

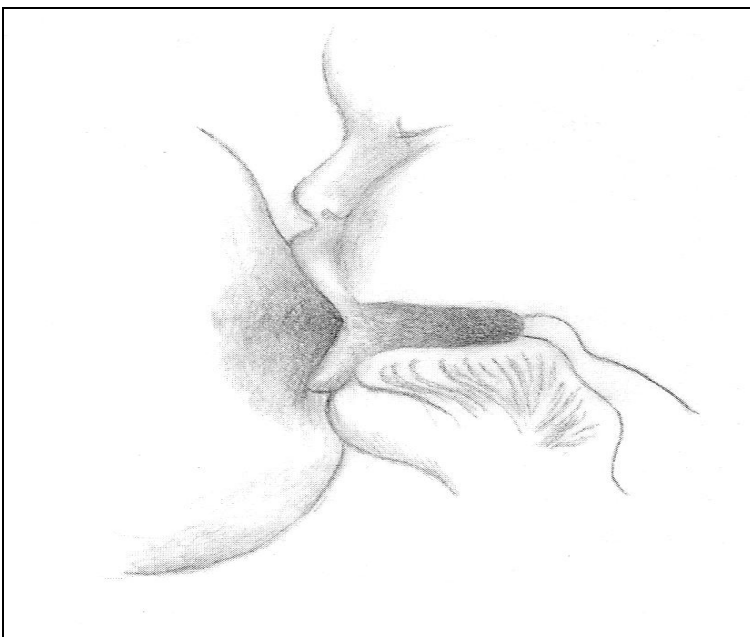
Zasady karmienia piersią

Prawidłowe przystawienie dziecka do piersi

Karmienie piersią jest kontynuacją wzajemnej zależności między organizmem matki i dziecka. Pierwsze karmienie noworodka jest chwilą pełną emocji, a jednocześnie rozpoczyna się czas intensywnej nauki. Wiele początkowych trudności można ominąć dzięki prawidłowemu przystawianiu do piersi i odpowiedniej pozycji przy karmieniu.

Karmienie należy rozpocząć jak najwcześniej jeszcze na sali porodowej. Wczesne przystawienie noworodka do piersi ma korzystny wpływ na przebieg, czas trwania laktacji i nawiązywanie więzi psychicznej pomiędzy matką a dzieckiem.

Najważniejszą umiejętnością, którą należy opanować na początku, jest odpowiednie przystawienie noworodka do piersi. Niektórym mamą i noworodkom przychodzi to bez trudu, inni muszą się tego dopiero nauczyć.



Prawidłowe przystawienie dziecka do piersi.

Matka powinna przyjąć wygodną pozycję z pomocą np. poduszki, podnóżka. Dziecko leży z matką brzuch do brzucha tak, aby nie musiało obracać główki przy ssaniu. Jego usta powinny znajdować się na wysokości sutka. Ucho, bark i biodro dziecka powinny tworzyć linię, co jest niezwykle istotne dla efektywnego ssania oraz dla symetrii maleńkiego ciała. Połaskotanie sutkiem górnej wargi dziecka sprawia, iż ono odruchowo otwiera usta i wysuwa język. Następnie należy wsunąć sutek do ust dziecka tak, żeby chwyciło brodawkę wraz z dużą częścią ciemnej otoczki. Panuje jedna ważna zasada przy karmieniu dziecka, mówiąca o tym, iż należy przystawiać dziecko do piersi, a nie pierś do dziecka. Natomiast

najlepszym obiektywnym wykładnikiem tego, iż prawidłowo przebiega karmienie, jest systematyczny i prawidłowy przyrost masy ciała dziecka.

Pozycje karmienia

W zależności od sytuacji i potrzeby, matka ma możliwość wyboru spośród wielu różnych pozycji karmienia piersią.

Pozycja klasyczna

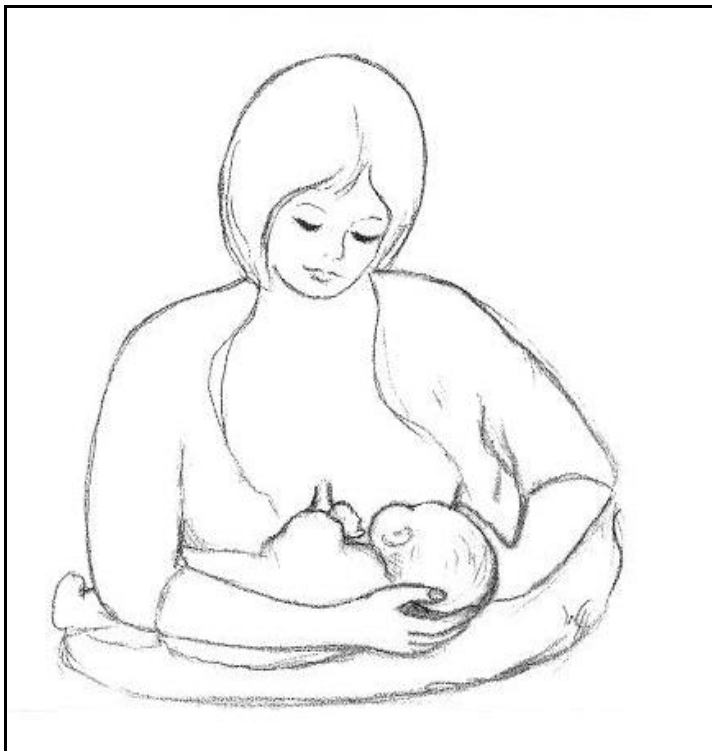
To najpopularniejsza i najczęściej wykorzystywana pozycja. Aby móc komfortowo karmić w tej pozycji, należy położyć poduszkę pod plecy, ramię i kolana lub zastosować specjalną poduszkę do karmienia. Dziecko przytulone jest do matki brzuszkiem do brzucha, a jego główka opiera się na jej łokciu. Ucho, ramię i biodro dziecka w tej pozycji, tworzą jedną linię. Uważam, że pozycja ta nie jest najłatwiejsza dla młodej matki i noworodka w pierwszych tygodniach życia. Kiedy dziecko nie wykazuje jeszcze prawidłowej koordynacji mięśniowej głowy i szyi, by właściwie uchwycić pierś, konieczne jest nakierowanie dziecka za pomocą przedramienia (co jest dość trudne do wykonania). Choć większość mam najczęściej stosuje pozycję klasyczną w ciągu dnia, to jednak w pierwszych tygodniach, lepsza będzie pozycja krzyżowa lub futbolowa.



Pozycja klasyczna.

Zmodyfikowana pozycja klasyczna

Zalecana jest na początku karmienia oraz w karmieniu wcześniaków. Matka podtrzymując lewą ręką pierś, jednocześnie trzyma głowę dziecka ułożoną na prawej ręce. Dzięki temu matka ma możliwość przyłożenia głowy dziecka do piersi, kiedy szeroko otworzy ono swoje usta.



Zmodyfikowana pozycja klasyczna.

Pozycja spod pachy

Pozycja ta zalecana jest szczególnie w okresie uczenia się karmienia piersią, przy dużych piersiach, po cięciu cesarskim, przy małych sutkach oraz nadmiarze pokarmu.

Wskazana jest przy karmieniu dzieci chorych i wcześniaków. Do niej potrzebne są również poduszki pod plecami, po bokach oraz na kolanach. Dziecko leży brzuszkiem zwrócone do boku matki, a jego główka jest podtrzymywana przez jej płaską dłoń, w ten sposób, może zostać sprawnie przystawione, kiedy otworzy usta.



Pozycja spod pachy.

Karmienie na leżąco

Pozycja ta lepiej niż inne nadaje się w trakcie wypoczynku oraz nocnego karmienia. Jest dużym ułatwieniem w codziennym karmieniu. Matka leży wygodnie z jaśkiem pod głową, warto też włożyć poduszkę pod plecy i między nogi. Dziecko leży przytulając się, przy matce brzuch do brzucha. Ułożenie główki dziecka umożliwi dobrze objąć sutek ustami. Stabilną pozycję boczną dziecka zapewnia zrolowany koc pod jego plecami. W takiej pozycji mleko płynie łatwiej, ponieważ w czasie leżenia ukrwienie piersi jest większe i dziecko może je ssać spokojnie.



Karmienie na leżąco.

Pozycja wyprostowana

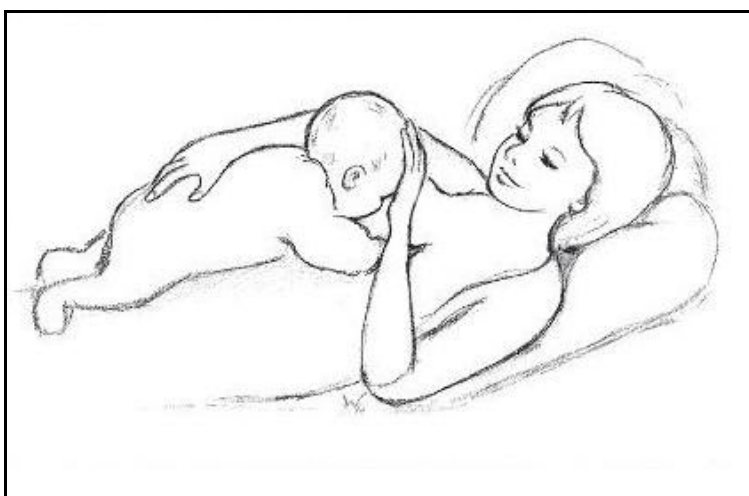
Układ zalecany przy silnym odruchu wydzielania mleka. Matka siedzi z plecami podpartymi wygodnie na krześle, może być trochę odchylona do tyłu. Dziecko podobnie jak w siodle, siedzi na udzie z nóżkami zwisającymi, jedna na prawo a druga na lewo. Jeśli dziecko nie jest w stanie samo utrzymać główki, to należy ją delikatnie podtrzymywać.



Pozycja wyprostowana.

Karmienie na wznak

W takiej pozycji mleko wypływa wolniej, dlatego jest zalecana w przypadku silnego odruchu wydzielania mleka, oraz po cięciu cesarskim w znieczuleniu przewodowym, kiedy obracanie jest trudne i bolesne. Matka leży na plecach z poduszką pod głową tak wysoko, by widzieć dziecko. Dziecko leży brzuchem na brzuchu matki, podtrzymywane z boku jej ramieniem i podparte poduszkami, a jego głowa znajduje się ponad piersią, dzięki czemu może dobrze objąć sutek.



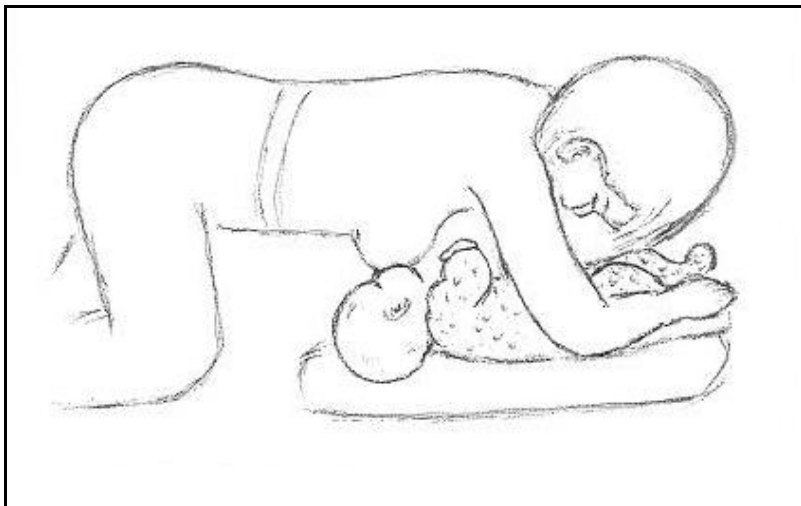
Karmienie na wznak.

Pozycja australijska

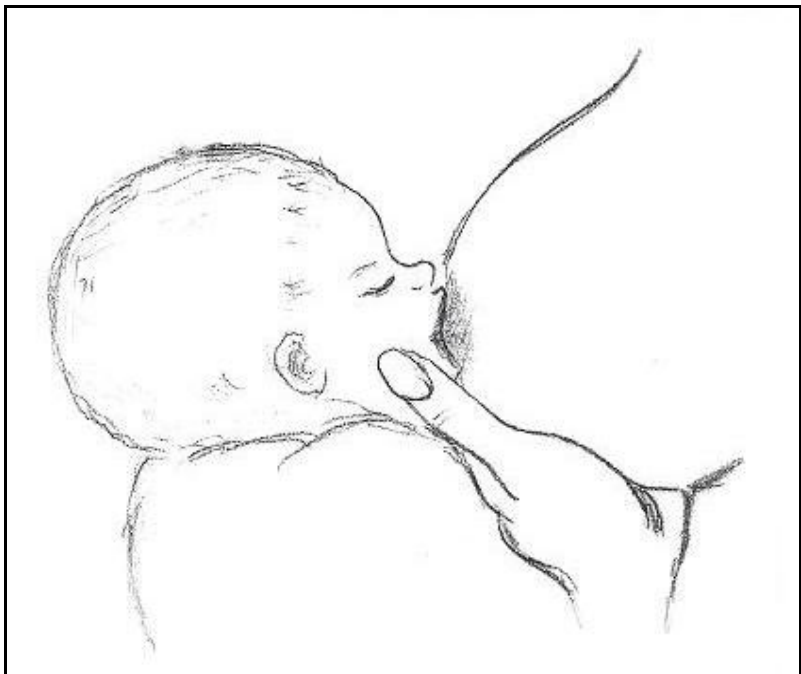
Pozycja ta jest zamiennikiem karmienia na plecach. Dziecko przystawione jest bocznie, w poprzek klatki piersiowej. Jego nogi znajdują się na łóżku. Jedną ręką należy podtrzymywać czoło dziecka, a drugą ręką jego pupę.

Inne pozycje do karmienia

Są one zalecane w szczególnych sytuacjach. Są wśród nich: pozycja na czworaka – zalecana przy nawale mleka, pozycja tancerza – wykorzystywana przy wcześniakach lub w przypadku dzieci upośledzonych.



Pozycja na czworaka.



Pozycja tancerza.

Zaleca się częste zmienianie pozycji karmienia, gdyż gwarantuje to dobre opróżnianie wszystkich gruczołów piersiowych, pobudzanie produkcji mleka, a dodatkowo korzystnie wpływa na symetrię ciała dziecka. Matka najczęściej wybiera jedną lub dwie pozycje karmienia i stosuje je przez cały jego okres. Czasem pozycje te zmieniają się, gdyż matka dostosowuje sposób karmienia do sytuacji w której się znajduje. Inaczej też karmi się wcześniaka, a inaczej dziecko dwuletnie. Gdy matka coraz bardziej wprawia się w mechanizm karmienia, przyjmuje coraz swobodniejsze pozycje.

Wskaźniki skutecznego karmienia

- prawidłowo przystawione do piersi dziecko, ssi aktywnie i słychać odgłos połykania przez 5 – 15 min.,
- w ciągu doby jest przynajmniej 8 karmień, z czego 1 – 2 w nocy,
- matka czuje wypływ pokarmu (mrowienie, napięcie w piersiach, krople pokarmu płynące z drugiej piersi),
- rozluźnienie piersi po karmieniu – wyraźniej odczuwanie w pierwszych tygodniach po porodzie, po ustabilizowanej laktacji (po 6 tyg.), gdy karmienia są dostatecznie częste, piersi są miękkie przed i po karmieniu,
- dziecko jest zadowolone, aktywne i reaguje na bodźce, bądź po karmieniu zasypia,
- dziecko oddaje 2 – 5 lub więcej stolców w ciągu doby,
- 6 – 8 mokrych pieluch w ciągu doby (mocz jasny, bezwonny),
- odpowiedni przyrost masy ciała (120 – 240 / tydz., czyli 17 – 34 gram na dobę),
- w pierwszych trzech miesiącach życia przyrosty masy ciała są zazwyczaj duże i typowo wynoszą 800 – 1200 g/m-c (zdarza się nawet 2000 g/m-c). Jako minimum przyjmuje się 500 g/m-c. W kolejnych miesiącach I półroczu przyrosty masy ciała są nieco mniejsze i wynoszą około 400m – 500 g/m-c.