

Dobry start z karmieniem piersią



Karmienie piersią to jeden z największych darów, jakie możesz ofiarować swojemu dziecku, a w wielu krajach, karmienie piersią jest normą kulturową. Jednak, np. w Wielkiej Brytanii, najnowsze dane informują, że o ile ponad 70% kobiet zaczyna karmić piersią, tylko 48% kontynuuje karmienia ponad 6 tygodni, a po 6 miesiącach, tylko 2% nadal karmi piersią. (źródło: Infant Feeding Study 2005). Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwszych sześć miesięcy życia dziecka.



Korzyści dla Ciebie i Twojego dziecka

Karmienie piersią zapewnia korzyści zdrowotne zarówno dla dzieci jak i matek. Bliskość pomiędzy matką a dzieckiem karmionym piersią pozwala na stworzenie niesamowitej więzi, która zapewni dziecku poczucie bezpieczeństwa. Pokarm matki jest lekkostrawny i dostarcza niezbędnych substancji odżywczych, witamin, białka, tłuszczu i przeciwciał, których Twoje dziecko potrzebuje by rozwijać się fizycznie i psychicznie. W rzeczywistości, badania wykazały, że pokarm zawiera czynniki immunologiczne, których nie można odtworzyć w laboratorium. Badania pokazują, że karmienie piersią pozwala chronić dziecko przed alergiami, redukuje ryzyko poważnych chorób i niestrawności. Mama także czerpie z tego korzyści, w postaci zmniejszenia ryzyka wystąpienia raka piersi i jajników oraz osteoporozy. Badania wykazały, że matki karmiące piersią mają mniejsze ryzyko wystąpienia depresji poporodowej niż matki karmiące sztucznie. Karmienie piersią pozwala także na zrzucenie kilku kilogramów przybyłych w trakcie ciąży. Karmienie piersią jest całkowicie bezpłatne!

Początek

Większość kobiet poszukuje informacji już w trakcie ciąży, tak że wie dokładnie czego może się spodziewać i gdzie szukać wsparcia i pomocy. Niektóre czytają o tym w książkach i magazynach lub oglądając związane z tym filmy, by przygotować się najlepiej jak to możliwe. Inne matki rozmawiają z doradcami laktacyjnymi lub uczestniczą w zajęciach organizowanych przez Szkoły Rodzenia.

Daje im to możliwość zadawania pytań, wymiany doświadczeń oraz spotkań ze specjalistami w dziedzinie laktacji, którzy będą mogli im pomóc po porodzie. Dobrze jest mieć kogoś, do kogo można zadzwonić i uzyskać pomoc, zwłaszcza w pierwszych tygodniach, gdy dopiero uczysz się karmić piersią.

Wybierz pozycję

Prawidłowa pozycja matki i dziecka oraz właściwe przystawienie dziecka do piersi są bardzo ważne, gdyż zapobiegają podrażnieniu piersi i kontrolowaniu ilości pokarmu wytwarzanego przez organizm matki..

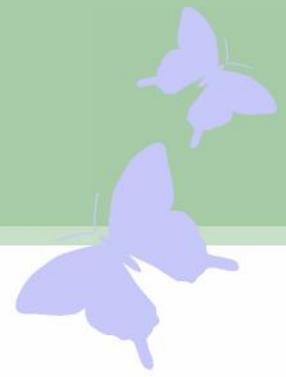
Może Ci być wygodnie zarówno w pozycji siedzącej jak i leżąc na łóżku, siedząc w fotelu, na sofie lub w fotelu bujanym. Wiele matek uważa, że podłożenie czegoś pod stopy (niskiego stołeczka, stopnia), lub siedzenie na poduszce może ułatwić karmienie w pierwszych dniach. Niektóre matki trzymają dzieci na wysokości piersi, inne trzymają dzieci po przekątnej swojego ciała. Najczęstsze pozycje to ułożenie dziecka wzdłuż kolan i ze stopami dziecka za matką.

Wzdłuż kolan - Uchwyt w kołysce - Głowa dziecka spoczywa w zgięciu łokcia lub na przedramieniu z całym ciałem zwróconym ku Tobie, opartym na ręce pod plecami dziecka i dłonią pod jego udem.

Krzyżowy uchwyt w kołysce - Dziecko jest podtrzymywane na wysokości piersi przy pomocy ręki przeciwnej do używanej piersi. Twój łokieć znajduje się na pupie dziecka, a przedramię wzdłuż jego pleców. Twoja dłoń podpira górną część pleców, palce i kciuk kark. Twój palec wskazujący wspiera podstawę głowy pod uchem.

Pozycja w uścisku - dziecko leży na boku pomiędzy Tobą a zgiętą ręką z nóżkami za Tobą. Ramiona dziecka, szyja i podstawa głowy są oparte o Twoją rękę, pozwalając na podtrzymanie drugą ręką piersi.

Bez względu na pozycję, upewnij się, że głowa dziecka i ciało są zwrócone przodem do piersi, pomóż dziecku zbliżyć się do piersi zaczynając od brody, kierując brodawkę do górnej granicy jego otwartych ust. Dziecko musi wziąć do ust znaczną część otoczki piersi, aby mogło prawidłowo ssać. Prawidłowa pozycja (brodawka piersi znajduje się głęboko w ustach dziecka) może zmniejszyć ból piersi i zapewni dziecku właściwy dostęp do pokarmu.



Jak często mam karmić?

Pierwsze mleko, jakie otrzyma Twoje dziecko to siara; mleko o kolorze od jasno żółtego do ciemno pomarańczowego. Stanowi ono idealny pokarm dla Twojego dziecka, dlatego pierwsze karmienie jest bardzo ważne.

Na początku są to małe ilości (średnio 37 ml w pierwszych 24 godzinach), zwiększające się stopniowo. Jako, że noworodki mają brzuszki wielkości orzecha włoskiego (przeciętny posiłek to 7 do 14 ml. Łyżeczka do herbaty ma 5 ml). Gdy mleko właściwe pojawi się w ciągu 3-5 dni, brzuszek urośnie by przyjąć większą ilość pokarmu (ok. 500 ml w ciągu 24 godzin, aż do 750 ml/24h w wieku 3 miesięcy). Zatem nie powinno być niespodzianką, że noworodek musi być bardzo często karmiony: 8 do 12 razy na dobę. Niektóre dzieci karmione są bez przerw przez kilka godzin, następnie śpią przez chwilę i proces się powtarza. Inne karmione są co 40 minut, przez pierwsze kilka dni. Niektóre dzieci są śpiące przez pierwsze kilka dni i muszą być zachęcane do karmienia co najmniej co 3 godziny. Odstępy między posiłkami zwiększają się wraz ze wzrostem dziecka.

Czy moje dziecko otrzymuje wystarczającą ilość mleka?

Wraz z upływem czasu będziesz mogła coraz lepiej komunikować się z Twoim dzieckiem. Gdy maluch jest głodny, oznaką tego może być wkładanie przez niego rączek do buzi, cmokanie, wystawianie języka i oblizywanie się, ruchy głową w poszukiwaniu piersi i marudzenie. Płacz jest natomiast późnym sygnałem głodu.

O ile trudno jest określić ile dokładnie mleka dziecko otrzymuje, regularny przyrost wagi, ogólny rozwój i aktywność mogą wskazywać na to czy dostaje jego wystarczającą ilość. Pieluszki są również dobrym wskaźnikiem tego czy dziecko jest prawidłowo odżywione. Mokre pieluszki oznaczają dobre nawodnienie, a kupki wystarczającą ilość kalorii. Do około czwartego dnia, mamy i tatusiowie będą musieli zmieniać co najmniej trzy pieluszki z małymi kupkami (wielkości monety) i około 6 mokrych pieluszek każdego dnia. Wraz ze wzrostem dziecka, około trzech pieluszek z kupkami, ale większymi i 6 mokrych pieluszek każdego dnia. Jednak u każdego dziecka może to wyglądać inaczej. Kupki dziecka w ciągu kilku pierwszych dni zmieniają się z czarnych i smolistych na zielonkawę, a następnie na żółte. Stolec w kolorze musztardy jest zazwyczaj luźny i nieuformowany, jak grochówka. Jeśli masz jakieś pytania lub wątpliwości zawsze skonsultuj je ze specjalistą.

Dalsza pomoc

W pierwszych tygodniach karmienia piersią, gdy Ty i Twoje dziecko wciąż się uczycie, możesz doświadczyć obrzęku lub uczucia przepelnienia piersi, a czasem brodawki piersi mogą stać się wrażliwe i obolałe.

Obrzęk może pojawić się w pierwszych dniach, gdy organizm produkuje już mleko właściwe. Pokarm gromadzący się w Twoich piersiach może wywoływać uczucie pełności i napięcia. Spróbuj nałożyć na piersi na przemian zimny i ciepły okład na 20 minut przed karmieniem, (możesz wykorzystać butelki z ciepłą lub zimną wodą). Odciągnięcie odrobiny pokarmu przed rozpoczęciem karmienia, systematyczność w opróżnianiu piersi, oraz właściwa pozycja karmienia będą pomocne. Niezawodnym, domowym sposobem jest przyłożenie do piersi schłodzonych liści kapusty.

Ból brodawek piersi jest częstym powodem zaprzestania karmienia piersią. Podrażnienia te są zazwyczaj efektem nieprawidłowej techniki karmienia piersią. W razie jakichkolwiek trudności w karmieniu piersią warto skonsultować się z doradcą laktacyjnym, który posłuży fachową poradą..

Przydatne adresy:

Komitet Upowszechniania Karmienia Piersią

www.laktacja.pl

Centrum Nauki o Laktacji

www.kobiety.med.pl/cnol/