

A stylized, monochromatic illustration in shades of blue. It depicts a woman from the chest up, leaning forward to breastfeed an infant. The woman's hair is long and wavy, and her expression is serene. The baby is positioned in front of her, with its head resting against her chest. The background consists of soft, flowing lines that suggest movement and a gentle atmosphere.

Ważne informacje na temat
karmienia piersią

przewodnik
dla rodziców

1. Dlaczego powinnam karmić piersią?



Karmiąc piersią podajesz noworodkowi i niemowlęciu pokarm, jaki przygotowała sama natura. Idealny skład pokarmu matki zapewnia dziecku nie tylko prawidłowe wzrastanie (przyrosty masy i długości/wysokości ciała) i optymalny stan odżywienia oraz rozwój intelektualny, ale jednocześnie wpływa na odległe efekty zdrowotne, programując stan zdrowia człowieka na wszystkie kolejne lata życia.

- jest skuteczniej chronione przed wieloma chorobami infekcyjnymi, głównie układu pokarmowego i dróg oddechowych (w tym ucha) oraz dróg moczowych,
- jest bardziej chronione przed tzw. chorobami cywilizacyjnymi
 - choroby serca (np. chorobę wieńcową, zawał serca),
 - choroby naczyń krwionośnych (miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu),
 - uczulenia i choroby alergiczne (astma, atopowe zapalenie skóry)
 - cukrzycę typu I, II
 - nadwagę i otyłość
 - choroby nowotworowe (np. chłoniaki, białaczka),
- ma mniejsze ryzyko wad zgryzu i mowy,
- będzie miało harmonijny rozwój oraz funkcjonowanie mózgu i zmysłów, dzięki czemu lepiej wykorzysta swój potencjał intelektualny, poznawczym i ruchowy.

Karmienie piersią daje korzyści także matce karmiącej:

- nawiązuje niezwykle kontakt z dzieckiem,
- ma mniejsze ryzyko krwawień poporodowych i szybsze obkurczanie macicy po porodzie,
- wydłużone przerwy między porodami i zmniejsza utratę krwi z powodu późniejszego miesiączkowania,
- szybciej pozbywa się dodatkowych kilogramów zgromadzonych podczas ciąży i wraca do masy ciała sprzed ciąży
- ma mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi i jajników,
- po menopauzie ma mniejsze ryzyko wystąpienia osteoporozy i złamania szyjki kości udowej.

Pamiętaj, że poza naukowo potwierdzonymi właściwościami karmienie piersią jest także tanie i wygodne.

2. Jak długo powinnam karmić piersią?

Karm Twoje dziecko **wyłącznie piersią** do ukończenia pełnych 6 miesięcy życia. W tym czasie nie podawaj dziecku żadnych innych pokarmów (mleka modyfikowanego lub innej żywności) oraz nie dopajaj herbatkami lub wodą - nawet w upalne dni. W razie potrzeby możesz podawać witaminy i leki. Utrzymaj **karmienie piersią z jednoczesnym podawaniem żywności uzupełniającej**, co najmniej do roku, a optymalnie do końca 2. roku życia (lub dłużej).

Dzieci w pierwszym półroczu życia (do ukończenia pełnych 6 miesięcy) nie mają jeszcze wystarczająco dojrzałych funkcji obronnych i trawiennych. Uznaje się zatem, że wyłącznie karmienie piersią w tym okresie jest najbezpieczniejszym i optymalnym sposobem ich żywienia. Dzieci, które ukończyły 6. miesiąc życia, należy nadal karmić piersią według ich potrzeb oraz stopniowo wprowadzać do ich diety inne pokarmy dostosowane do wieku. Żywność ta nie powinna jednak zastępować karmienia piersią, a tylko je uzupełniać. W miarę dojrzewania i rozwoju umiejętności „radzenia” sobie z innym pożywieniem, w naturalny sposób dziecko zjada coraz więcej żywności uzupełniającej i samoistnie ogranicza ilość pokarmu pobieranego z piersi. Może stopniowo zmniejszać liczbę karmień piersią albo ją zachować, a zmniejszać ilość wypijanego pokarmu.

Jeżeli nie wprowadza się radykalnych zmian, proces toczy się samoistnie i w naturalny sposób prowadzi do zakończenia karmienia piersią, kiedy rodzina uzna to za stosowne (czas „wynegocjowany” między matka a dzieckiem).

3. Czy w trakcie ciąży powinnam przygotować się do karmienia piersią?

Wiele kobiet już w czasie ciąży decyduje o sposobie karmienia swojego dziecka i chciałyby karmić je piersią. Pojawia się wówczas mnóstwo pytań: czy mi się uda, czy moje mleko będzie odpowiednie?. Okres ciąży to odpowiedni czas, by poznać wszystkie zalety karmienia piersią, a jednocześnie wyjaśnić wątpliwości oraz rozwiązać lęki i niepokoje.

Niestety wiele z rad przychodzi nie w porę. Warto więc, jeszcze w ciąży, zdobyć wiedzę nt. laktacji oraz prawidłowego i skutecznego karmienia dziecka. Informacje te możesz uzyskać np. w szkole rodzenia lub wartościowych pozycjach książkowych dotyczących karmienia piersią. Taka wiedza bardzo się przyda oraz oszczędzi stresu i niepewności, gdy dziecko będzie już na świecie.

Jak będą zmieniać się Twoje piersi przygotowując Cię do ważnego etapu w Twoim życiu – wykarmienia dziecka:

- piersi stopniowo powiększają się (docelowo nawet o 1-2 rozmiary) i stają się cięższe,

- już w okresie ciąży, dzięki działaniu hormonów, możesz zaobserwować jak piersi zmieniają się przygotowując Cię do kolejnego tygodnie brodawki mogą stać się bardzo wrażliwe,
- brodawka i otoczka powiększają się i ciemnieją. **Pamiętaj, że nie można przesądzać o powodzeniu w karmieniu piersią tylko na podstawie kształtu brodawek (wklęsłe lub płaskie) jeszcze przed przystawieniem dziecka do piersi!**,
- pod skórą piersi może uwidocznić się siatka naczyń krwionośnych i pojawić rozstępy,
- w III trymestrze ciąży, u niektórych kobiet mogą wypływać z nich pojedyncze krople żółto-białawej wydzieliny tj. pierwszy pokarm zwany siarą - to zupełnie normalne zjawisko, nie musisz się nim niepokoić,
- bardziej uwidaczniają się małe „guzki” na otoczce, tj. gruczoły łojowe Montgomery'ego, wytwarzające substancję natłuszczającą i nawilżającą brodawkę oraz skórę.

4. Jak przygotować się do karmienia piersią?

Aby początki karmienia piersią były łatwiejsze, poza zapoznaniem się z wiedzą dotyczącą karmienia piersią, potrzebne będą wiara we własne siły, cierpliwość oraz wsparcie ze strony bliskich.

Dobre nastawienie

Powodzenie w karmieniu piersią bardzo zależy od Twojego nastawienia. Lęk przed niepowodzeniem, niepewność i brak wiary w siebie może utrudniać rozpoczęcie skutecznego karmienia, a nawet spowodować opóźnianie się laktacji. Porada specjalisty w poradni laktacyjnej, dobrana indywidualnie do Twojej sytuacji i potrzeb pozwoli uniknąć problemów z karmieniem po urodzeniu dziecka.

Podobnie, jeśli masz płaskie lub wklęsłe brodawki, przeżyłaś operację piersi lub miałaś problemy z karmieniem piersią poprzednich dzieci, zgłoś się do poradni laktacyjnej po poradę.

Wsparcie bliskich

Poinformuj swoich bliskich, że zamierzasz karmić piersią i poproś ich o wsparcie. Wytłumacz im, jak bardzo jest to dla Ciebie ważne. Poznaj nastawienie męża do karmienia piersią, uzgodnij z nim zakres wsparcia, jaki chciałabyś otrzymać od niego po porodzie i podczas karmienia. Poszukaj wśród najbliższych (mama, siostra, koleżanka) osób pozytywnie doświadczonych w karmieniu piersią, które po porodzie będą mogły służyć Ci radą.

Wybór szpitala

Zorientuj się, czy w szpitalu w którym zamierzasz rodzić, personel jest przyjazny karmieniu piersią. Poznaj swoje prawa jeszcze przed porodem i domagaj się ich respektowania w trakcie pobytu w szpitalu.

Konsultacja z położną / lekarzem położnikiem

Zgłaszając się do szpitala poinformuj położną / lekarza odbierających poród, że bardzo zależy Ci na karmieniu piersią. W szpitalu poproś o pomoc w przystawianiu dziecka do piersi położną, pielęgniarkę, konsultanta laktacyjnego, jeśli taki jest obecny.

5. Jak przygotować piersi do karmienia ?

Ponieważ początki karmienia piersią nie zawsze są bezproblemowe, czy warto przygotowywać piersi do karmienia, aby zminimalizować przyszłe problemy? Czy takie sposoby są skuteczne?

Powinnaś wiedzieć, że piersi nie trzeba specjalnie przygotowywać do karmienia!

Warto jednak, abyś wiedziała jak postępować z piersiami w ciąży i po porodzie:

- Piersi są bardzo delikatne i trzeba je delikatnie traktować: nie powinnaś ich intensywnie masować lub wygniatać, szczególnie podczas nawału pokarmu, zastoju czy stanu zapalnego.
- Nie przygotuj (nie "hartuj") specjalnie brodawek do karmienia piersią. Żaden sposób przygotowywania brodawek do karmienia: pocieranie lub szorowanie ręcznikiem/gąbką, stosowanie specjalnych kremów nie wpływają na skuteczność karmienia piersią, mogą natomiast uszkodzić delikatną tkankę gruczołową piersi.. Podobnie smarowanie spirytusem/kwasem bornym wysusza naskórek i powoduje, że jest on jeszcze bardziej podatny na urazy. ***Podczas karmienia za podrażnienie / uszkodzenie brodawek odpowiada nieprawidłowe przystawianie dziecka do piersi.***
- Wystarczy abyś polewała piersi wodą podczas kąpieli. Korzystny jest masaż wodny skóry w postaci naprzemiennego prysznicy ciepłej i zimnej wody.
- Nie stosuj mydła do mycia brodawki z otoczką. Mydło wysusza skórę piersi - wystarczy spłukanie samą wodą.
- Nie używaj kremów natłuszczających i nawilżających brodawkę oraz otoczkę podczas ciąży.
- Powinnaś unikać pachnących balsamów do ciała. W przypadku bardzo suchej skóry stosuj naturalną oliwę lub lanolinę.
- W przypadku rozstępów, pielęgnuj skórę piersi odpowiednim kremem z pominięciem otoczki i brodawki.
- Używaj odpowiednio dopasowany biustonosz podtrzymujący piersi. Nie powinien być za mały, przez co uciska i spłaszcza piersi. W miarę, jak piersi będą powiększały się, powinnaś zmieniać też rozmiar stanika
- Jeśli jesteś w ostatnich miesiącach ciąży, a z piersi wypływają się kropelki pokarmu, zacznij stosować wkładki laktacyjne.
- Nie musisz sprawdzać czy twoje brodawki są dobrze uformowane Prawie

wszystkie piersi i kształty brodawek sprzyjają skutecznemu karmieniu piersią, gdy ułożenie dziecka i przystawienie do piersi są prawidłowe.

- Jeśli jesteś po operacji lub chorobie piersi lub doświadczyłaś wcześniej trudności z karmieniem piersią udaj się na indywidualną specjalistyczną konsultację do poradni laktacyjnej.

6. W jakie akcesoria warto zaopatrzyć się przed porodem ?

- **Odzież dzienna i nocna:** koszule nocne z odpinaną „klapką” czy sukienki z ukrytym rozcięciem ułatwiają podawanie dziecku piersi w różnych okolicznościach. Można je kupić w sklepach z artykułami dla matek i niemowląt.
- **Wkładki laktacyjne** włożone do stanika zbierają wyciekający pokarm i zapobiegają zabrudzeniu bielizny. Szczególnie polecane są podczas nawału pokarmu i na początku laktacji.
- **Stanik do karmienia** powinnaś kupić w pierwszych dniach **po porodzie**, bo wtedy naprawdę wiadomo, jaki powinien mieć rozmiar. Powinien być bawełniany, ewentualnie z dodatkiem lycry (szczególnie do dużych piersi), **bez fiszbin**, które mogą uciskać przewody mleczne. Nie może być ani za luźny, ani za ciasny. Stanik uciskający piersi i brodawki w trakcie karmienia może być przyczyną zastoju pokarmu czy zapalenia piersi. W trakcie doboru stanika, należy uwzględnić również miejsce na wkładki laktacyjne. Ważne, by stanik, a zwłaszcza jego miseczkę można było łatwo zapiąć i odpiąć jedną ręką. Tę zaletę docenisz, gdy trzeba będzie szybko nakarmić głodne dziecko.

Dopóki nie będzie wyraźnej potrzeby **nie zaopatruj się na „wszelki wypadek”** w laktator (odciągacz pokarmu).

7. Jak powstaje pokarm i jak jest regulowana laktacja ?

Laktacja to wytwarzanie i wydzielanie pokarmu, czyli naturalny proces, który rozpoczyna się już w czasie ciąży.

Aby z powodzeniem karmić muszą zadziałać wspólnie: u matki pierś (1) i hormony (2) oraz u dziecka odruch szukania (3) i ssania (4).

1. PIERŚ

Dziecko podczas ssania stymuluje językiem brodawkę piersi i podrażnia zakończenia nerwów czuciowych w brodawce i otocze.

2. HORMONY

Są wytwarzane w przysadce mózgowej i sterują laktacją.

Prolaktyna

Odpowiada za produkcję pokarmu w pęcherzykach mlecznych. Powstaje podczas pobudzania piersi przez ssanie. Obowiązuje tu prawo popytu i podaży: im częściej karmisz, tym wyższy jest poziom prolaktyny i więcej wytwarzanego pokarmu, pod warunkiem że dziecko **ssie prawidłowo, aktywnie i dostatecznie często**. Zwykle oznacza to 10-12 razy na dobę w pierwszych dniach i tygodniach po porodzie, a później co około 8 razy na dobę.

Pamiętaj, że zgłaszanie zapotrzebowania mobilizuje gruczoł piersiowy do pracy. tego powodu nie ma sensu wydłużanie przerw między karmieniami, aby „więcej się nabierało”. Będzie więcej, kiedy dziecko będzie więcej ssało. Gdy czujesz, że pierś jest miękka, nie oznacza to wcale, że nie masz pokarmu. W trakcie przystawienia dziecka do piersi pod wpływem ssania uwalnia się prolaktyna i rozpoczyna się produkcja pokarmu „na bieżąco”.

Jeśli z jakiś przyczyn dziecko nie radzi sobie przy piersi lub nie może jej ssać, trzeba dać bodziec do produkcji pokarmu przez odciąganie (ręczne lub laktatorem).

Pamiętaj, że pokarm jest wytwarzany tym intensywniej, im częściej pierś jest opróżniana. W piersi przepiętej produkcja pokarmu wyraźnie maleje. To zapewnia dopasowanie laktacji do potrzeb dziecka, czyli zachowanie równowagi pomiędzy popytem a podażą. To dlatego niemowlę w okresie intensywnego wzrastania zaczyna częściej zgłaszać się do karmienia w celu pobudzenia gruczołu piersiowego do zwiększenia laktacji.

Nie należy zatem opóźniać karmienia dziecka do czasu „dobrego” wypełnienia piersi – przepiętowanie piersi oraz wydłużanie odstępów między karmieniami skutkuje stopniowym zmniejszaniem się laktacji.

Oksytocyna

Odpowiada za wypływ pokarmu z piersi. Powoduje obkurczanie komórek otaczających pęcherzyki mleczne i wypompowuje z nich pokarm do przewodów mlecznych, (tzw. odruch wypływu pokarmu- *odruch oksytocynowy*). Stąd pokarm zostanie wysany przez dziecko.

Wytwarzanie oksytocyny zależy od psychiki matki, jej nastawienia do karmienia,

samopoczucia. Można powiedzieć, że pokarm powstaje bardziej w głowie matki niż piersi. Odruch wypływu pokarmu pojawia się wówczas, gdy matka czuje się dobrze i pewnie, gdy czuje wsparcie męża /ojca dziecka i rodziny, gdy pomyśli o dziecku czy o samym karmieniu, gdy słyszy płacz dziecka. Natomiast mleko wypływa z trudnością, gdy matka czuje się niepewnie, jest zmęczona, zdenerwowana, obolała.

Sukces karmienia piersią zależy nie tylko od produkcji odpowiedniej ilości pokarmu, ale również od odpowiednio wykształconej odruchowej reakcji ssania pokarmu z piersi, która dzieli się na dwie fazy:

*FAZA I: stymulacji rozpoczynająca się **odruchem szukania piersi***

*FAZA II: głębokiego **odruchowego ssania piersi***

3. ODRUCH SZUKANIA

Pojawia się u dziecka, gdy poczuje głód. Zanim zacznie płakać i wyraźnie dopominać się piersi, kręci głową i otwiera usta, wysuwając język. Płacz jest późnym objawem głodu, dlatego staraj się do niego nie doprowadzać.

Pamiętaj, że nie trzeba wciskać piersi do jamy ustnej dziecka, należy poczekać na szerokie otwarcie ust i dopiero wtedy przystawić dziecko do piersi.

Pamiętaj, gdy dziecko jest mało aktywne i zgłasza się do karmienia rzadziej niż 8 razy na dobę (w pierwszych tygodniach życia), należy je budzić i zachęcić do otwierania jamy ustnej poprzez drażnienie ust brodawka sutkową z góry na dół po wargach dziecka. Powinnaś zapewnić dziecku co najmniej 8-10 skutecznych karmień w ciągu doby.

4. ODRUCH SSANIA

To najsilniejszy, zapewniający przeżycie, naturalny odruch dziecka. Pojawia się w 17 tygodniu ciąży – dziecko potrafi ssać własny palec. Pełna reakcja ssania polegająca na koordynacji ssania, połykania i oddychania pojawia się w 32 tygodniu ciąży. Dlatego, w chwili narodzin w terminie, większość dzieci jest przygotowana do ssania piersi. Odruch ssania utrzymuje się do 6 miesiąca życia, a następnie zamienia się w kontrolowaną przez dziecko funkcję.

Ssanie piersi służy:

- pobieraniu pokarmu z piersi (ssanie odżywcze)
- kontaktowi matki i dziecka: daje poczucie bliskości, bezpieczeństwa i ukojenia (ssanie nieodżywcze)

W trakcie ssania, czyli aktywnej pracy mięśni warg, policzków i języka, dziecko pobiera pokarm zaspakajając głód. Aby uzyskać jak najefektywniej pokarm dziecko powinno mieć w jamie ustnej zawsze to samo, czyli pierś matki. **Pamiętaj**, że sposób i technika ssania mylą się dziecku, jeśli podajesz mu

- smoczek do uspokajania,
- smoczek na butelce
- karmisz dziecko piersią z użyciem tzw. kapturka nakładanego na brodawkę.

Technika ich ssania różni się tak bardzo od techniki chwytania i ssania piersi, że dziecko mając w jamie ustnej raz jedno, raz drugie, jest zdezorientowane. **Technika ssania piersi jest zupełnie inna niż sposób ssania smoczka czy kapturka !!!** Dziecku trudniej jest prawidłowo chwycić i ssać pierś, przez co zmniejsza się ilość

produkowanego pokarmu, a dziecko nie najada się.

8. Dlaczego stres jest wrogiem laktacji ?

Silne zmęczenie, zdenerwowanie, niepokój, niepewność, lęk czy ból mogą hamować uwalnianie oksytocyny, a więc blokować wypływ pokarmu - pokarm pozostaje niewypompowany w pęcherzykach mlecznych i nie jest transportowany w kierunku brodawki. Dlatego w pierwszych tygodniach karmienia piersią zadbaj o:

- odpowiedni odpoczynek (np. krótkie drzemki w ciągu dnia)
- komfort karmienia piersią (odpowiednie „siedzisko”, pod ręką coś do picia)
- poproś najbliższych (mąż/ojciec dziecka, matka, siostra, przyjaciółka) o pomoc w codziennych obowiązkach
- przyjazna atmosfera w domu

9. Jak się zmienia pokarm w czasie laktacji?

Skład karmu kobiecego ciągle się zmienia i dostosowuje optymalnie do potrzeb dziecka. Z tego względu nie udaje się wyprodukowanie kopii pokarmu. Żadne mleko modyfikowane nie dorównuje w składzie i funkcji pokarmowi kobiecemu.

Skład pokarmu zależy od wielu czynników:

- czasu trwania ciąży
- czasu od porodu
- pory dnia i nocy
- czasu od rozpoczęcia każdego karmienia
- czasu trwania jednego karmienia

Laktacja rozpoczyna się już w 16 tygodniu ciąży. Zwiększona ilość prolaktyny powoduje wytwarzanie pokarmu. Są to jednak niewielkie ilości, bowiem produkcja pokarmu jest hamowana przez hormony zwane gestagenami.. Ich poziom gwałtownie spada podczas porodu, po wydaleniu łożyska. Dlatego już po chwili od narodzin będziesz mogła i powinnaś zacząć karmienie. W ten sposób dasz dodatkowy sygnał organizmowi do rozpoczęcia produkcji większej ilości pokarmu.

Pamiętaj, że pierwszy poporodowy pokarm to intensywnie żółta i gęsta **siara** czyli mleko początkowe. Jest wydzielana w niewielkiej ilości, ale w pierwszych dobach po porodzie noworodek zjada na jedno karmienie:

- 1-2 doba: 5-7 mililitrów (odpowiada wielkości wiśni)
- 3-6 doba: 22-27 mililitrów (odpowiada wielkości orzecha włoskiego)

- od 7 doby życia 60 i więcej mililitrów (odpowiada wielkości moreli, później jajka)

Siara stanowi skoncentrowane bogactwo składników odżywczych (białko i niektóre minerały, witaminy A i E) oraz dużo gotowych przeciwciał, które chronią dziecko przed zakażeniami. Dzięki właściwościom przeczyszczającym siara przyspiesza wydalanie smółki (pierwszego stolca noworodka) i chroni dziecko przed nasiloną żółtaczką.

Nawał pokarmu, czyli początek produkcji pokarmu dojrzałego

Wzmoczona produkcja pokarmu rozpoczyna się między 3 a 5 dobą od rozpoczęcia karmienia. Piersi stają się ciężkie i pełne między karmieniami, w przypadku niewystarczającego opróżniania mogą stać się twarde i obrzmiałe. W ciągu około 2 tygodni po porodzie pokarm dojrzały stopniowo zmienia swój skład i zastępuje siarę. W mleku dojrzałym jest więcej tłuszczu i cukru mlecznego (laktozy), ma ono także większą wartość kaloryczną. **Pamiętaj**, że w tym okresie niezwykle ważne jest byś jak najczęściej przystawiała dziecko do piersi.

Skład pokarmu zmienia się także w ciągu doby i w czasie jednego karmienia. W pierwszych minutach ssania zawiera on względnie dużo wody i cukru, a następnie zwiększa się w nim stężenie tłuszczu i białka, dzięki czemu dziecko kończy karmienie dostatecznie nasycone.

10. Kiedy powinnam pierwszy raz nakarmić dziecko piersią ?

Optymalnie jest, jeśli pierwszy raz nakarmisz swoje dziecko bezpośrednio po porodzie (w pierwszej godzinie). Zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka ma to ważne znaczenie emocjonalne, ale dla noworodka równie ważny jest aspekt zdrowotny tego wczesnego, pierwszego posiłku.

Pamiętaj, że dziecko bezpośrednio po urodzeniu powinno pozostać z Tobą do zakończenia pierwszego karmienia piersią.

Badanie lekarskie, ważenie, mycie i inne zabiegi mogą poczekać, jeżeli lekarz uzna, że stan Twój i dziecka na to pozwala.

11. Kto może Ci pomóc w karmieniu piersią ?

W razie problemów i wątpliwości związanych z karmieniem piersią poszukaj pomocy **profesjonalnych pracowników opieki zdrowotnej** znających zagadnienia laktacji i karmienia piersią (**personel poradni laktacyjnych**).

Pamiętaj, żeby nie zwlekać z udaniem się do poradni laktacyjnej, bo każdy dzień zwłoki w poszukiwaniu fachowej pomocy zwykle skutkuje kaskadowym narastaniem trudności i zmniejsza szanse na ich rozwiązanie, co może doprowadzić do sięgnięcia po mleko sztuczne i przerwanie karmienia piersią.

