnienie możliwie naturalnego przebiegu porodu. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) standardowy poród powinien być kierowany przez samą kobietę, której stworzy się możliwości rodzenia we własnym tempie, według własnej intuicji, a przede wszystkim bez rutynowych zabiegów profilaktycznych. Dlatego rozmowa z położną na temat optymalnych rozwiązań podczas porodu zwiększa szansę przyszłej mamy na udane karmienie piersią, kiedy maluch będzie już na świecie. Jeżeli Twoje dziecko przyszło na świat drogą cesarskiego cięcia początki laktacji mogą, choć nie muszą być trudniejsze. Jednak nie poddawaj się, bowiem wiadomo, że maluszki tak urodzone bardzo potrzebują mleka mamy!

Jak powinny wyglądać pierwsze godziny po porodzie, aby szanse na laktację były największe? Dowiesz się czytając dalej...



Złota godzina

Prawie wszystkim problemom laktacyjnym można zapobiec, przy czym najważniejszym elementem prewencji jest tzw. „złota godzina”. Mowa tu o pierwszej godzinie po porodzie, którą noworodek spędza z mamą w bezpośrednim kontakcie skóra do skóry. Wyniki badań dowodzą, że w ciągu pierwszych 60 minut życia maluszka istnieje maksymalny potencjał rozwoju niczym niezastąpionej więzi między matką, a dzieckiem (tzw. bonding). To właśnie wówczas rozkwita miłość między obojgiem oraz instynkt macierzyński.

WHO sugeruje, aby zapewnić dziecku minimalnie dwie godziny takiego kontaktu, zaś doktor Nils Bergman, słynny szwedzki specjalista w zakresie neurologii okołoporodowej, zachęca, aby ów czas wydłużyć do 1000 minut, czyli ok. 17 godzin! Jednocześnie dr Bergman radzi, aby przynajmniej 30 minut z tego noworodek spędził w kontakcie skóra do skóry z ojcem. Aktualne wytyczne polskich ekspertów podają, że karmienie piersią powinno rozpocząć się w ciągu pierwszej godziny po porodzie. Karmienie w tym czasie oraz kontakt skóra do skóry

zapewnia kolonizację przewodu pokarmowego noworodka mikroorganizmami matki, które mają korzystny wpływ na dalszy rozwój dziecka. Podstawą skutecznego karmienia jest dobrze dobrana pozycja karmienia, wygodna dla matki i dziecka. Poniżej opisujemy kilka z nich, ale pamiętaj, że Twoja położna i doradca laktacyjny mogą doradzić Ci jeszcze inne rozwiązania, najlepsze dla Ciebie i Twojego maluszka.

Pozycja półleżąca podczas pierwszego karmienia

Od razu po przyjściu maluszka na świat mama przyjmuje wygodną pozycję półleżącą, pod kątem od 35° do 80° w stosunku do podłogi. Często praktykowane ułożenie mamy na plecach wypływa z praktykowanej pozycji porodowej na wznak, która z wielu powodów jest dla mamy i dziecka niekorzystna. Tymczasem naturalna pozycja porodowa powinna być intuicyjna, z pełną swobodą ruchu, spontanicznym oddychaniem i parciem. Jeśli mama tuż po porodzie ułożona jest w pozycji półleżącej, wówczas noworodek leży na nachylonej płaszczynie, co jest optymalnym wsparciem dla jego oddychania i dotlenienia. Lekarz może dziecko



Zdjęcie nr 1

wstępnie zbadać, ale wszystkie szczegółowe testy lepiej jest odsunąć na później.

W takim właśnie kontakcie z mamą maluszek jest najszczęśliwszy, prawie wcale nie płacze, ma idealnie uregulowaną temperaturę ciała, jak również czynność serca, układu oddechowego, poziom cukru we krwi i inne funkcje fizjologiczne. Nagiego noworodka układa się na brzuchu matki z głową między jej piersiami, w pełnym kontakcie skóra do skóry lub ewentualnie w częściowym ubraniu. Dziecko można dodatkowo przykryć.

W naturalnej pozycji półleżącej nachylenie ciała mamy nie ogranicza swobodnego oddychania noworodka. W pozycji tej wyróżniamy wariant skóra do skóry oraz w lekkim ubraniu.

Zdjęcie nr 1 (str 8): Pierwsza godzina po porodzie, matka i dziecko w naturalnej pozycji półleżącej, kontakt skóra do skóry.

Zdjęcie nr 2: Matka i dziecko lekko ubrane; naturalna pozycja półleżąca

Pozycja półleżąca umożliwia też wzajemny kontakt wzrokowy, który wspiera naturalne reakcje u mamy i wspomaga produkcję oksytocyny w jej organizmie. Mama patrzy na swojego maluszka

z miłością, mówi do niego, gładzi go i instynktownie pomaga dziecku

w pierwszych chwilach spędzonych na nowym świecie. Nie potrzebuję do tego szczegółowych instrukcji, które są wręcz niezalecane, z uwagi na to, że stymulują one korę mózgową odpowiadającą za racjonalne myślenie, a to spowalnia spontaniczne reakcje. Noworodek stopniowo wykonuje około 20 odruchów, które wiodą ku laktacji. Najważniejszym z nich jest szukanie brodawki mamy, w czasie którego maluch kręci główką, buzię układa w dzióbek, oblizuje własną rączkę i próbuje się przyssać. Już podczas pierwszego przyssania dziecko pije siarę (colostrum), której matka w czasie porodu ma pod dostatkiem.

Polecany dotąd breastcrawl (samoprzyssanie), kiedy matka leży płasko i nie pomaga dziecku w znalezieniu piersi, hamuje spontaniczność matczynej reakcji, pogarsza kontakt wzrokowy matki i dziecka, a dodatkowo przedłuża czas potrzebny do pierwszego przyssania (dane mówią nawet o 55 minutach). Kontakt skóra do skóry w pozycji półleżącej stwarza natomiast idealne warunki przeżycia wspólnych chwil po porodzie, przy czym nie wpływa w żaden sposób na pogorszenie bezpieczeństwa. Skłon ciała matki przynosi więc same korzyści.



Zdjęcie nr 2

Kontakt skóra do skóry jest idealny! Noworodek czuje się bezpiecznie, co jest warunkiem koniecznym, aby był on chętny do nakarmienia. Dalsze spędzone razem godziny i dni są niemniej ważne. Dlatego kluczowym jest, aby noworodek jak najwięcej czasu po porodzie spędzał w jak najbliższym kontakcie z mamą. W razie potrzeby mogą okryć się razem kołdrą.

Skóra do skóry – optymalna temperatura dla dziecka

Badania dowodzą, że noworodek, który jest ubrany i otulony rożkiem czy kołdrą nie ma odpowiednio regulowanej temperatury i często bywa przegrzany lub wychłodzony.

Co innego, kiedy ma kontakt skóra do skóry z mamą. Przy takim kontakcie dziecko ma optymalny dostęp do piersi, może się dobrze przyssać, przez co otrzymuje potrzebną ilość pokarmu, a matka może karmić według real-

nych potrzeb dziecka. To ostatnie jest podstawowym warunkiem wydajnej produkcji mleka.

Zalety kontaktu skóra do skóry

Bliski kontakt fizyczny z dzieckiem gwarantuje wiele korzyści również mamie. Noworodek prawie wcale nie płacze, przez większość czasu pije mleko lub śpi, więc opieka nad nim może być mniej wyczerpująca. Bliski kontakt z noworodkiem powoduje też silne emocjonalne związanie matki z dzieckiem, które przekłada się na rozwój poczucia szczęścia i własnej kompetencji w zakresie opieki nad maluszkiem. Każda chwila, którą noworodek spędzi z dala od mamy jest dla obojga stresująca. Trudno się dziwić, że kobiety na oddziałach położniczych, na których promuje się intensywne formy kontaktu mamy z dzieckiem, przez większą część pobytu w szpitalu nie czują wcale potrzeby odłożenia maluszka na noc lub na część dnia.

Okres zaraz po porodzie

Jean Liedloff, autorka książki „W głębi kontinuum”, pisze: „Okres zaraz po porodzie jest dla dziecka najbardziej istotną częścią życia poza macicą. Różnica między doskonałym światem wewnątrz macicy, a miejscem w ramionach matki jest ogromna, ale na ten gigantyczny szok dziecko jest przygotowane. Na co natomiast nie jest przygotowane, to każdy większy skok, jak choćby skok pod kołderkę czy do mobilnego łóżeczka, bez ruchu, bez dźwięku, zapachu mamy czy świadomości życia. Gwałtowne przerwanie kontinua matka-dziecko, które rozwijało się w macicy, może w zrozumiały sposób wywołać depresję u matki oraz cierpienie u noworodka. Każda końcówka nerwów w jego świeżo obnażonej skórze pragnie oczekiwanego utulenia, całe jego jestestwo, podstawa tego, kim jest, tęskni za objęciem jej ramion. Przez setki tysięcy lat matki od momentu porodu tuliły swe dzieci.



Półleżącą pozycję do karmienia swojej pociechy docenisz nie tylko od razu po porodzie, ale też podczas karmienia piersią w domu. Wygodnie oprzyj plecy, podłóż pod nie poduszkę, zaś rękę z dzieckiem połóż na podłokietniku lub twardszej poduszce. Twój tułów powinien być odchylony tak, aby noworodek leżał na pochylonej powierzchni twarzą do przodu, z oczami wpatrzonymi w Ciebie. Idealnie jest zachować kontakt skóra do skóry, ale w wersji minimalnej miej chociaż odkrytą klatkę piersiową, nie tylko skrawek ciała. Zapytaj położną lub konsultantkę laktacyjną, czy specjalne biustonosze do karmienia są dla Ciebie dobrym wyborem.

Maluszek opiera się o Ciebie brzuszkiem i klatką piersiową, aby nie było pomiędzy Wami żadnych odstępów. Jego nóżki przybierają kształt jak u żabki, rączki leżą swobodnie wokół piersi, główka jest odchylona. Zwróć uwagę, aby nie podtrzymywać jej z tyłu, ale tylko lekko z boku, aby nie opadała na stronę. Głowa musi być jednak na tyle wolna, aby noworodek mógł wykoryzystać odruch szukania, czyli składania buzi w dzióbek i obracania główki z jednej strony na drugą. Wiele mam obawia się swobody główki i ma tendencję do zbyt mocnego jej podtrzymywania, co jest niepotrzebne. Nos dziecka znajduje się w pobliżu brodawki.

Odchylona główka umożliwi łatwe oddychanie podczas karmienia. Dziecko wystawia brodę do przodu w kierunku piersi. Niemowlęta mają spłaszczony nos, aby nie miały problemów z oddychaniem nawet, jeśli są przyciśnięte do piersi. Jeśli jednak masz wrażenie, że maluszka trzeba lekko uwolnić, wystarczy delikatnie podnieść pierś, a główka odchyli się dalej odsłaniając nos.

Noworodek ma małe usta, więc możesz mu pomóc się przysssać podnosząc i odpowiednio kształtując pierś. Jeżeli czujesz ból, to znaczy, że Twój maluch nie przystawił się do piersi prawidłowo. Wyjmij zatem brodawkę z ust dziecka

i spróbuj jeszcze raz. Jeżeli nadal będziesz czuć dyskomfort poproś o pomoc w prawidłowym przystawieniu do piersi położną lub konsultanta laktacyjnego!

Pamiętaj: Maluch prawidłowo przystawiony do piersi ssie mleko mamy w sposób dla niej bezbolesny!

Teraz pozostaje Ci już tylko relaks i radość z obecności Twojego maleństwa. Nie patrz na zegarek, Twoje dziecko go nie zna. Na początku karmienia piersią maluszek przez chwilę będzie jeść, następnie jakiś czas spać i ten cykl będzie się powtarzać. Gdy noworodek jest aktywny, mów do niego, patrz mu w oczy. Gdy uśnie, śpij i Ty, czytaj albo zrób coś dla siebie. Nie pozwól by wam przeskadzano, ponieważ nikt nie jest w stanie Cię zastąpić. Ty jesteś dla niego najlepszą kolebką, kołderką i smoczkiem w jednym, to Ciebie maluszek tak bardzo wyczekiwał.

Pozycja leżąca

Inną popularną, szczególnie od razu po porodzie pozycją karmienia piersią jest pozycja leżąca. Mama uklada się na boku opierając się na poduszce i podpierając plecy np. zwiniętą kołdrą. Maluszek ułożony jest na boku i podtrzymywany przez mamę, aby mógł wygodnie przystawić się do piersi. Ta pozycja sprawdzi się idealnie, jeśli Twój biust jest dużych rozmiarów oraz, kiedy po porodzie siłami natury masz obolałe kroczce.



Pozycja klasyczna

Ta pozycja jest najbardziej popularną w codziennych sytuacjach. Mama siedzi na krześle lub w fotelu z dobrze podpartymi plecami. Pod ręką, na której trzyma maluszka ma poduszkę albo inny rodzaj podparcia, aby mięśnie ręki nie były przeciążone ponad miarę. Dziecko leży na przedramieniu mamy i jest podtrzymywany jej dłonią.



Pozycja spod pachy

Pozycja spod pachy umożliwia karmienie w jednym czasie bliźnięta, choć możesz z niej korzystać z powodzeniem karmiąc tylko jedno dziecko. Pozycję spod pachy docenisz, jeśli masz biust mały lub wręcz przeciwnie, jest on dużych rozmiarów. Jest nieoceniona, kiedy Twój maluszek przyszedł na świat drogą cesarskiego cięcia. Karmiąc w ten sposób dziecko siedzisz podobnie, jak w przypadku pozycji klasycznej. Twoje maleństwo leży na poduszce z brzuszkiem przylegającym do Twojego boku, z nogami za Twoimi plecami. Przystawiając do piersi dziecko podtrzymujesz je przedramieniem.



Pozycja krzyżowa

Ta pozycja ułatwia naukę karmienia piersią, jest idealna dla dzieci słabo ssących i urodzonych przedwcześnie. Mama siedzi na krześle lub w fotelu, jak w pozycji klasycznej, jednak dziecko oparte jest na przeciwnej ręce do piersi, którą jest karmione. Przyda się Wam poduszka do podtrzymania na niej dzidziusia.



Mamo, idealną pozycją karmienia piersią dla Ciebie i Twojego maleństwa jest taka, w której czujecie się wygodnie i komfortowo, a Twój maluszek ssi aktywnie. Wypróbujcie każdą z nich, a jeśli potrzeba poproście położną lub doradcę laktacyjnego o pomoc w dobraniu innej, najlepszej dla Was.

Podstawowe zasady higieny podczas karmienia piersią

Tak naprawdę wystarczy, jeśli zadbasz o dwie podstawowe zasady higieny podczas karmienia piersią swojego maluszka:

- Przed przystawieniem dziecka do piersi umyj ręce w ciepłej wodzie z mydłem. Poświęć na tę czynność jedną do dwóch minut.
- Nie musisz myć piersi przed każdym karmieniem, ani ich dezynfekować! Wystarczy, że umyjesz je jeden raz dziennie podczas codziennej kąpieli pod prysznicem lub w wannie.

Twoja poprawnie zbilansowana dieta dostarczy Ci energię i składniki odżywcze, na które Twój organizm ma w tym czasie większe zapotrzebowanie. W perspektywie około jednego roku pomoże Ci to na powrót do sylwetki sprzed ciąży. Jeżeli Twoja dieta będzie poprawnie zbilansowana w ciągu pierwszych trzech miesięcy powinnaś stracić około ośmiu, do dziesięciu kilogramów, a potem spadek masy ciała będzie już powolniejszy tj. pomiędzy 0,6-0,8 kg miesięcznie. Twoje zapotrzebowanie na energię wzrasta około 500 kcal/dobę w stosunku do zapotrzebowania na energię przed ciążą. Koszt wyprodukowania mleka dla Twojego maleństwa w pierwszych miesiącach karmienia piersią wynosi około 800 kcal, a więc te 300 kcal, których nie dostarczysz dodatkowo z dietą umożliwi produkcję mleka z zasobów tłuszczu, które Twój organizm odkładał specjalnie na ten cel w trakcie ciąży.

Skład Twojego mleka w przypadku większości składników odżywczych jest stały, niezależnie od ich obecności w Twojej diecie, ale stężenie niektórych z nich, jak np. kwasu DHA ma ścisły związek z ilością DHA, jakie dostarczasz do swojego organizmu jako mama karmiąca.

Jedną z fundamentalnych zasad poprawnie zbilansowanej diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości płynów. Bardzo ważnym jest, abyś w ciągu dnia wypijała ich nawet 3 l, włączając zupy oraz mleko i mleczne napoje fermentowane, bowiem przynajmniej na początku karmienia swojego maluszka Twój organizm produkuje około 800 ml mleka każdej doby! Postaw głównie na wodę, nie ma znaczenie, gazowaną, czy nie. Nie pij dużo na raz, staraj się robić to małymi łykami, co pewien czas. Unikaj alkoholu, bowiem przenika on do Twojego mleka, a Twoje dziecko przyjmuje taką samą dawkę alkoholu w przeliczeniu na kilogram swojej masy ciała ile przyjmujesz Ty! Nie wierz w mity, że piwo jest mlekopędne, badania tego nie potwierdzają, natomiast wynika z nich, że alkohol wypity przez Ciebie jest bardzo niekorzystny dla Twojego dziecka. Na 1.-2. filiżanki kawy możesz sobie pozwolić, ale obserwuj uważnie reakcje swojego maleństwa. Jeżeli zauważysz jego nadmierne pobudzenie, wówczas, jeśli chcesz się nadal delektować kawą wybierz jej wersję bezkofeinową.

Najlepszym modelem żywienia dla Ciebie, jako mamy karmiącej jest tzw. „talerz zdrowego żywienia”, który zastąpił wcześniejszą piramidę zdrowego



żywienia. Oznacza to, że podczas laktacji do każdego posiłku powinnaś zjeść warzywo lub owoc, a połowę tego, co kładziesz na talerzu mają stanowić właśnie warzywa i owoce, najlepiej w świeżej, nieprzetworzonej formie. Czy wiesz, że Twoje małenstwo zbiera właśnie doświadczenia jak wygląda jego przyszła dieta? Od wielu lat wiadomo, że smaki z Twojej diety przenikają do Twojego mleka! Dlatego niech na Twoim talerzu będzie kolorowo i „witaminowo”, zrezygnuj z przekąsek, słodkich napojów i słodczy, ogranicz spożycie tych produktów do minimum dla Waszego wspólnego zdrowia dzisiaj i w przyszłości. W Twojej diecie powinny znaleźć się również produkty zbożowe pełnoziarniste, grube kasze, nasiona roślin strączkowych, jaja, chude gatunki mięs, chudy i półtłusty nabiał, ryby, oliwa z oliwek i olej rzepakowy, orzechy i nasiona.

Produkty potencjalnie uczulające w trakcie karmienia piersią? Ależ tak!

Przez wiele lat pokutował przesąd, że mama karmiąca powinna wykluczyć ze swojej diety produkty o dużym potencjale uczulającym takie, jak: mleko krowie i nabiał, jaja, soję, orzeszki ziemne i inne orzechy, ryby, skorupiaki oraz pszenicę. Jednak wyniki badań prowadzonych w ostatnich latach potwierdziły, że było to zupełnie nieuzasadnione, a obecność tych produktów w diecie mamy nie ma wpływu na rozwój alergii u dziecka.

W przypadku wystąpienia objawów alergii lekarz alergolog podejmie decyzję, czy powinnaś wykluczać niektóre produkty ze swojej diety. Jeżeli nie widzisz symptomów alergii u swojego dziecka **MOŻESZ JEŚĆ WSZYSTKO, CO ZDROWE!**

Karmienie piersią, a kolki dziecka

Uważa się, że kolki, z których powodu cierpi około 40% niemowląt mają dwie przyczyny. Pierwszą z nich jest niedojrzałość przewodu pokarmowego, która polega m.in. na tym, że enzymy przewodu pokarmowego w pierwszych miesiącach życia dziecka nie działają jeszcze w 100%. W efekcie nie są w stanie strawić wszystkich składników pokarmowych nawet tych, które są zawarte w tak idealnym pokarmie, jakim jest mleko mamy.

To powoduje fermentację w jelicie grubym maluszka, nagromadzenie gazów i ból brzucha. Dieta kobiety karmiącej nie ma większego wpływu na kolki, aczkolwiek jest pewna grupa dzieci wyjątkowo wrażliwych, które mogą odczuwać dyskomfort po niektórych produktach zjedzonych przez mamę. Jeżeli masz podejrzenie, że Twój maluch jest takim „wrażliwcem” porozmawiaj na ten temat z lekarzem pediatrą. Nieprawdą natomiast jest, że laktoza zawarta w mleku, które pije mama przenika do jej mleka i powoduje bolesne objawy. Pamiętaj, że nieuzasadniona eliminacja mleka może spowodować niedobory wapnia w Twojej diecie, a tego składnika pokarmowego potrzebujesz teraz więcej, niż przed ciążą i okresem karmienia piersią! Na szczęście kolki spowodowane niedojrzałością układu pokarmowego mijają samoistnie przed zakończeniem pierwszego półrocza dziecka.

Drugą przyczyną kolek u niemowlęcia może być alergia na białka mleka krowiego i wówczas lekarz prawdopodobnie poprosi Cię, abyś wyłączyła mleko, nabiał i ukryte źródła białek mleka krowiego ze swojej diety.

Suplementy diety mamy karmiącej

Twoje zapotrzebowanie na składniki pokarmowe jest teraz znacznie wyższe, niż przed ciążą, a nawet większe, niż podczas ciąży. Większość z nich dostarczy Ci Twoja dobrze zbilansowana dieta, jednak niektóre musisz suplementować. Do takich składników pokarmowych należą:

- witamina D, której potrzebujesz pomiędzy 1500, a 2000 UI (jednostek międzynarodowych),
- kwas DHA w dawce 200 mg, a jeżeli nie jesz tłustych ryb morskich dawka rośnie nawet do 600 mg na dobę kwasu DHA,
- jeżeli lekarz stwierdzi u Ciebie niedobry jodu, wówczas zaleci Ci suplement jodu w dawce 290 µg na dobę,
- ostatnim składnikiem diety, który wymaga czasem suplementacji jest wapń. Potrzebujesz suplementu, jeżeli w Twojej diecie nie ma nabiału, np. z powodu alergii Twojego maluszka.



Nie zawsze łatwe początki

Twój nowo narodzony maluszek ma bardzo mały żołądek, którego objętość wynosi mniej więcej 5-10 ml, a więc może pomieścić objętość płynu mieszczącego się w 1-2 łyżeczkach do herbaty. W odpowiedzi na jego potrzeby Twój organizm produkuje bardzo niewielkie ilości mleka, jednak bardzo wiele mam jest zestresowanych i zastanawia się, czy przypadkiem nie ma zbyt mało pokarmu do wykarmienia swojego dziecka. Nie obawiaj się, mamo, wszystko przebiega według scenariusza sprawdzonego przez setki tysięcy lat lub jeszcze więcej!

W drugiej do szóstej dobie po porodzie dochodzi do rozwoju tzw. nawału mlecznego, który polega na gwałtownym zwiększeniu produkcji mleka przez Twój organizm. Twoje piersi stają się cięższe i pełne. Przystawiaj w tym momencie maluszka do piersi, aby zapobiec zastojowi mleka, który mógłby prowadzić do stanu zapalnego piersi. Jeżeli czujesz duży dyskomfort, ulgę pomogą przynieść Ci zimne okłady piersi po około dwudziestu minutach od zakończenia karmienia oraz picie naparu z szalwii, niemające, co prawda potwierdzenia w badaniach naukowych, ale doceniane przez praktyków.

Laktacja stabilizuje się około 3., 4. tygodnia po porodzie. Produkcja mleka w Twoich piersiach idzie „pełną parą”, a jej wydajność wynosi 750-800 ml na dobę.

Jak często karmić?

Jedno jest pewne: noworodek nie ma żadnego wyobrażenia o czasie, a tym bardziej upływających godzinach. Przyszło na świat z jedną tylko potrzebą bycia z mamą w taki sam sposób, jak przez ostatnich dziewięć miesięcy. Każda chwila bez niej wydaje mu się nieskończenie długa. Wszystkie czasowe i przestrzenne ograniczenia kontaktu sprawiają, że maluszek ma możliwość pić mleko tylko niekiedy i przez

limitowany czas. Dlatego przez pierwsze kilka miesięcy karmienia piersią powinno się ono odbywać „na żądanie”.

Twój maluszek zawsze da Ci znać, kiedy go potrzebuje, a Ty poznając jego potrzeby coraz lepiej z dnia na dzień na pewno odczytasz je bezbłędnie.

Polscy eksperci uważają, że zarówno zbyt krótkie karmienie, jak i takie, które przebiega ponad 40 minut wymaga oceny jego efektywności. W takim przypadku poproś doradcę laktacyjnego o radę.

Kiedy dziecko ssie aktywnie?

Bardzo ważnym jest, abyś potrafiła rozpoznać, czy w trakcie karmienia noworodek ssie Twoją pierś aktywnie, co oznacza, że podczas tej czynności pije mleko. W tym celu obserwuj ruchy brody maluszka, które są inne, niż w przypadku, kiedy dziecko tylko ssie. Z chwilą, gdy nauczysz się te różnice rozpoznawać, nie będziesz musiała uciekać się do metod oceny efektywności karmienia, np. ważenia dziecka przed i po karmieniu, czy prób oceny produkcji mleka poprzez odciążanie.

Gdy dziecko ssie pierś nie pijąc mleka, jego broda opada i szybko wraca z powrotem do pozycji wyjściowej. Jeśli pije, broda również opada, ale zostanie odchylona dłużej, dopóki usta nie wypełnią się mlekiem. Następnie broda dziecka wraca do pozycji wyjściowej, a dziecko przełyka pokarm. Wiele mam już po kilku pierwszych karmieniach po prostu czuje wypływ mleka z piersi. Podczas klasycznego karmienia noworodek na początku ssie bardzo aktywnie, po pewnym czasie robi to mniej intensywnie i na koniec zasypia.

Puste ssanie

Na samym początku nawet puste ssanie piersi, niestety zbyt często zastępowane smoczkiem,



jest dla noworodka niezwykle ważne. Wpływa ono bowiem wydatnie na rozwój mózgu dziecka, reguluje różne fizjologiczne funkcje, jak oddychanie, pracę serca, poziom hormonów stresu, itd., pomaga usnąć oraz zaspokaja potrzebę fizycznego kontaktu z matką. Aktualne stanowisko zarówno polskich, jak i amerykańskich ekspertów, dotyczące używania smoczka jest takie, że nie powinno się go używać do czasu osiągnięcia pełnej stabilizacji laktacji, co najczęściej następuje w wieku 3.-4. tygodniu życia maluszka.

Kluczowym jest, aby już w szpitalu mama i dziecko mieli dużo prywatności i spokoju i aby nikt im nie przeszkadzał. Im więcej czasu spędzą razem przytuleni, tym dla obojga lepiej. Stąd też wizyty na oddziale porodowym powinny się ograniczyć do minimum, aby zwłaszcza przez te pierwsze dni mama mogła się dzieckiem nieustannie zajmować.

Co robić, gdy dziecko mało ssie i jest rozdrażnione?

Jeśli zaobserwujesz, że dziecko nie pije dostatecznie dużo lub przez większość czasu ssie bez polykania, a na dodatek po odstawieniu od piersi jest niezadowolone lub samo się odpycha, powinnaś poprosić położną lub doradcę laktacyjnego o poradę. Pamiętaj jednak, że

kilkudniowe noworodki, które jedzą za mało, nie muszą być wcale podczas karmienia nerwowe, wręcz przeciwnie, zwykle dużo śpią i są aż nadto spokojne.

Oznaki głodu u niemowlęcia

Z czasem ważnym jest, abyś karmiła swoje maleństwo, kiedy zobaczysz u niego pierwsze oznaki głodu, bowiem płacz maluszka jest późnym jego objawem. Zatem kiedy podać pierś niemowlęciu? Jeżeli zobaczysz, że jego aktywność jest zwiększona, odruch szukania Twojej piersi jest bardzo wyraźny, maluch otwiera buzię, wysuwa język, to nie czekaj dłużej, masz bowiem pewność, że nadszedł czas kolejnego karmienia!

Statystycznie w pierwszych sześciu miesiącach życia niemowlę potrzebuje od ośmiu do dwunastu karmień na dobę. W drugim półroczu z uwagi na wprowadzanie produktów uzupełniających, liczba karmień jest mniejsza i wynosi średnio od sześciu do ośmiu karmień na dobę.

Jak sprawdzić, czy dziecko karmione piersią je tyle, ile potrzebuje?

Dziecko, które spożywa dostateczne ilości mleka, dziennie wydala stosowne ilości moczu oraz kału. W praktyce oznacza to, że maluch moczy

codziennie od 6 do 8 pieluszek. Ilość kupek dziecka karmionego piersią może być różna, mogą to być 2 – 3 większe kupy w ciągu pierwszych trzech tygodni, a nawet kupa po każdym karmieniu! Niemniej u dzieci karmionych piersią możliwe są nawet kilkudniowe przerwy w wypróżnianiu. Kupki niemowlęcia karmionego wyłącznie piersią różnią się od wyglądu stolca osoby dorosłej. Mają one często rzadszą konsystencję, kwaśny zapach i kolor musztardowy, aczkolwiek kolory kału niemowlęcia mogą być bardzo różne i ich niecodzienna barwa nie jest powodem do niepokoju. Jeżeli masz wątpliwości w tym zakresie skontaktuj się z lekarzem pediatrą.

Na rozwój Twojego dziecka ma wpływ tak wiele czynników, że możesz mieć bardzo wiele wątpliwości, czy wszystko przebiega poprawnie. W razie wątpliwości zawsze pytaj lekarza o radę. Ważne są m.in. całkowity rozwój dziecka oraz inne czynniki, takie jak na przykład nagłe zmniejszenie tempa przybierania na wadze. Ocena rozwoju Twojego maluszka na podstawie siatek centylowych jest najlepszą weryfikacją, czy maluch je tyle ile potrzebuje. Jeżeli jego rozwój oceniany przez lekarza pediatrę przebiega harmonijnie oznacza to, że niemowlę dostaje tyle pokarmu ile potrzebuje. W takiej sytuacji nie ma potrzeby oceniania ile dokładnie pokarmu zjada w ciągu doby.

Jeżeli dziecko zbyt mało przybiera na wadze

Kiedy lekarz pediatra zwróci uwagę, że Twoje maleństwo zbyt mało przybiera na wadze, nie próbuj od razu dokarmiać maluszka modyfikowanym mlekiem. Najpierw popracuj nad poprawą pozycji karmienia oraz sposobem przystawienia maluszka do piersi, aby tym samym zwiększyć jego spożycie pokarmu. Kilka dni spędzonych wspólnie relaksując się, w kontakcie skóra do skóry może naprawdę zdziałać cuda. Smoczek i butelka całą sytuację tylko pogarszają, więc lepiej jest ich unikać.

Co pomaga na zwiększenie produkcji mleka?

Niektóre zioła są tradycyjnie uważane za wspomagające laktację, jednak wyniki badań nie potwierdzają ich wpływu na ilość produkowanego przez Ciebie mleka. Zapytaj lekarza pediatrę lub doradcę laktacyjnego, czy powinnaś wypróbować któreś z nich. Pamiętaj, że ważne jest zachowanie ostrożności, ponieważ nie wszystkie zioła są odpowiednie dla każdej kobiety i mogą mieć działania niepożądane. Nie ma lepszego sposobu na pobudzenie laktacji, niż regularne wstawianie niemowlęcia do piersi!

Przechowywanie mleka kobiecego

Jeżeli musisz na jakiś czas zostawić swoje maleństwo możesz odciągnąć swój pokarm za pomocą laktatora ręcznego lub elektrycznego i przechować mleko dla swojego dziecka. Swoje mleko przechowuj w specjalnych torebkach lub czystych i wysterylizowanych pojemnikach przeznaczonych do kontaktu z żywnością. Pamiętaj o przestrzeganiu okresów przydatności do podania maluchowi tego pokarmu. Oznakuj każdy pojemniczek szklany bądź plastikowy datą i godziną odciągnięcia pokarmu lub napisz, do kiedy możesz go wykorzystywać. Okres jego przydatności do spożycia określany jest w zależności od sposobu i temperatury jego przechowywania:

- w temperaturze pokojowej Twoje mleko może poczekać na spożycie przez maluszka przez 4 godziny, maksymalnie przez 8 godzin,
- mleko przechowywane w specjalnej torebce do przechowywania mleka w temperaturze +4°C jest bezpieczne do 24 godzin,
- mleko przechowywane w lodówce do 96 godzin,
- mleko zamrożone, przechowywane w temperaturze do -10°C do 2 tygodni,
- mleko zamrożone, przechowywane w temperaturze do -20°C do 6 miesięcy.



Jak wybrać pieluszkę dla dziecka?

W miarę jak zbliża się poród, mamy zaczynają planować zakupy niezbędnego wyposażenia. Dzisiejszy wybór jest bardzo szeroki, a na rynku znajdziesz mnóstwo pięknych i atrakcyjnych produktów. Zastanawianie się nad tym, co kupić dla wielu kobiet jest przyjemnym urozmaicheniem okresu oczekiwania na dziecko. Rozkoszne beciki, kocyki, pierwsze zabawki... Mamy zaczynają powoli gromadzić spore zapasy. Z czasem przychodzi też kluczowa kwestia jak wybrać optymalne kosmetyki oraz pieluszkę.

Spróbuj tylko wyobrazić sobie jeden dzień bez pieluszek! Nie da się zaprzeczyć, że są one nieodłączną częścią życia z niemowlakiem. Wybrać te najlepsze nie jest jednak wcale tak łatwo. Przede wszystkim mają maluszkowi pasować i zapewniać komfort. Jeśli wybierzesz pieluszkę dobrze, zapobiegiesz nie tylko takim wypadkom jak przeciekanie, ale także nieprzyjemnym problemom skórny: podrażnieniu, świądowi czy stanom zapalnym. Zła pieluszka zaostcza przebieg atopowego zapalenia skóry u niemowląt, które cierpią z tego powodu. Wspomniane dolegliwości często wywołują u maluchów płacz i dyskomfort, a tym samym zaburzają i Twój spokój.

Czym się kierować przy wyborze pieluszek?

Najważniejszym kryterium decyzyjnym jest wpływ pieluski na skórę dziecka, która jest bardzo delikatna i wrażliwa. Co gorsza, szybko reaguje na niekorzystne bodźce, a regeneracja zabiera jej więcej czasu.

Jakie atrybuty mają dobre pieluszki?

- skórę pod pieluszką utrzymują w suchości,
- są delikatne dla pupy niemowlęcia,
- są miękkie i dobrze dopasowane,
- mają elastyczny pas taliowy,
- przepuszczają powietrze, dzięki czemu obniżają ryzyko rozwoju chorób grzybiczych skóry, odparzeń czy pogorszenia istniejącego już atopowego zapalenia skóry,
- posiadają wskaźnik wilgotności.

Idealne pieluszki, mimo że cienkie, powinny też zapewniać ochronę na całą noc, aby i mama, i maluszek mogli się porządnie wyspać. Przy wyborze zwróć więc uwagę na zastosowane technologie absorpcyjne, jak również wykorzystany do produkcji materiał. Komfort dziecka, wysoka, jakość pieluski oraz dobra cena powinny być Twoimi priorytetami.

PIŚMIENNICTWO:

Szajewska H. i wsp., Karmienie piersią. Stanowisko PTGHIŻD. Standardy Medyczne Pediatria, 2016, 13.1 9-24.

Szajewska H., Socha P., Horvath A. i wsp. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatria 2021, 18:805-822.

Greer F.R., Sicherer S.H., Burks A.W. i wsp. The effect of Early Nutritional interventions on the Development of Atopic Disease in Infants and Cildre: the Role of Maternal Dietary Restriction, Breastfeeding, hydrolyzed Formulas, and Timing of Introduction of Allergenic Complementary Foods. Pediatrics 2019;143:e20190281.

Lanigan J, Singhal A. Early Nutrition and long-term health: a practical approach. Proc Nutr Soc 2009;68:422-429.

Koletzko B., Godfrey K.M., Poston L., Szajewska H. i wsp. Nutrition during pregnancy, lactation, and early childhood and its implications for maternal and long-term child health: the EarlyNutrition Project recommendations. Ann Nutr Metab 2019;74(2):93-106.

Rusińska A, Pludowski P, Walczak M i wsp. Vitamin D Supplementation Guidelines for General Population and Groups at Risk of Vitamin D Deficiency in Poland-Recommendations of the Polish Society of Pediatric Endocrinology and Diabetes and the Expert Panel With Participation of National Specialist Consultants and Representatives of Scientific Societies-2018 Update. Front Endocrinol (Lausanne) 2018;9:246.

Horvath A. i wsp. Diagnostyka i leczenie alergii na białka mleka krowiego. Stanowisko Sekcji Alergii na Pokarmy Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatria, 2021:6