

Cześć! Z tej strony Ela Malinowska z Fundacji Mlekiem Mamy. Dzisiaj moim gościem będzie prezeska Fundacji Mlekiem Mamy - Marlena Świrk. W dzisiejszym podcaście będziemy chcieli porozmawiać o karmieniu piersią, o tym, czy do karmienia piersią trzeba się jakoś specjalnie przygotowywać, czy w obecnej sytuacji, tzw. sytuacji covidowej kobiety w ciąży powinny jakoś specjalnie się przygotowywać do laktacji? O tym wszystkim będziemy dzisiaj rozmawiały z Marleną Świrk. Marleno, to może przedstawi się naszym słuchaczkom, powiedz, czym zajmujesz się na co dzień?

Cześć! Witam wszystkich bardzo serdecznie! Jak Ela wspomniała jestem prezeską Fundacji Mlekiem Mamy. Zaczęło się to wszystko od kursu na promotora karmienia piersią w Centrum Nauki o Laktacji. Zrobiłam również kurs doulowy w Stowarzyszeniu Doula w Polsce. I Fundacja Mlekiem Mamy się owocem naszej wspólnej pracy z Ela.

Chyba nie wspomniałaś o tym, że jesteś między innymi instruktorką noszenia dzieci w chustach?

A faktycznie, może dlatego, że się skupiałam na laktacji, bo laktacja ma być dzisiejszym tematem. Chociaż chusty, bliskość, noszenie dzieci wiążą się z laktacją, bo nie wiem czy wszyscy wiedzą, ale noszenie dzieci w chustach jest jednym ze sposobów na wspomaganie laktacji.

I tutaj ja chciałam, powiedzieć o sobie tyle, że też jestem promotorką karmienia piersią, też jestem doułą, natomiast nie jestem doradcą noszenia dzieci w chuście. Taka jest między nami różnica, jeżeli chodzi o nasze wykształcenie okołoporodowe.

Marleno, przejdźmy już może do naszego dzisiejszego tematu, przejdźmy do meritum. Powiedz, czy kobieta, która przygotowuje się do porodu powinna w jakiś specjalny sposób przygotowywać się również do karmienia piersią?

Wydaje mi się, że kobiety zazwyczaj bardziej skupione są na ciąży - obserwują swoje ciało, swój powiększający się brzuch. Zwracają uwagę na to, że kolejne ubrania robią się za małe. Są też i takie kobiety, które idą nieco dalej i szukają wiedzy na temat ciąży w internecie czy w różnych książkach. Później, im bliżej porodu, tym częściej czytają o przebiegu porodu. Zaczynają o nim myśleć i wyobrażać go sobie. Jeżeli wiedzą, że będą miały cięcie cesarskie, to skupiają się wtedy na tym konkretnym zagadnieniu. Ale to, co zauważyłam w pracy z kobietami - bez względu na sposób porodu, do którego kobieta się przygotowuje - bardzo rzadko edukuje się o laktacji. Nie wiem z czego to wynika, może z przekonania, ale kobiety zazwyczaj uważają, że karmienie piersią jest tak naturalne, że przyjdzie im to bez problemu. A obecna sytuacja pandemii Covid-19 nie spowodowała zwiększonego zainteresowania laktacją. Nadal więc obserwuję zdecydowanie większe zainteresowanie porodem niż laktacją. Może to też wynika z sytuacji, bo jak wiemy - na początku pandemii zostały wstrzymane porody rodzinne. Kobiety zastanawiają się, czy



będzie mogła towarzyszyć im osoba bliska, czy dziecko będzie przy matce i myślę, że nie ma miejsca już na laktację. Laktacja przychodzi później, po porodzie i prawdopodobnie kobiety sobie myślą, że jakoś to będzie.

Moim zdaniem warto przygotować się również do karmienia naturalnego. Podobnie jak przed pandemią, tak samo jak i teraz, w zasadzie podstawowym punktem przygotowania jest edukacja. Warto poszukać rzetelnych źródeł, poczytać o fizjologii laktacji, o pozycjach do karmienia piersią czy o wskaźnikach skutecznego karmienia, które mówią o tym, czy dziecko się najada. Poza tym, dobrze jest zrobić "rozpoznanie", chociaż rozpoznanie to nie jest dobre słowo. Tak sobie teraz skojarzyłam, że wiąże się zupełnie inną pracą i coś innego znaczy. Szukam innego słowa, ale trudno mi je znaleźć. Dobrze jest dowiedzieć się w swoim najbliższym miejscu zamieszkania, bo jednak myślę, że w opiece okołoporodowej dobrze jest mieć specjalistów jak najbliżej miejsca zamieszkania. To znacznie ułatwi kontakt ze specjalistami. Warto znaleźć pediatrę, który jest również przyjazny karmieniu naturalnemu, położną środowiskową, z którą też dobrze by było mieć kontakt jeszcze przed porodem i później już po porodzie i myślę, że obecnie dobrze jest znaleźć namiar, kontakt do konsultantki, doradczyni laktacyjnej. To są chyba takie najważniejsze punkty, które moim zdaniem pomogą kobietom przygotować się do laktacji.

Czyli rzeczywiście warto wykonać taką czeklistę, spisać te wszystkie rzeczy, o których powiedziałeś. Poszukać odpowiedzi na te zagadnienia i wtedy możemy czuć się względnie przygotowane do karmienia piersią. A w razie jakichkolwiek problemów możemy tę listę wyciągnąć i upewnić się, czy moje dziecko na pewno prawidłowo i efektywnie ssię, czy moczy wystarczająco dużo pieluszek, itd. Wspomniałaś przed chwilą o epidemii koronawirusa. Zastanówmy się, czy obecne czasy są sprzyjające karmieniu naturalnemu?

Kiedy koronawirus dotarł do Polski można było zauważyć czyste szaleństwo zarówno wśród społeczeństwa, jak i w świecie medycznym. Wszyscy eksperci zadawali sobie pytania: jak się zabezpieczyć przed koronawirusem? Jakie procedury powinny być zastosowane w szpitalach? Jakie skutki przyniesie ta choroba? A jedynym w tamtym momencie źródłem wiedzy były Chiny, w których koronawirus jako pierwszy się pojawił, i nasi eksperci bazowali na doświadczeniu chińskich lekarzy. Zresztą my w ramach Fundacji również brałyśmy udział w opracowywaniu takich wytycznych dla rodziców oraz dla personelu medycznego dotyczących karmienia piersią. Moim zdaniem duży wpływ na zalecenia i procedury, które były stosowane miała również kultura tamtego kraju. Wiadomo, że Chiny są krajem zupełnie innym kulturowo niż Europa. W Chinach jest zdecydowanie inne podejście do macierzyństwa i w ogóle do rodzicielstwa, do opieki nad dzieckiem. W jednym badaniu czytałam o noworodku, którego matka była chora na COVID-19, natomiast wirusa nie wykryto ani w krwi pępowinowej, ani w płynie owodniowym. Dziecko po porodzie zostało natychmiast odseparowane od matki, a mimo to u dziecka po kilku dniach stwierdzono koronawirusa. Wniosek z tego badania był taki, że w związku z tym że lekarze dopełnili wszelkich starań, to prawdopodobnie nośnikiem wirusa była matka. Pojawił się we mnie duży sprzeciw, że



za zarażenie dziecka obarczono winą matkę. Podobne sytuacje obserwujemy w Polsce, a przecież matki i tak już zbyt często mają w sobie poczucie winy. Generalnie wszystko, co się dzieje z dzieckiem, jakieś problemy z karmieniem, to wtedy winy w pierwszej kolejności poszukuje się w matce. Czy na pewno matka wszystko zrobiła dobrze? Czy może powinna coś zrobić inaczej? I wracając do badań z Chin, na szczęście tych badań było później coraz więcej. Były między innymi badania robione we Włoszech, w Hiszpanii, i tamtejsi lekarze zauważyli, że noworodki nawet jeśli są zakażone to przechodzą chorobę łagodnie. I wiadomo natomiast, że mleko matek zakażonych zawierało przeciwciała, które są przecież drogocenne. Nie ma nic lepszego w obecnej sytuacji, jak przekazać dziecku przeciwciała na COVID-19. Tak też moim zdaniem czasy nie są sprzyjające karmieniu naturalnemu, ale jak najbardziej lekarze, położne, dobrze by było, żeby zachęcali matki do tego, aby karmiły swoje dzieci naturalnie.

No dobrze, czyli możemy wywnioskować, że bez względu na stan zdrowia matki - czy jest chora na COVID 19 czy też nie - warto, aby karmiła piersią. Czy dziś, kiedy o profesjonalne wsparcie laktacyjne jest jeszcze trudniej, niż przed pandemią, niż na początku roku, kobieta jest w stanie przygotować się i karmić naturalnie z sukcesem?

Jak już mówiłam wcześniej - podstawą w przygotowaniu się do karmienia piersią jest edukacja. Zdaję sobie sprawę, że teraz dostęp do położnej środowiskowej może być utrudniony. Na samym początku pandemii wszelkie wizyty patronażowe zostały zawieszane. Trudno było się dostać zarówno do lekarza z samą sobą, jak i z dzieckiem. Ale sytuacja jest bardzo dynamiczna i zmienia się z dnia na dzień. Doświadczaliśmy łagodniejszych restrykcji. Teraz, po wakacjach obserwujemy wzrost zakażeń w Polsce, więc sytuacja może wyglądać różnie w różnych placówkach ochrony zdrowia. Dlatego warto na bieżąco dowiadywać się, na jakich zasadach pracują np. położne środowiskowe. I jeżeli jest taka możliwość, to skontaktować się z nią jeszcze przed porodem. Pamiętajmy, że kobieta ciężarna może korzystać z edukacji, którą prowadzi położna środowiskowa już po 21 tygodniu ciąży. Zgodnie z przepisami, które są dokładnie opisane w standardzie organizacyjnym opieki okołoporodowej taka opieka należy się każdej kobiecie w ciąży i zachęcamy do tego, by z niej korzystać. Po porodzie poprośmy położną, żeby ewentualnie skorygowała przystawienie do piersi. I co najważniejsze - zadbajmy o kontakt skóra do skóry, który powinien trwać 2 godziny. Ma to ogromny wpływ na powodzenie w karmieniu piersią.

Po cesarskim cięciu również ten kontakt powinien być zapewniony i wtedy wiadomo, że położna musi pomóc, bo kobieta jeśli jest po punkcji musi leżeć i nie może się ruszać, więc może być jeszcze podłączona do aparatury, to może być jej trudno przestawić sobie dziecko do piersi i w ogóle nawet wziąć dziecko na rękę. W związku z czym pomoc położnej jest wówczas niezbędna. Warto poprosić położną o pomoc, bo może ona zauważyć jakieś nieprawidłowości w ssaniu dziecka. Mam na myśli tutaj m.in. za krótkie wędzidełko, czy zaburzenia w napięciu mięśniowym. A to z kolei uniemożliwia efektywnie ssać pierś. Zgodnie ze standardem opieki okołoporodowej, noworodki powinny być dokładnie zbadane przez lekarza od razu po porodzie i takie nieprawidłowości powinny być wychwycone. No, ale jak wiemy z doświadczeń



mam - różnie z tym bywa, i bardzo często te nieprawidłowości "wychodzą" dopiero później, po wyjściu ze szpitala, a nawet kilka tygodni, czy miesięcy po porodzie.

To może porozmawiamy chwilę o tych nieprawidłowościach. Powiedziałaś o napięciu mięśniowym, o tym, że zarówno zbyt wysokie jak i zbyt niskie może być przyczyną pewnych problemów w trakcie karmienia piersią. Czy możesz powiedzieć, na co zwrócić uwagę, kiedy karmimy dziecko? Jak będzie się zachowywało dziecko z nieprawidłowym napięciem mięśni?

Zacznę od tego, jak zachowuje się dziecko, które jest prawidłowo przystawione do piersi. A mianowicie zachowuje się przy niej spokojnie i jest rozluźnione, przytula się do mamy, zazwyczaj dotyka rękoma piersi. Dla mamy również jest to relaksująca sytuacja. Po drugie pamiętajmy, że mama powinna siedzieć w wygodnej pozycji, żeby nic ją nie bolało, nie drętwiało. Byłoby dobrze, gdyby miała pod ręką szklankę czy butelkę z wodą, ewentualnie jakąś drobną przekąskę, żeby mogła się skoncentrować na karmieniu. Co do dziecka, to pamiętajmy, że dziecko powinno złapać pierś dosyć głęboko. Mamy często się obawiają tego, że mają za dużą brodawkę i że dziecko ma za małą buzię. Albo z drugiej strony, że mają za małą brodawkę. My zawsze tłumaczymy kobietom, że dziecko tak naprawdę nie ssie brodawki tylko ssie pierś. Przecież mówimy, że dziecko ssie pierś. Prawdopodobnie to przekonanie o ssaniu brodawki wynika ze wzorca, który powszechny jest w przestrzeni publicznej, z mediów, z rozmów z naszymi mamami, babciami, czy innymi kobietami. Bardzo często porównuje się kształt butelki do piersi, szuka się butelek podobnych do piersi, a przecież każda kobieta ma zupełnie inne piersi. Owszem, kształt, wielkość brodawki, może mieć znaczenie. Może być trudniej z taką czy inną trudną anatomicznie brodawką, ale to nie znaczy, że musi być konieczne do spełnienia, że brodawka ma określoną wielkość, kształt, czy wygląd i dziecko sobie inaczej nie poradzi. Dziecko ssąc pierś obejmuje ją swoimi wargami głęboko. Wargi muszą być wywinięte - można się spotkać z takimi opisami, że dziecko ma usta jak na rybkę czy glonojadą. Po czwarte - policzki są nadęte i uwypuklone. I ten chwyt jest wtedy naprawdę mocny, że czasami nawet wkładając mały palec w kącik ust u dziecka, nieraz jest trudno dziecko odessać że trzeba tym palcem swoim troszkę poruszać, żeby dziecko w końcu pierś puściło. Jeśli dziecko w prawidłowy sposób obejmuje pierś, to wtedy takie karmienie jest komfortowe dla mamy i nie przynosi bólu. I co jest ważne - dziecko efektywnie ssie tę pierś i pobiera odpowiednią ilość pokarmu. Natomiast jeśli brodawka jest uchwycona przez dziecko za płytko, wówczas mama będzie czuła ból, a na brodawce mogą robić się rany, coraz większe. Czasami u dziecka może pojawić się pęcherzyk na górnej wardze, przy tym nieprawidłowym chwycie. Takie ssanie nie będzie również efektywne, bo dziecko będzie pobierało za mało mleka, więc nie będzie najedzone, będzie płakało. A noworodek może być ospały, bo pobierając za mało mleka może po prostu nie mieć siły. Takie mogą być skutki za krótkiego wędzidełka. Chciałabym jeszcze wspomnieć, że dziecko kiedy obejmuje tak głęboko pierś, to podczas ssania porusza językiem i tak naprawdę pracując językiem powoduje, że napływa mleko i pobiera to mleko. Za mały pobór mleka może być skutkiem za krótkiego wędzidełka, ale również obniżonego napięcia mięśniowego, np. w buzi. Jeżeli chodzi o obniżone



albo wzmożone napięcie mięśniowe w ciele dziecka, to są to tego typu sytuacje, kiedy mama nie może znaleźć wygodnej pozycji dla niej i dla dziecka. Czasami słyszymy w historiach mam, że dziecko nie chciało ssać jej piersi, że się odpychało, że się prężyło, że wyginało główkę. Takie mamy często mówią: "moje dziecko nie chciało ssać mojej piersi". Albo wręcz, że "odrzuciło pierś, odrzuciło mnie, nie chciało mojego mleka". Dlatego zawsze powtarzamy, że jeżeli coś się dzieje w czasie karmienia, coś jest nie tak, to należy prosić o pomoc położną lub doradczynię laktacyjną. Czasami doświadczenie położnej może się okazać niewystarczające, aby pomóc i wtedy może konieczna będzie pomoc doradczynie laktacyjnej, a czasami również jeszcze innych specjalistów, z którymi doradczynie współpracują np. fizjoterapeuty czy neurologopedy. Dlatego chciałabym podkreślić, że trudność w staniu piersi przez dziecko zawsze wynika z jakiegoś powodu, że to nie znaczy, że dziecko nie chce ssać piersi, że nie chce mleka mamy tylko, że zawsze jest jakiś powód i że trzeba go znaleźć.

I jeszcze może bym nawiązała do obecnej sytuacji pandemii COVID-19. Wiemy, że dzieci mogą przechodzić chorobę bezobjawowo albo mieć te objawy lekkie, i nie zawsze mama może połączyć objawy z chorobą. Obecnie dużo osób choruje, chorują całe rodziny. Nie wszyscy mają objawy i warto wiedzieć, że choroba COVID-19 może wpłynąć na mamę, nawet jeśli nie choruje ciężko. Może np. wpłynąć na nią powodując obniżenie poziomu laktacji. Również choroba może mieć wpływ na dziecko. Słyszymy wiele historii, w których osoby przechodzące COVID-19 opowiadały, jak były bezsilne, że nie miały nawet siły żeby dojść do łazienki, więc wyobraźmy sobie, jak choroba COVID-19 może wpływać na malutkie dziecko. Jeśli zauważycie, że dziecko jest osowiałe, nie płacze, słabo ssie, czy przysypia przy piersi - to też może po prostu nie mieć siły ssać tej piersi, bo może być po prostu chore. Dlatego w dobie pandemii zachęcam do tego, żeby obserwować dzieci i bardzo szybko reagować, jeśli cokolwiek nas zaniepokoi. Szczególnie, jeśli chodzi o noworodki, wcześniaki czy młodsze niemowlęta.

Zatem obserwujmy, obserwujmy i jeszcze obserwujmy! A w przypadku niepowodzeń, próbujmy szukać rozwiązania i profesjonalnego wsparcia. Nie zwalajmy winy na siebie, nie szukajmy winy w sobie. Bardzo często, jeżeli występują jakieś niepowodzenia w karmieniu piersią, to zazwyczaj spowodowane jest czymś, co należy skorygować po stronie dziecka.

Marlena, mam pytanie dotyczące przygotowania, czy pakowania torby do porodu. Znam kobiety, które szykując wyprawkę do szpitala biorą ze sobą laktator oraz tzw. mieszankę mlekozastępczą - tak na wszelki. Traktują to, jako sposób na przygotowanie do porodu i do karmienia piersią. Co ty o tym sądzisz?

Tak, też o tym słyszałam, że kobiety wybierając się do porodu, pakując torbę do szpitala biorą ze sobą laktator w obawie, że będą mieć problemy z karmieniem piersią i w ten sposób chcą się zabezpieczyć. Myślą, że w razie problemów, odciągną pokarm i nakarmią nim dziecko. Są też i takie kobiety, jak wspomniałaś, które biorą ze sobą puszkę z mieszanką mlekozastępczą. Argumentują to w ten sposób, że boją się, że zabraknie im mleka, i nie będą miały czym nakarmić dziecka. Czy jest to dobre rozwiązanie?



Odpowiem tak: to zależy zależy od sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Jeżeli wiemy, że z nami jest wszystko okej, nie mamy żadnych chorób, nie przyjmujemy leków, które mogą mieć wpływ na zaburzenia w laktacji lub powodują, że tego mleka jest faktycznie mniej; nie miałyśmy cięcia cesarskiego, które może mieć wpływ na opóźnienie laktogenezy, to nie powinnyśmy martwić się na zapas. Warto najpierw poprosić położną o pomoc, a jeżeli będzie taka konieczność, to podać ten preparat mlekozastępczy. Niektóre szpitale współpracują z bankami mleka, i w przypadku, gdy mama nie ma mleka, to dziecko może otrzymać mleko właśnie z banku mleka. Chociaż są to bardzo wyjątkowe sytuacje. Chciałabym też tutaj powiedzieć, że czasami dzieci odmawiają ssania piersi zaraz po porodzie, bo mają na przykład podrażniony przełyk po odsysaniu wód płodowych lub wymiotowały wodami. Czasami dziecko rodzi się najedzone i może nie potrzebować mleka od razu, ale na przykład po dwóch godzinach od porodu. I to bardzo ważne jest, żeby przystawić dziecko w tym czasie, by mogło napić się siary - tego pierwszego mleka, które jest bogate w składniki mineralne, tłuszcze, przeciwciała i wiele wiele innych substancji.

Chciałabym przy okazji powiedzieć, że w Polsce istnieje program wczesnej stymulacji laktacji, którym objęte są wcześniaki urodzone przed 32 tygodniem ciąży. Takie dzieci nie otrzymują, a w zasadzie nie powinny otrzymywać preparatów mlekozastępczych, tylko właśnie mleko odciągnięte przez mamę. A jeżeli mama tego mleka jeszcze nie ma, bo nie uruchomiła się laktacja, wtedy można podać mleko z banku mleka kobiecego, o ile takowy bank jest w danym mieście i szpital ma podpisaną umowę z bankiem i to mleko z banku pobiera. Jest to taka sytuacja, kiedy warto mieć dobrej jakości laktator - swój własny albo szpitalny. W obecnej sytuacji, kiedy jest ciąża jest zagrożona porodem przedwczesnym, to warto, by mama miała swój własny, dobry laktator. W obecnej sytuacji powinien to być laktator spełniający wysoki poziom bezpieczeństwa pod względem higieny - chodzi tu o separację mediów, by mleko nie miało kontaktu z drenem i silnikiem, czy innymi elementami, których nie da się zdezynfekować. Ale jak wiemy, na początku można odciągać mleko ręcznie lub korzystać z laktatora ręcznego, a później zaopatrzyć się w dobry laktator elektryczny po konsultacji z doradczynią laktacyjną. Zależy to też od sytuacji jak długo i jak często miałby być ten laktator używany.

Jeżeli z jakiegoś powodu mama decyduje się na karmienie sztuczne, to powinna tak samo, jak kobieta karmiąca piersią otrzymać w szpitalu instruktaż od położnej, w jaki sposób prawidłowo przygotowywać preparat, w jaki sposób prawidłowo karmić butelką. Bardzo ważne jest, aby robić to prawidłowo - począwszy od rodzaju smoczka, poprzez prawidłowe trzymanie dziecka oraz prawidłowe podawanie butelki, by dziecko w odpowiedni sposób to mleko pobierało.

Doszłyśmy tu już prawie do wyjścia ze szpitala po porodzie. Wyobraźmy sobie mamę, która wróciła do domu po porodzie. Mija jedna, dwie doby i zaczyna obserwować, że z jej piersiami zaczynają dziać się dziwne, czasami niepokojące rzeczy - piersi są twarde i bolesne, a dziecko ma problem, by uchwycić brodawkę, trudno mu przystawić się do takiej piersi. W takiej sytuacji mówimy o nawale.

Do tej pory spotykam się z taką radą: jak masz nawał, to zrób sobie okład z kapusty. Może tobie uda się dziś rozprawić z tym tematem. Czym jest ten nawał i co ma do niego kapusta?

Nawał jest czymś, co bardzo niepokoi kobiety. Często na różnych forach, grupach, na stronach parentingowych można spotkać pytania dotyczące nawału, i wyczuć w tych pytaniach duże obawy przed tym słynnym już nawałem. Wydaje mi się, że te obawy wiążą się właśnie z brakiem edukacji. A przecież nawał mleczny nie jest niczym złym czy niebezpiecznym. Jest to po prostu stan fizjologiczny, w którym pod wpływem wysokiego stężenia hormonów, między innymi prolaktyny, gwałtownie zwiększa się ilość pokarmu, więc jest to czysta fizjologia, i nawał jest czymś, czego specjaliści, położone tak naprawdę oczekują. Chciałabym tutaj wspomnieć, że brak nawału też nie jest niczym złym. Można spotkać kobiety, które nie zaobserwowały u siebie nawału, a mimo to produkowały bardzo dużo mleka i długo karmiły swoje dzieci piersią, więc to nie jest też tak, że jak tego nawału nie będzie, to jest problem, bo jakby sam nawał, czy jego brak nie diagnozuje, nie weryfikuje tego, czy kobieta będzie produkowała mleko i będzie karmiła piersią, czy też nie.

No i tak, z tym słynnym nawałem wiąże się słynna już kapusta, a raczej robiony z niej okład. O co chodzi z tą kapustą? Czy ona w ogóle działa? Na co ona działa? Pewnie każda matka, która karmiła piersią miała okazję usłyszeć rady na temat tej kapusty, która była zalecana jako lekarstwo na problemy laktacyjne. Każda położna i doradczyni laktacyjna, promotorka karmienia piersią powie, że na nawał najlepsze jest po prostu prawidłowe przystawienie dziecka do piersi, a gdy dziecko nie jest karmione bezpośrednio z piersi to wówczas należy piersi opróżnić przy pomocy rąk czy laktatora z nadmiaru mleka. Ale najciekawsze jest to że, do końca nie wiadomo, czy kapusta tak naprawdę ma jakieś właściwości lecznicze. Można przeczytać w różnych zaleceniach, że najlepsza jest zwykła kapusta biała, którą należy przechowywać w lodówce. Niektóre kobiety mówią o zamrożonych liściach kapusty, które należy wkładać do biustonosza. Nad kapustą pochylili się nawet naukowcy, którzy próbowali znaleźć odpowiedź na pytanie: czy i dlaczego kapusta pomaga w nawale mlecznym? Na stronie mlekiemmamy.org jest już artykuł na ten temat - zapraszam do lektury. Ale chciałabym powiedzieć naszym słuchaczkom, jeśli gdzieś przeczytają, że muszą mieć tę kapustę, to nie jest to prawdą. Często można też przeczytać komentarze, że kobieta zrezygnowała, albo nie chce karmić piersią, bo nie chce śmierdzieć kapustą, nie chce nosić kapusty w biustonoszu. Też takie stwierdzenia można przeczytać. Dlatego chciałam powiedzieć, że jeśli dojdzie już do tego nawału, to można robić chłodne okłady, ale nie muszą one być z kapusty. Można zrobić okład z żelu chłodzącego, który powoduje, że obrzęk powstały w wyniku nawału mlecznego się zmniejsza, można zrobić okład z mokrej pieluszki. Pamiętajmy o częstym karmieniu dziecka, a kiedy będzie ono miało problem z prawidłowym schwyтaniem piersi, brodawki, to wtedy można odciągnąć trochę mleka, nawet ręcznie żeby pierś była bardziej miękka w okolicy otoczki. Wtedy będzie łatwiej się przystawić dziecku do piersi. Dziecko, czy jak wspomniałam w przypadku mamy, która nie karmi dziecka z piersi, laktator opróżni pierś, a potem po opróżnieniu piersi możemy zrobić okład ze schłodzonych liści kapusty, czy chłodnego żelu. Niemniej,



kiedy widzimy, że mamy jakiś problem z karmieniem piersią, nie radzimy sobie, to dobrze jest zasięgnąć opinii specjalisty. I zachęcam, by jak najszybciej skontaktować się z położną, czy z doradczynią laktacyjną, w ramach fizjologii laktacji może to być również kontakt z promotorką karmienia piersią. I pamiętajcie o tym, nasze słuchaczki, że każdy przypadek jest inny, każda z nas ma inny przebieg laktacji, każde dziecko może mieć inne problemy. Nie ma takiego złotego środka i nie zawsze to, co pomogło koleżance, jak na przykład kapusta, pomoże również nam, dlatego że sytuacja kliniczna może być zupełnie różna i szczególnie chciałabym tutaj uwrażliwić na wszelkie porady na forach. Tak naprawdę fachowej porady powinien udzielać specjalista, a nie mama w internecie.

Zatem - po pierwsze - kapusta nie jest niezbędnym gadżetem laktacyjnym! Jeśli nie lubicie się okładać kapustą, nie lubicie kapusty, to dacie radę bez kapusty. I to, co wybrzmiało na sam koniec i warto jeszcze raz podkreślić - szukajmy fachowego wsparcia. Nie posiłkujmy się wyłącznie komentarzami w internecie, bo nie wiemy, kto nam radzi i ta osoba nie wie, w jakiej jesteśmy sytuacji, jeżeli nie widziała się z nami, nie widziała dziecka. Z dużym dystansem czytajmy wszelkiego rodzaju porady, bo nie wiemy jakiej jakości będzie to porada.

Marleno, będziemy powoli kończyły naszą rozmowę, w związku z tym mam jeszcze do ciebie prośbę o podsumowanie tematu przygotowania do karmienia piersią. Jak zrobić to dobrze, żeby uchronić się przed problemami laktacyjnymi, albo żeby wystąpiło ich jak najmniej?

W zasadzie całe dzisiejsze spotkanie mówię o edukacji, więc na pewno pamiętajcie o edukacji. Pomyślcie w ogóle o tym, w jaki sposób chcecie karmić swoje dziecko - czy bezpośrednio z piersi, czy z jakiegoś powodu pokarmem odciągniętym. Jeśli się zdecydujecie na karmienie sztuczne, to też dobrze jest porozmawiać o tym z członkami swojej rodziny i ustalić to wcześniej. Ważne jest, aby na temat każdego ze sposobów karmienia mieć jakąś minimalną wiedzę. Znać plusy i minusy różnych sposobów karmienia, jakie mogą być problemy i znać konsekwencje na przykład karmienia sztucznego. Ważne jest też to, by mieć wsparcie specjalistów, a przynajmniej informację, gdzie gdzie ich znaleźć. W przypadku problemów ważny jest czas, aby jak najszybciej otrzymać to wsparcie.

Chciałabym zaznaczyć, że pomimo obecnej sytuacji karmienie bezpośrednio z piersi jest jak najbardziej korzystne dla dzieci i jest to dzisiaj bardzo cenna rzecz, którą możemy dać dziecku. Karmienie mlekiem mamy wspiera odporność dzieci, a w przypadku choroby mamy wystarczy zadbać o podstawowe zasady higieny, wówczas zmniejsza to ryzyko zachorowania dziecka. Zachęcam więc do tego, aby przez cały czas dbać o odporność własną i odporność swojego dziecka. Pamiętajcie o tym, by przebywać dużo na świeżym powietrzu korzystając z pogody, nawet wtedy, gdy pada deszcz. Wówczas zadbajcie o odpowiednie ubranie, zabezpieczenie dla wózka, czy skorzystajcie z chusty do noszenia dzieci. Maluszka możemy wtedy przykryć własnym ubranie. Pamiętajcie o zdrowym odżywianiu, aby waszym jedynym posiłkiem nie było śniadanie, albo dopiero obiad. Jeśli macie taką możliwość, to nie przyjmujcie gości w pierwszych tygodniach po porodzie, przelóżcie te wizyty na zdrowsze czasy. W obecnej sytuacji ja bym się



zastanawiała w ogóle nad wizytami w okresie wczesno niemowlęcym. Może warto z nich w ogóle zrezygnować. Natomiast jeśli zdarzy się tak, że złapiecie jakąś infekcję, niekoniecznie COVID-19, ale w ogóle będziecie się źle czuły, to szczególnie dbajcie o swoją higienę - myjcie ręce, kichajcie w łokieć, wyrzucajcie zużyte chusteczki, dbajcie o czyste otoczenie. A jeśli pojawią się jakiegokolwiek problemy ze stanem zdrowia waszego, a przede wszystkim dziecka, tych najmłodszych dzieci - szukajcie jak najszybciej wsparcia specjalistów. Z niektórych porad specjalistów np. doradczynie laktacyjnej można dziś skorzystać on-line. Jeśli w waszym mieście nie ma doradczynie laktacyjnej, to możecie skorzystać z porady doradczynie z innego miasta, która udziela porad on-line. Ela, może ty masz jeszcze jakieś rady dla naszych słuchaczek, jak przygotować się do pierwszych tygodni po porodzie?

Na pewno warto sobie wziąć do serca to, co przed chwilą powiedziałaś. To taka podstawa. Ja kiedy mówię słowo "połóg" - myślę "święty spokój". Tak mi się widzi połóg idealny - jako czas spokoju i wsluchania w potrzeby swoje, swojego dziecka i swojej nowej rodziny. Sama tego nie robiłam, ale dziś zachęcam tym bardziej kobiety do tworzenia planu połogu, który pomoże przygotować się im i ich partnerom do tego wyjątkowego czasu. W takim planie możemy zapisać na przykład kto danego dnia może zrobić zakupy, wyjść z psem na spacer, przynieść obiad czy posprzątać dom. Tak, te i inne rzeczy możemy zlecać naszym znajomym czy członkom rodziny. Nie robić tego samodzielnie, aby móc skupić się na sobie, na dziecku, aby nabierać siły do tego, by móc spokojnie zapoznać się z naszym nowo narodzonym dzieckiem. Potraktujmy połóg jako jedyny w swoim rodzaju czas, który się już nigdy nie powtórzy. Każdy następny połóg, po każdym następnym porodzie będzie innym, zupełnie innym doświadczeniem. Wykorzystajmy ten czas na obserwowanie i wsluchanie się we własne ciało. Pamiętajmy o tym, że połóg to ogromne zmiany, które będą zachodziły w bardzo krótkim czasie, zmiany w naszym ciele. Zatrzymajmy się na chwilę i zaobserwujmy, jak ten mały człowiek zmienia się każdego dnia, w coraz to większego człowieka i jak my każdego dnia rozwijamy się jako matki. Więc w zasadzie ode mnie to chyba tyle, jeśli chodzi o połóg. Czy ty Marleno chciałabyś jeszcze coś dodać na zakończenie od siebie?

Na zakończenie chciałabym jeszcze raz podkreślić, że karmienie piersią własnego dziecka jest bezpieczne i naprawdę warto to robić, warto szukać pomocy. Więc jeśli słuchają nas kobiety w ciąży, które zastanawiają się, w jaki sposób chciałyby, czy w jaki sposób powinny karmić swoje dziecko - zachęcam do tego, aby rozważyły chociaż przez krótki czas, ale żeby rozważyły karmienie piersią. Chciałabym jeszcze powiedzieć, że nasza rozmowa nie wyczerpała na pewno tematu, ale na stronie mlekiemmamy.org znajdziecie informacje na temat karmienia w dobie koronawirusa, znajdziecie tam wytyczne dotyczące karmienia i bezpiecznego odciągania mleka kobiecego, postępowania ze sprzętem laktacyjnym. Zachęcam również do odnalezienia ulotki, która została przygotowana w ramach naszego projektu "Covidowy pakiet pomocowy Mlekiem Mamy" i jeśli macie wśród znajomych kobiety, które są w ciąży, szykują się do porodu, albo są na początku drogi laktacyjnej - proszę, by przekazać tę wiedzę dalej. To chyba tyle.



Dziękuję bardzo za wysłuchanie naszej rozmowy i trzymam kciuki za wasze sukcesy laktacyjne.

Ja również tobie dziękuję za to, że podzieliłaś się ogromem wiedzy, chociaż zdaję sobie sprawę, że tak naprawdę, jak byśmy chciały poruszyć wszystkie zagadnienia związane z laktacją, to byśmy rozmawiały tutaj prawdopodobnie tydzień. Do zagadnień laktacyjnych jeszcze na pewno wrócimy. Tymczasem dziękujemy wam za uwagę i zachęcamy was do słuchania pozostałych naszych odcinków podcastów. Do usłyszenia.



Przedsięwzięcie jest realizowane w ramach Programu
"wESpół wspieramy ekonomię społeczną"
finansowanego przez UBS i koordynowanego przez
BORIS w partnerstwie z MCPS

Partner programu



Operator programu



Fundator programu



www.boris.org.pl