

Karmienie piersią

Karmienie piersią przynosi liczne korzyści zdrowotne zarówno dziecku, jak i samej kobiecie. Dla noworodka mleko matki jest idealnym pokarmem, który dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych, wspierających rozwój układu odpornościowego. Dzieci karmione piersią rzadziej przechodzą infekcje, mają mniejsze ryzyko wystąpienia alergii, astmy oraz otyłości w późniejszym życiu.

Dla matki karmienie piersią również ma pozytywny wpływ na zdrowie – pomaga szybciej wrócić do formy po porodzie, zmniejsza ryzyko krwawienia poporodowego, a także obniża ryzyko zachorowania na raka piersi oraz jajnika.

Karmienie piersią to także wyjątkowy sposób na budowanie więzi emocjonalnej między matką a dzieckiem. Bliski kontakt fizyczny, ciepło oraz poczucie bezpieczeństwa, jakie dziecko otrzymuje podczas karmienia, wzmacniają relację i wzajemne zaufanie.

Technika karmienia – na co zwrócić uwagę

To, jaką pozycję przyjmiesz Ty i dziecko podczas karmienia oraz sposób przystawiania malucha do piersi składają się na technikę karmienia.

- zanim rozpoczniesz karmienie, zadбай o wygodną dla siebie pozycję siedzącą, rozluźnij się, weź kilka głębokich wdechów;
- ułóż malucha tak, by przylegał brzuchem do Twojego ciała, a twarz miał skierowaną w stronę piersi, na jej wysokości;
- głowa dziecka powinna znajdować się w jednej osi z kręgosłupem – nie powinna się wyginać, linia ucho-ramię-biodro powinna być prosta;
- zadбай o to, by całe ciało dziecka – jego pośladki, plecy i głowa – były podtrzymywane w stabilny sposób;

Pozycje karmienia piersią

Najczęściej stosowanym ułożeniem jest pozycja klasyczna, siedząca, w której dziecko przylega brzuchem do brzucha matki. Kobieta podtrzymuje plecy malucha przedramieniem, a jego pośladki dłońią.

Kolejną opcją jest pozycja krzyżowa, szczególnie rekomendowana w pierwszym okresie po porodzie, kiedy i matka i dziecko uczą się siebie nawzajem. Maluch jest ułożony analogicznie do pozycji klasycznej, matka podtrzymuje jednak jego plecy i główkę ręką przeciwną do piersi, z której dziecko pije. Ta pozycja daje swobodną kontrolę przystawiania dziecka do piersi.

Pozycja spod pachy wymaga ułożenia dziecka w taki sposób, by jego ciało zwrócone było do boku mamy, a nóżki znajdowały się pod jej pachą. Plecy dziecka znajdują się na przedramieniu mamy, a jej dłoń podtrzymuje główkę.

Dziecko możesz karmić (zwłaszcza w nocy lub w okresie rekonwalescencji po cesarskim cięciu) w pozycji leżącej. Ułóż się na boku, podparta ramieniem z głową np. na poduszce, uniesioną nieco wyżej. Dziecko ułóż tak, by jego brzuch przylegał do twojego brzucha.

Możesz podeprzeć ciało malucha poduszką, by jego pozycja była stabilna podczas karmienia. Po porodzie w drodze cesarskiego cięcia można rozważyć też pozycję na plecach lub na pół boku, z dzieckiem ułożonym całkowicie na kobiecie lub wzdłuż jej ciała.

Odciąganie pokarmu

Odciąganie pokarmu jest rozwiązaniem stosowanym w celu nieznacznego odbarczenia piersi, w przypadku ich przepełnienia, a także w sytuacji, gdy matka nie może w danym czasie nakarmić dziecka. Poniżej znajdziesz kilka użytecznych wskazówek dotyczących odciągania i przechowywania mleka.

W jakich sytuacjach warto rozważyć odciągnięcie pokarmu (całkowite lub częściowe):

- kiedy z jakiegoś powodu (choroba, praca, studia, pilny wyjazd) jesteś oddzielona od dziecka, a chcesz mu zapewnić dostęp do pełnowartościowego pokarmu;
- w przypadku, gdy dziecko nie chce ssać lub ssa nieefektywnie – odciągnięcie pokarmu pozwoli zachować ciągłość produkcji mleka;
- jeśli produkcja mleka jest niedostateczna, odciąganie pokarmu może stymulująco wpłynąć na laktację;
- w celu odbarczenia piersi, w przypadku ich przepełnienia;
- w przypadku leczenia stanów zapalnych piersi.

Rytm odciągania pokarmu powinien być dostosowany do potrzeb żywieniowych dziecka – zbyt częste odciąganie mleka może powodować jego nadprodukcję i komplikacje z tym związane.

W jaki sposób odciągać pokarm?

Pokarm możesz odciągać ręcznie lub wykorzystując różnego rodzaju laktatory. Pierwsza opcja, choć teoretycznie prosta, w praktyce może okazać się nieefektywna. Z tego powodu większość kobiet decyduje się na laktatory – ręczne lub elektryczne. Laktatory ręczne dobrze sprawdzają się w sytuacji, gdy chcesz odciągnąć tylko część pokarmu (np. by odbarzyć piersi) i robisz to sporadycznie. Urządzenia elektryczne pozwalają na odciągnięcie większej ilości mleka w regularnych odstępach czasu. Na rynku jest wiele modeli, których zasilanie i rozmiar dostosowane są do potrzeb kobiet aktywnych (można je zabrać ze sobą np. do pracy).

Podczas odciągania pokarmu przestrzegaj poniższych zasad:

- w każdym przypadku, przystępując do tej czynności, należy umyć ręce i zadbać o odpowiednią higienę pojemnika, w którym będzie przechowywane mleko (czyste, wygotowane, osuszone naczynie);
- odciąganie pokarmu może być łatwiejsze, gdy kilka minut wcześniej położysz na piersi ciepły okład lub weźmiesz prysznic. Warto też zadbać o to, by cały proces odbywał się w komfortowych, intymnych okolicznościach;
- po użyciu laktatora, rozłóż go na części i dokładnie umyj w zmywarce (jeśli jest to dopuszczone przez producenta) lub ręcznie, w gorącej wodzie z użyciem detergentu; następnie zdezynfekuj każdy z elementów (wyparz). Taką procedurę należy zachowywać po i przed każdym użyciem laktatora w pierwszych tygodniach życia dziecka.

Przechowywanie pokarmu

Po pierwsze, w celu przechowywania pokarmu, musisz zaopatrzyć się w odpowiednie, atestowane pojemniki, wykonane z bezpiecznych dla dziecka materiałów. Po użyciu pojemnika musi on zostać dokładnie umyty i wyparzony. Po odciągnięciu pokarmu opisuj pojemnik, w którym znajduje się mleko, datą i godziną pobrania. Pokarm należy przechowywać w lodówce lub zamrażarce.

W temperaturze pokojowej (w zależności od temperatury) okres przechowywania wynosi 4, 8 lub 24h; w lodówce (na tylnej jej ścianie, nie na drzwiach) – do 5 dni, z kolei w zamrażarce (w zależności od temperatury) – od 2 tygodni do 6 miesięcy. Podane godziny oraz dni zależą od właściwości butelki lub pojemnika, w którym mleko będzie przechowywane oraz od temperatury panującej w pomieszczeniu. Szczegółowe instrukcje powinny być zawarte w opisie produktu – koniecznie się z nimi zapoznaj!

Mleko raz rozmrożone, nie powinno być ponownie zamrażane.

Nie musisz podgrzewać ani pokarmu świeżego, ani tego przechowywanego w temperaturze pokojowej. Pokarm z lodówki możesz podgrzać – do temperatury 36 stopni – poprzez wstawienie go do naczynia z ciepłą wodą. Nie używaj do tego celu mikrofalówki; nie doprowadzaj też do przegotowania mleka. Ogrzany pokarm podaj w ciągu maksymalnie 4 godzin.

Problemy charakterystyczne dla laktacji

Mała ilość pokarmu

Rozpoczęcie karmienia piersią wymaga cierpliwości i pozytywnego nastawienia. Zdarza się, że w pierwszym okresie matka nie jest pewna, czy ma wystarczająco dużo pokarmu. Niedostateczna ilość mleka może być rzeczywistym problemem, jednak jego zdiagnozowanie wymaga weryfikacji.

Twoje dziecko najprawdopodobniej otrzymuje właściwą ilość pokarmu, jeżeli:

- chętnie, miarowo ssie pierś przez co najmniej kilkanaście minut jedną, a Ty słyszysz rytmiczny odgłos połykania;
- przystawiasz dziecko do piersi mniej więcej 8 do 12 razy na dobę, przy czym co najmniej raz w ciągu nocy;
- po karmieniu odczuwasz rozluźnienie w piersi, zwłaszcza w pierwszych tygodniach karmienia; stopniowo – co jest naturalne. Po ustabilizowaniu laktacji – to uczucie będzie słabsze;
- po karmieniu dziecko jest spokojne, śpi lub odpoczywa; z drugiej strony w ciągu dnia przez co najmniej 4 godziny jest aktywne, żywiej się rusza i reaguje na bodźce;
- dziecko regularnie się wypróżnia – w pierwszych tygodniach życia w ciągu doby moczy ok. 6 pieluch, 3-4 razy na dobę oddaje stolec (od 2 miesiąca życia rzadziej);
- dziecko prawidłowo rośnie i przybiera na wadze, co potwierdzają kontrole lekarskie.

Wklęsłe lub płaskie brodawki

W sytuacji, gdy brodawki są wklęsłe lub płaskie, dziecko może mieć trudności z uchwyceniem ich i przyjmowaniem pokarmu. By zapobiec takim problemom, jeszcze w trakcie ciąży, kilka razy dziennie, warto stosować odpowiednie ćwiczenia, polegające na chwytaniu podstawy brodawki i delikatnym rozciąganiu jej w przeciwnych kierunkach.

Po porodzie można też rozważyć noszenie specjalnych nakładek korygujących między karmieniami i kontynuować wykonywanie ćwiczeń.

Bolesne i pękające brodawki

Początki karmienia, zanim jeszcze maluch nauczy się obchodzić z piersią, mogą być dla mamy wyzwaniem. Najczęstszą przyczyną jest niewłaściwe przystawianie dziecka do piersi lub zbyt rzadkie karmienie. Dziecko nerwowo poszukując pokarmu, może ssać bardzo gwałtownie i nawet lekko uszkodzić delikatne brodawki.

Prawidłowe ułożenie dziecka może być w pierwszej chwili trudne, dlatego warto w razie problemu poprosić o pomoc położną. Dziecko należy przystawiać do piersi wtedy, gdy obserwujemy pierwsze objawy niepokoju, nie czekając na nerwowy płacz (w takiej sytuacji dziecko może nerwowo chwytać brodawkę, bo jest bardzo głodne).

Ważne jest, by po karmieniu osuszyć dokładnie brodawki z pokarmu bez ich tarcia. Nie ma potrzeby mycia brodawek po karmieniu – mleko jest idealnym środkiem pielęgnacyjnym.

Niektóre kobiety, w pierwszym okresie przystawiania noworodka do piersi, skarżą się na ich bolesność wywołaną pękaniem skóry. W takiej sytuacji pomoc może stosowanie zimnych okładów oraz maści i kremów przyspieszających gojenie (po konsultacji z lekarzem). Można też nabyć silikonowe nakładki, które zabezpieczą bolesne miejsca i na jakiś czas zrezygnować z biustonosza.

W domu warto wówczas chodzić w przewiewnych ubraniach, unikając tych, które mogłyby poprzez bezpośredni kontakt dodatkowo podrażniać brodawki.

Stan zapalny piersi

Karmienia nie powinno się przerywać przy łagodnych stanach zapalnych, gdyż najlepsze co możemy zrobić to opróżnić pierś w sposób naturalny. Gorączka nie jest przeciwwskazaniem do karmienia piersią.

Objawy takie jak bolesność piersi, ich obrzmienie i zaczerwienienie, gorączka, czy osłabienie organizmu mogą świadczyć o stanie zapalnym. Jeśli dolegliwości są silne, udaj się na konsultację do specjalisty, który oceni Twój stan zdrowia i zaleci optymalne postępowanie.

Kilka kroków możesz jednak wcześniej podjąć samodzielnie. Po pierwsze sprawdź, czy technika, którą stosujesz podczas karmienia, jest odpowiednia. Drobne zmiany mogą bardzo pomóc. Staraj się przystawiać dziecko i odciągać mleko z piersi jak najczęściej – nawet jeśli w pierwszym momencie będzie to powodować ból. Zredukowanie obciążenia pokarmu przyspieszy proces zdrowienia. Możesz też stosować łagodne środki przeciwbólowe, przewidziane dla kobiet karmiących.

Karmienie piersią w domu, w pracy, w podróży

W pracy

Zgodnie z polskim prawem, z przywileju karmienia w pracy może korzystać każda matka, która po powrocie do pracy nadal karmi dziecko piersią oraz jest pracownikiem w rozumieniu Kodeksu Pracy (zatrudniona w ramach umowy o pracę), a jej czas pracy wynosi więcej niż 4 godziny dziennie.

By skorzystać z takiej możliwości, kobieta powinna złożyć pisemny wniosek o udzielenie przerw na karmienie do swojego pracodawcy.

Ilość i długość przerw

Pracownicy, której czas pracy nie przekracza 6 godzin dziennie, przysługuje 1 przerwa na karmienie. Jeśli czas pracy przekracza 6 godzin, przysługują jej dwie przerwy. Pracownica ma prawo połączyć te dwie przerwy w jedną i wykorzystać ją w trakcie pracy. Jeżeli kobieta karmi jedno dziecko, czas trwania przerwy wynosi 30 minut.

Jeżeli w tym samym czasie karmi więcej niż jedno dziecko, długość przerwy wydłuża się do 45 minut. Wiek dziecka nie ma w tym przypadku znaczenia. Co ważne, przerwy te wliczane są do czasu pracy.

Dopuszczalne jest także późniejsze rozpoczęcie lub wcześniejsze zakończenie pracy.

Miejsce karmienia

W przypadku, gdy pracodawca zatrudnia więcej niż 20 kobiet pracujących na jedną zmianę i w jednym budynku, zobowiązany jest wygospodarować pomieszczenie przeznaczone dla matek karmiących i kobiet ciężarnych (z miejscami do wypoczynku w pozycji leżącej).

Pracownica może również udać się na karmienie do domu, powinna jedynie pamiętać, by nie przekroczyć ustawowego czasu.

Karmienie w domu

Podczas karmienia w domu bardzo ważne jest, by kobieta zapewniła komfort zarówno sobie, jak i dziecku. Warto zadbać o odpowiednią pozycję, wygodne, spokojne miejsce karmienia, ułożenie malucha.

W podróży i miejscu publicznym

Karmienie jest absolutnie naturalną czynnością, warto jednak – przystawiając dziecko do piersi w miejscu publicznym – zachować kilka zasad. Pozwolą one nie tylko na zapewnienie komfortu dziecku i matce, ale również zachowanie pewnej dyskrecji. O czym należy pamiętać?

- **Poszukaj ustronnego miejsca**
Po pierwsze ze względu na potrzeby dziecka, które nie będzie czuło się komfortowo w głośnym i zatłoczonym miejscu. Po drugie, dzięki temu, sam nie będziesz czuła się skrępowana. W niektórych miejscach publicznych (np. centrach handlowych) znajdują się specjalne pomieszczenia dla karmiących matek – warto z nich korzystać.
- **Odpowiednio się przygotuj**
Odpowiednie ubranie z pewnością ułatwi i usprawni karmienie. Warto więc przed wyjściem założyć wygodne, niekrępujące ruchów rzeczy. Specjalny stanik do karmienia i rozpinana bluzka to ważne elementy, dzięki którym karmienie w miejscu publicznym będzie wygodniejsze.
- **Zaopatrzyć się we wkładki laktacyjne** – uchronią one ubranie matki przed zabrudzeniem, zapewnią również uczucie suchości i komfortu. Jest to szczególnie ważne w sytuacji, gdy karmienie odbywa się w miejscu publicznym.
- **Pamiętaj, że karmienie dziecka nie jest czynnością wstydliwą i nie ma konieczności nadmiernego ukrywania się.**