



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o.  
26-617 Radom, ul. Juliana Aleksandrowicza 5



## **CO WARTO WIEDZIEĆ O KARMIENIU PIERSIĄ?**

**Opracowała: Ewa Wybraniec, Kliniczny Oddział Ginekologiczno-Położniczy**

## **KARMIENIE PIERSIA**

Karmienie piersią jest naturalnym i najzdrowszym sposobem żywienia dziecka. Mleko kobiece jest pokarmem jedynym w swoim rodzaju, oryginalnym i niepowtarzalnym. Sprzyja optymalnemu rozwojowi dziecka.

Pierwszym pożywieniem dla dziecka jest siara. To prawdziwa skarbnica odporności. Zawiera duże ilości immunoglobulin, leukocytów, czynników wzrostu, hormonów, enzymów, komórek macierzystych, dobrych bakterii potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu noworodka.

Wiele z tych substancji ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe.

Skład mleka ciągle dostosowuje się do potrzeb dziecka. Zmienia się w trakcie jednego karmienia, jest inny w różnych porach dnia. Zmienia się wraz z wiekiem dziecka i stanem jego zdrowia.

## **POSTĘPOWANIE W PIERWSZYCH DNIACH I TYGODNIACH LAKTACJI**

Należy karmić dziecko piersią na żądanie. Bywają dzieci, które zgłaszają się do piersi regularnie, ale są też takie, które mają serie karmień, a potem dłuższą przerwę. Dziecko będzie najedzone jeśli będzie miało 8-12 karmień na dobę, gdy będzie ssało efektywnie (słychać połykanie) przynajmniej 10 minut z jednej piersi. Dobrze jest zachęcać dziecko do korzystania z obu piersi na jeden posiłek. Kolejne karmienie powinno zaczynać się od tej piersi, która była używana jako druga, lub nie była używana w poprzednim karmieniu.

Jeśli dziecko przystawione do piersi zasypia po kilku minutach ssania, można aktywizować go przez kilkakrotną zmianę piersi. Kilkundniowe dziecko nie powinno jeść dłużej niż około 40 minut z obu piersi. Jeśli karmienie trwa dłużej, należy skorygować i ocenić technikę karmienia.

Czasami zdarza się, że dziecko nie najada się przy piersi. Żeby ocenić co jest przyczyną i wprowadzić postępowania sprzyjające skutecznemu karmieniu piersią, należy skonsultować się ze specjalistą – konsultantem lub doradcą laktacyjnym.

## **TECHNIKA KARMIENIA**

Aby czas karmienia nie był wysiłkiem lecz czasem wypoczynku, warto zadbać o wygodną pozycję. Można karmić na siedząco i na leżąco, zawsze z podpartymi wygodnie plecami i ramionami. Dobrze jest korzystać z różnych pozycji w zależności od potrzeby. W czasie przystawiania dziecka i karmienia warto podtrzymywać pierś. Dziecko przy karmieniu powinno być stabilne czyli mieć podtrzymaną główkę i kręgosłup. Można je ułożyć na rękach lub na poduszce. Powinno być zwrócone brzuszkiem do Twojego brzucha, a twarz mieć naprzeciwko piersi. Nosek powinien dotykać brodawki sutkowej.

Aby dziecko mogło się najeść, musi być właściwie przystawione do piersi. Potrzebne jest do tego szerokie otwarcie buzi. Można to osiągnąć dotykając brodawką przestrzeń między górną wargą, a nosem dziecka. Prawidłowo przystawione dziecko chwytą brodawkę z dużą częścią otoczki, ssie szybko płytko, a jak zaczyna się wypływ pokarmu ssanie zaczyna być wolniejsze oraz głębokie. Słychać połykanie pokarmu.

## **Pozycje karmienia piersią**



**Pozycja klasyczna**



**Pozycja krzyżowa**



**Pozycja spod pachy**



**Pozycja leżąca na boku**



**Pozycja leżąca na wznak**

## **WSKAŹNIKI SKUTECZNEGO KARMIENIA**

- Karmień powinno być 8-12 na dobę, w tym przynajmniej 1 w nocy.
- Dobre karmienie to przynajmniej 10 minut aktywnego ssania z jednej piersi, w czasie którego słycać połykanie.
- Po karmieniu pierś jest wyraźnie lżejsza.
- Obiektywnym wskaźnikiem skutecznego karmienia jest przyrost masy ciała, który w pierwszych 3 miesiącach wynosi 26-31g/dobę.

Po 3 dobie życia dziecko moczy 6-8 mokrych pieluszek i robi 3-5 papkowatych stolców na dobę. W pierwszych tygodniach może być nawet tyle stolców ile jest karmień, a późniejszym okresie po ustabilizowaniu laktacji, dziecko może oddać jeden stolec na kilka dni.

## **KORZYŚCI Z KARMIENIA DLA DZIECKA**

Mleko mamy obniża zachorowalność między innymi na:

- Infekcje układu oddechowego, w tym zapalenie płuc
- Infekcje układu pokarmowego, biegunkę
- Zapalenie ucha środkowego
- W przyszłości zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy, otyłości, alergii, białaczki
- Wspomaga rozwój mowy.

## **KORZYŚCI Z KARMIENIA DLA MAMY**

- Krótszy okres krwawienia po porodzie oraz szybsze obkurczanie się mięśnia macicy
- Łatwiejszy powrót do figury sprzed ciąży
- Mniejsze ryzyko zachorowania w przyszłości na raka jajnika i raka piersi, cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, osteoporozę

## **BOLESNE BRODAWKI**

W pierwszych dniach karmienia piersią może być odczuwalna bolesność brodawek. Po czasie ok. dwóch tygodni, gdy technika jest prawidłowa nie jest odczuwany ból podczas karmienia. Przystawiając dziecko do piersi trzeba zadbać o to, aby ustami obejmowało jak największą część otoczki. Po zakończonym karmieniu warto smarować brodawki własnym pokarmem. Jeśli brodawki bolą są poranione, krwawią, należy skonsultować się ze specjalistą.

## **NAWAŁ POKARMU**

Między 2 a 6 dobą po porodzie pojawia się nawał pokarmu, czyli gwałtowne zwiększenie jego ilości. Jest to stan naturalny i świadczy o prawidłowo przebiegającej laktacji. Nawał pokarmu jest stanem fizjologicznym, nie wymaga leczenia, a jedynie prawidłowego postępowania.

Nadal karm dziecko ma żądanie, gdy czujesz, że twoje piersi się przepełniają, śmiało zachęcaj dziecko do kolejnego karmienia, by nie doszło do obrzęków lub zastoju pokarmu. Po karmieniu można stosować zimne okłady przez ok. 20 minut.

## **ZASTÓJ POKARMU**

Zastój pojawia się, gdy piersi nie są właściwie opróżniane. To sytuacja, gdy w piersiach znajduje się dużo pokarmu, nie chce on wypływać i piersi trudno opróżnić. Rozwiązaniem problemu jest efektywne przystawianie dziecka. Wypływ pokarmu można pobudzić stosując ciepłe okłady, kąpiel, delikatny masaż w kierunku brodawki. Jeśli dziecko odmówi ssania piersi - odciągnij pokarm ręcznie lub laktatorem. Po opróżnieniu piersi zastosuj zimne okłady.

## **ZAPALENIE PIERSI**

Pierś objęta stanem zapalnym jest bolesna, a wypływ pokarmu jest zaburzony. Mogą wystąpić inne objawy o różnym nasileniu, np. temperatura powyżej 38,5 C, dreszcze, bóle mięśni i stawów, ogólne zmęczenie. Problemy najczęściej mają miejsce w pierwszych tygodniach po porodzie, mogą również pojawić się w trakcie całego okresu laktacji. Do zapalenia może dojść na skutek złej techniki karmienia, ograniczenia częstości karmień, nieefektywnego ssania.

Podstawowym działaniem jest częste opróżnianie piersi. Jeśli dziecko nie chce ssać, należy odciągać pokarm ręcznie lub laktatorem. Ponadto należy zadbać o odpoczynek, właściwą dietę i odpowiednie nawodnienie organizmu.

Można zastosować lek przeciwzapalny – najlepiej po konsultacji z lekarzem. Jeśli nie będzie poprawy, może być konieczne podanie antybiotyku.

Prawidłowa technika karmienia ma kluczowe znaczenie przy zastoju, jak i zapaleniu piersi. Przystawiaj dziecko do piersi w pozycji, w której bródka lub nosek znajdują się od strony fragmentu piersi objętej zapaleniem. Jeśli wyptyw jest utrudniony, zacznij od przystawienia do zdrowej, a następnie po uruchomieniu wyptywu, zamień pierś.

### **ODŻYWIANIE W OKRESIE LAKTACJI**

Dieta mamy karmiącej powinna być lekkostrawna, urozmaicona, jak najmniej przetworzona, oparta na Piramidzie Zdrowego Żywienia. Nie zaleca się ograniczania jakichkolwiek produktów jako profilaktyki alergii u dziecka.

### **GDZIE UZYSKAĆ POMOC?**

Karmienie piersią nie zawsze jest łatwe i proste. Wiele mam ma obawy, czy poradzi sobie z karmieniem.

Chcemy wspierać Cię w karmieniu piersią, ponieważ wiemy, że jest to najlepszy sposób żywienia Twojego dziecka oraz zapewnia Tobie i dziecku wiele korzyści.

W razie problemów z karmieniem warto skonsultować się ze specjalistą - konsultantem laktacyjnym.

### **Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o.**

ul. Aleksandrowicza 5

26-617 Radom

tel. (48) 361 30 00

[www.wss.com.pl](http://www.wss.com.pl)

### **Poradnia Laktacyjna**

Czynna od poniedziałku do piątku: w godz. 11.00-14.30



I piętro pokój 136

Tel. (48) 361 48 93

Porady telefoniczne całodobowo (48) 361 32 89