

WYJĄTKOWE SYTUACJE



KARMIENIE MLEKIEM MAMY

Niekiedy konieczne jest dokarmianie noworodka. Jeżeli karmienie bezpośrednio z piersi okaże się niemożliwe (np. przedwczesny poród, choroba dziecka/matki, brak umiejętności ssania, nasilona żółtaczka) – spróbuj karmić piersią inaczej (kpi), czyli wyłącznie odciągniętym mlekiem.

ODCIĄGANIE SIARY W SZPITALU

- jak najszybciej po porodzie – pozwala to uzyskać właściwy poziom prolaktyny;
- ręczne jest najbezpieczniejsze epidemiologicznie i efektywne; poproś położną, by pokazała Ci jak to robić;
- w 1-2 dobie noworodek spożywa jednorazowo ok. 5-7 ml siary, później ilość stopniowo rośnie.

Siara zawiera skondensowane składniki odżywcze i immunologiczne. Każda ilość jest bezcenna.

STYMULACJA LAKTACJI

- 8-12 sesji/dobę, w tym 1-2 w nocy w I półroczu życia dziecka, 6-8 sesji/dobę w II półroczu życia;
- czas odciągania: przez 15 – 30 minut z jednej lub obu piersi na sesję (odciąganie z obu piersi na raz skraca czas o połowę);
- zbyt częste i długie sesje mogą doprowadzić do hiperlaktacji.

Skonsultuj się z położną lub CDL/IBCLC, by opracować plan odciągania i karmienia swoim mlekiem.

KARMIENIE BUTELKĄ

- karm dziecko na żądanie – analogicznie, jak piersią;
- zapytaj położną lub innego specjalistę jak prawidłowo karmić oraz jakim smoczkiem.



**PRZEWODNIK
PO KARMIENIU
PIERSIĄ INACZEJ
(KPI)**

JAK DOBRZE ZACZAĆ KARMIENIE PIERSIĄ



*Karmienie piersią, mimo że naturalne,
wcale nie musi być bezproblemowe.*

*Początek macierzyństwa to czas,
kiedy nie powinnaś być sama!*

*Pamiętaj by prosić o wsparcie bliskich ZAWSZE,
kiedy tego potrzebujesz.*

*Nie możesz liczyć na pomoc rodziny czy
przyjaciół? Możesz liczyć na nas!*

**POTRZEBUJESZ WIEDZY I WSPARCIA?
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!**



 www.fundacja.mlekiemmamy.org

 facebook.com/mlekiemmamy

 instagram.com/mlekiemmamy

 fundacja@mlekiemmamy.org



**WESPRZYJ
NASZE
DZIAŁANIA!**



**PRZEWODNIK
PO KARMIENIU
PIERSIĄ
(KP)**

NIEZBĘDNIK LAKTACYJNY MLEKIEM MAMY

JAK DOBRZE ZACZAĆ KARMIENIE PIERSIĄ?



ZŁOTE (24) GODZINY PO PORODZIE



KONTAKT SKÓRA DO SKÓRY

- trwa ok. 2h po każdym porodzie, o ile nie ma przeciwwskazań medycznych;
- polega na położeniu nagiego noworodka, bezpośrednio po narodzinach, na Twoim nagim ciele;
- w trakcie powinno odbyć się pierwsze karmienie piersią.

Jeśli nie miałaś kontaktu SDS bezpośrednio po porodzie, kanguruj dziecko, gdy będzie to możliwe.

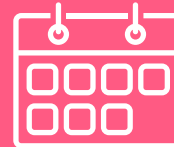
KARMIENIE PIERSIĄ DZIECKA

- usiądź wygodnie z opartymi plecami i podpartymi stopami lub połów się;
- trzymaj dziecko tak, by Wasze brzuchy się dotykały;
- uchwyc moment, kiedy dziecko będzie miało szeroko otwartą buzię i pewnym ruchem ręki przystaw główkę dziecka do piersi;
- w drugiej dobie życia zazwyczaj następuje aktywizacja noworodka - karm go na żądanie (nie czekaj na płacz);
- noworodki chore lub nadmiernie senne (żółtaczką, niedożywienie, itp.) wymagają wybudzenia i kontroli;
- płaczące dziecko uspokój przed karmieniem.

WSKAŹNIKI SKUTECZNEGO KARMIENIA (WSK)

- karm dziecko 8-12 razy w ciągu doby;
- karm dziecko w nocy (co najmniej 1-2 razy);
- upewnij się, czy prawidłowo przystawiasz dziecko do piersi;
- upewnij się, czy słyszysz odgłos połykania pokarmu;
- po karmieniu niemowlę bywa zadowolone i spokojne, a Ty powinnaś czuć opróżnione piersi;
- sprawdzaj, czy dziecko robi kupki;
- sprawdzaj, czy dziecko moczy pieluchy;
- w razie potrzeby kontroluj wagę dziecka.

SIEDEM DNI NA POZNAНИЕ



Z NOWORODKIEM

- obserwuj dziecko;
- poznaj sygnały głodu i sytości;
- kontroluj WSK;
- tzw. wiszenie na piersi nie oznacza jedzenia - sprawdź, czy dziecko ssie efektywnie;
- odmowa ssania piersi zawsze ma jakąś przyczynę - skonsultuj to! (neurologopeda, fizjoterapeuta, położna, pediatra, itd.).

Nie dokarmiaj preparatem mlekozastępczym bez konsultacji z położną lub CDL/IBCLC.

Z MAMĄ

NAWAŁ MLECZNY

- stan fizjologiczny, zazwyczaj między 2 a 6 dobą po porodzie;
- karm dziecko regularnie by uniknąć zastojów oraz by laktacja dostosowała się do potrzeb dziecka;
- w razie obrzęku podejmij czynności, które złagodzą objawy i uregulują laktację (okłady, odciągnij nadmiar mleka do uczucia ulgi).

BOLESNOŚĆ BRODAWEK

- fizjologiczna bolesność towarzyszy pierwszym karmieniom (nasilenie: 3-7 doby);
- ból uniemożliwiający karmienie: skoryguj przystawienie dziecka do piersi, a w razie potrzeby skonsultuj się z położną, CDL/IBCLC, itd.

Jeśli ssanie uszkadza brodawki bezzwłocznie skontaktuj się ze specjalistką (CDL/IBCLC, neurologopeda, logopeda).

BABY BLUES

- stan przejściowy i naturalny w czasie połogu;
- trwa od kilku do kilkunastu dni od 3-5 doby po porodzie;
- zaburzenie nastroju spowodowane zmianami hormonalnymi po porodzie.

MIESIĄC MIODOWY



ZACZNIJ DOBRZE KARMIENIE PIERSIĄ

- poproś położną lub CDL/IBCLC o ocenę umiejętności ssania;
- przystawiaj dziecko do piersi poprawnie;
- karm efektywnie, wyłącznie mlekiem mamy;
- karm często, na żądanie, uwzględniając potrzeby dziecka i mamy (np. przepętnienie piersi);
- karm jak najczęściej w kontakcie skóra do skóry.

Stabilizacja laktacji następuje po 4-6 tygodniach po porodzie przy spełnieniu powyższych warunków.

PRZYROSTY MASY CIAŁA

- 0-3 mc życia: 26-31 g/dobę
- 3-6 mc życia: 17-18 g/dobę
- 6-9 mc życia: 12-13 g/dobę
- 9-12 mc życia: 9 g/dobę (wg prof. Ruth Lawrence).

Zbyt niskie przyrosty mogą być oznaką nieefektywnego ssania piersi z powodu złego przystawienia, a także nieprawidłowości w rozwoju lub choroby dziecka.

DEPRESJA POPORODOWA

- możliwe objawy: zbyt długo trwający stan przygnębienia, rozbicia, niechęć do opieki nad dzieckiem;
- dotyka do 20% kobiet (także mężczyzn);
- objawy mogą pojawić się w ciągu 12 miesięcy po porodzie.

Choroba, którą się leczy (farmakologia, psychoterapia).

Dbaj o:

- **zdrowe odżywianie, nawadnianie,**
- **odpoczynek, ruch na świeżym powietrzu i sen;**
- **zdrowie psychiczne i fizyczne.**

Leczenie nie wyklucza karmienia piersią.

Proś o pomoc!