

# Sprawdź swoją wiedzę na temat karmienia piersią

Niedawno przeprowadzone w Wielkiej Brytanii badania mówią, że pomimo iż 70% kobiet rozpoczyna karmienie noworodków, jedynie 48% kontynuuje karmienie po upływie sześciu miesięcy a po 6 miesiącach, zaledwie 1% nadal wyłącznie karmi piersią. Badania wykazują, że dzięki wsparciu i informacjom, więcej matek może skutecznie karmić piersią dłużej. Sprawdź jak dużo wiesz na temat karmienia piersią.

## Dlaczego powinnam karmić piersią?

1. Ponieważ u matek karmiących rzadziej niż u matek karmiących butelką występuje lęk i depresja poporodowa.
2. Ponieważ szybciej wrócę do wagi sprzed ciąży.
3. Ponieważ karmienie piersią chroni przed syndromem Nagłej Śmierci Łóżeczkowej (SIDS)

## Jakie korzyści z karmienia piersią odniesie moje dziecko?

1. Podstawowe składniki odżywcze, witaminy, białka, tłuszcze i przeciwciała niezbędne do rozwoju fizycznego i psychicznego.
2. Wyższe IQ
3. Ochronę przed alergiami, infekcjami dróg oddechowych i biegunką.

## Jakie korzyści odniosę z karmienia piersią?

1. Mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi i osteoporozy
2. Mniejsze ryzyko zachorowania na raka jajnika
3. Mniejsze ryzyko zachorowania na reumatoidalne zapalenie stawów

## Co mogę zrobić, by moje piersi przestały być nabrzmięte?

1. Zrobić okład ze schłodzonych liści kapusty
2. Odciągnąć odrobinę mleka
3. Karmić rzadziej

## Moje dziecko często chce być karmione. Co powinnam zrobić?

1. Zmniejsz częstotliwość posiłków
2. Karm często, po upewnieniu się, że dziecko jest prawidłowo przystawiane do piersi
3. Upewnij się czy nie potrzebujesz pomocy specjalisty w efektywnym karmieniu piersią

## Co mam zrobić, jeśli moje brodawki są obolałe?

1. Sprawdź pozycję dziecka, korzystając z pomocy doradcy laktacyjnego.
2. Nałóż warstwę lanoliny na podrażniony obszar skóry
3. Przerwij karmienie piersią



## Dlaczego moje dziecko nagle przestało ssać piersi?

1. Moje dziecko już mnie nie lubi.
2. Moje dziecko strajkuje
3. Moje dziecko ząbkuje

## Spotykam się z niemiłymi komentarzami, gdy karmię w miejscach publicznych. Co powinnam zrobić?

1. Spakuj się i natychmiast opuść to miejsce
2. Zachowuj się jak gdyby nic się nie stało
3. Nie bój się dyskusji na temat naturalnej funkcji piersi i korzyści płynących z karmienia piersią.

## Co mam robić, gdy moje dziecko gryzie?

1. Krzyknąć
2. Przytul dziecko i przysuń bliżej, tak by musiało otworzyć usta, i mogło oddychać.
3. Przerwij karmienie, odsuń dziecko od piersi i powiedz mu, by tak więcej nie robiło

## Po czym poznam że mam zapalenie piersi?

1. Na mojej piersi jest boląca, czerwona plama
2. Czuję się jakbym miała grypę, a moje piersi są czerwone i gorące
3. Wyczuwam na piersi guzek

## Skąd mam wiedzieć czy dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu?

1. Moje dziecko sześć razy dziennie moczy pieluszką i trzy razy dziennie robi kupkę
2. Moje dziecko przybiera na wadze ponad 113 gram (4oz) tygodniowo.
3. Moje dziecko chce być karmione co 3 godziny

## Odpowiedzi

### Dlaczego powinnam karmić piersią?

Wszystkie odpowiedzi są poprawne. Karmienie piersią pobudza wytwarzanie oksytocyny (zwanej czasem hormonem miłości), który pomaga się zrelaksować i zmniejszyć stres. Gdy Twój organizm produkuje pokarm, zużywa do tego celu 500 dodatkowych kalorii dziennie. Badania spoza Wielkiej Brytanii wykazały, że karmienie piersią może zmniejszyć występowanie nagłej śmierci łóżeczkowej, a FSID wręcz zaleca karmienie piersią w celu zmniejszenia ryzyka występowania śmierci łóżeczkowej.

### Jakie korzyści z karmienia piersią odniesie moje dziecko?

Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.

### Jakie korzyści odniosę z karmienia piersią?

Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.

### Co mogę zrobić, by moje piersi przestały być nabrzmiałe?

Odpowiedź 1 i 2 są prawidłowe. Wielu kobietom pomagają liście kapusty lub odcignięcie odrobiny pokarmu dla zwiększenia komfortu; zmiana pozycji dziecka także jest dobrym pomysłem. Rzadsze karmienie przyniesie odwrotny skutek.

### Moje dziecko często chce być karmione. Co powinnam zrobić??

Oczekiwanie od dziecka, sztywnych godzin karmienia zazwyczaj skutkuje nieszczęśliwym dzieckiem. Odp. 2 jest najlepszą metodą dla prawidłowego rozwoju i dobrostanu dziecka.

### Co mam zrobić, jeśli moje brodawki są obolałe?

Odpowiedzi 1 i 2 są prawidłowe. Najczęstszą przyczyną podrażnień brodawek jest zła pozycja i przystawienie dziecka; a ich zmiana często rozwiązuje problem. Zastosowanie lanoliny po każdym karmieniu pozwoli na regenerację delikatnego naskórka i ochronę przed kolejnymi podrażnieniami.

### Dlaczego moje dziecko nagle przestało ssać pierś?

Dziecku może nie podobać się nowy kosmetyk, którego używasz, np. mydło, talk lub dezodorant, ale nadal będzie Cię lubić! Jeśli dziecko ma mniej niż rok, wątpliwe jest, aby było gotowe przerwać karmienie piersią na stałe, być może oczekuje dodatkowej zachęty. Ząbkowanie nie zmienia wiele u dzieci karmionych piersią. Postaraj się przeczekać kryzys i ponownie zaproponować dziecku pierś – nie poddawaj się od razu, być może to tylko chwilowa niechęć.

### Spotykam się z niemiłymi komentarzami, gdy karmię w miejscach publicznych. Co powinnam zrobić?

Odpowiedź na to pytanie zależy od Twojej pewności siebie jako matki karmiącej. Nie ma jednej prawidłowej odpowiedzi. Wszyscy podejmujemy samodzielne decyzje dotyczące wychowania i karmienia dzieci i nie przyszłoby nam do głowy krytkować wyborów innej matki. Jednak, są ludzie, którzy potrafią być krytyczni. Pozytywne komentarze wzmacniają matkę i wspierają w kontynuowaniu karmienia piersią.

### Co mam robić, gdy moje dziecko gryzie?

Jeśli matka krzyknie, dziecko zapewne przestraszy się i wypuści pierś, więc odpowiedź 2 i 3 pokazują lepsze rozwiązania. Gdy dziecko aktywnie sse, jego język znajduje się nad linią dziąseł, więc nie może gryźć. Uprzedzając moment zakończenia karmienia, i chcąc delikatnie przerwać ssanie włóż palec pomiędzy dziąsła dziecka i odsuń je delikatnie od piersi zanim ugryzie.

### Po czym poznam, że mam zapalenie piersi?

Odp. 1 to objaw zablokowanych kanalików mlekowych co może doprowadzić do zapalenia piersi, ale stosowanie ciepłych okładów i opróżnianie piersi po każdym karmieniu powinno pomóc.

Odp. 2 Wskazuje na rozwinięty stan zapalny. Ciepłe okłady i częste karmienie mogą nie wystarczyć – niezbędna będzie pomoc specjalisty i często konieczna antybiotykoterapia.

Obolałe twarde guzki mogą świadczyć o zapaleniu piersi. Mogą to być również grudkowate kanaliki mleczne, ale należy to skonsultować ze specjalistą.

### Skąd mam wiedzieć czy dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu?

Wszystkie trzy objawy świadczą, że Twoje dziecko jest dobrze odżywione. Nie wszystkie dzieci karmione piersią robią kupki codziennie. Radosne, przybierające na wadze dziecko bez wątplenia otrzymuje właściwą ilość pokarmu.

### Punktacja

Punkt za każdą poprawną odpowiedź.

0-10 punktów: czy myślałaś o dołączeniu do lokalnej grupy wsparcia dla kobiet karmiących?

10-20 punktów: bardzo dobrze, świetnie Ci poszło

Ponad 20 punktów: czy myślałaś o zostaniu specjalistką ds. karmienia piersią?

Przydatne adresy:

Komitet Upowszechniania Karmienia Piersią

[www.laktacja.pl](http://www.laktacja.pl)

Centrum Nauki o Laktacji

[www.kobiety.med.pl/cnol/](http://www.kobiety.med.pl/cnol/)