

Laktacja

Laktacja to naturalny proces, który polega na produkcji mleka przez organizm matki. Produkcja pokarmu w piersiach zaczyna się w czasie ciąży. Pod wpływem zmian hormonalnych w trakcie porodu, piersi stopniowo napełniają się mlekiem, dlatego tuż po porodzie siłami natury można nakarmić swoje dziecko. Po cesarskim cięciu też najczęściej nie ma problemu z laktacją, choć czasem zdarza się, że pokarm pojawia się w piersiach z pewnym opóźnieniem. W pierwszych dniach ilość mleka nie jest duża. Warto o tym pamiętać, aby niepotrzebnie się tym nie przejmować. Zapotrzebowanie na mleko u dziecka w tym okresie nie jest też wysokie, ponieważ jego żołądek jest jeszcze malutki. Pierwszym mlekiem jest tzw. siara – bardzo odżywczy pokarm o gęstej konsystencji. W trzeciej – czwartej dobie po porodzie zaczyna się nawet mleczny – w piersiach intensywnie produkowane jest mleko, które zaczyna mieć już typowy wygląd. Laktacja stabilizuje się zwykle w szóstym – ósmym tygodniu i wtedy piersi nie są już tak pełne i obrzmiałe.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby karmienie piersią trwało przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka, a następnie było kontynuowane w połączeniu z dostarczaniem innych pokarmów do co najmniej 2. roku życia.

Fizjologia kobiecych piersi:

Na szczycie piersi znajduje się brodawka piersiowa, a dookoła niej otoczek. Brodawka i otoczek mają zdecydowanie ciemniejsze zabarwienie niż pozostała część piersi. Jest to spowodowane gromadzeniem się melaniny w naskórku w tych miejscach.

Ich zabarwienie staje się jeszcze intensywniejsze w okresie ciąży i karmienia. Po zaprzestaniu wytwarzania pokarmu kolor ten staje się ciut jaśniejszy, jednak nie wraca już do swojej barwy sprzed ciąży.

Warto wiedzieć:

Wielkość piersi kobiety zależna jest od ilości tkanki tłuszczowej zebranej w tym miejscu. Nie wpływa ona jednak w żaden sposób na zdolność do wytwarzania pokarmu.

Zmiana pokarmu w kolejnych miesiącach

- Zaraz po porodzie mleko jest gęste i ma żółtawe zabarwienie. Nazywa się je siara – zawiera rozmaite hormony, enzymy, witaminy, składniki mineralne, a także substancje odpornościowe.
- Mleko przejściowe pojawia się ok. 5 do 14 dni po porodzie. Jest ono bardziej wodniste i przejrzyste, zawiera więcej laktozy i tłuszczu, ma za to obniżoną ilość białka.
- Mleko dojrzałe – pojawia się ok. 3 tyg. po porodzie. Charakteryzuje się dużą przejrzystością, czasami jednak może mieć lekko niebieskawy kolor.

Nawał pokarmu

W 3-4 dobie po porodzie wiele kobiet doświadcza tzw. nawału pokarmu. Produkcja mleka w tym okresie zwiększa się gwałtownie, by potem stopniowo dostosowywać się do potrzeb noworodka.

W tym okresie piersi mogą być nabrzmiałe i bolesne. By uniknąć nieprzyjemnych dolegliwości i unormować proces produkcji mleka, mamom zaleca się:

- jak najczęstsze przystawianie malucha do piersi – nawet kilkanaście razy na dobę, w tym kilkakrotnie w nocy;
- naprzemienne przystawianie dziecka do obu piersi;
- każdorazowe sprawdzanie, czy dziecko ssie pierś prawidłowo – ma otwarte szeroko usta, wargami obejmuje brodawkę, język obejmuje brodawkę od spodu;
- odciąganie pokarmu przed karmieniem, co zmiękcza brodawkę i ułatwia ssanie;
- unikanie odciągania mleka po karmieniu – może dodatkowo zwiększyć produkcję pokarmu;
- przykładanie do piersi ciepłych okładów – np. termofor, lub namoczony w gorącej wodzie czysty ręcznik, przed karmieniem w celu poprawy wypływanego mleka;
- stosowanie zimnych okładów (np. z kostek lodu zawiniętych w gazę) po karmieniu w celu ograniczenia produkcji mleka.

Opóźnienie laktacji

U niektórych kobiet proces produkcji mleka może uruchamiać się nieco wolniej. Jeśli w pierwszych dniach (do tygodnia) po porodzie piersi nie napełniły się jeszcze mlekiem, zachowaj spokój. W takim przypadku bardzo ważne jest, by jak najczęściej dziecko przystawiane było do obu piersi i próbowało je ssać. Jeśli nie przynosi to efektu, odcięgnij pokarm i spróbuj przystawić malucha ponownie.