



PORADNIK

KARMIEŃIE PIERSIĄ



BEAUTY LIMITED®

Karmienie piersią to naturalny i najlepszy sposób żywienia niemowląt, który zapewnia im niezbędne składniki odżywcze i wzmacnia więź między mamą a dzieckiem. Może jednak wiązać się z wyzwaniami, zwłaszcza na początku. Poniżej znajdziesz wskazówki, które pomogą Ci cieszyć się tym wyjątkowym okresem.

1. Jak przygotować się do karmienia piersią?

- ◆ **Edukacja** – warto już w ciąży zapoznać się z zasadami karmienia piersią, np. poprzez kursy laktacyjne lub konsultacje z doradcą laktacyjnym.
- ◆ **Wygodne miejsce do karmienia** – znajdź spokojne miejsce, gdzie będziesz mogła swobodnie karmić dziecko. Przyda się poduszka do karmienia, która odciąży ręce i plecy.
- ◆ **Nastawienie psychiczne** – karmienie piersią wymaga cierpliwości, szczególnie w pierwszych dniach. Przygotuj się na to, że organizm będzie potrzebował czasu na dostosowanie się do potrzeb dziecka.

2. Pierwsze dni po porodzie – budowanie laktacji

- ◆ **Kontakt skóra do skóry** – jak najszybsze przystawienie dziecka do piersi wspomaga laktację i ułatwia pierwsze karmienie.
- ◆ **Częste karmienie** – noworodki powinny być przystawiane do piersi co 2–3 godziny, również w nocy. Początkowo może się wydawać, że maluszek chce ssać bardzo często – to naturalne i pomaga regulować produkcję mleka.
- ◆ **Prawidłowe uchwycenie piersi** – dziecko powinno obejmować ustami całą brodawkę wraz z otoczką, a nie tylko jej końcówkę. Dzięki temu ssanie będzie efektywne i bezbolesne dla mamy.

Jak sprawdzić, czy dziecko dobrze ssie?

- ✓ Wargi są wywinięte na zewnątrz, a nie podwinęte do środka.
- ✓ Słychać regularne przełykanie pokarmu.
- ✓ Nie odczuwasz bólu podczas ssania.

3. Pobudzanie i utrzymanie laktacji

- ◆ **Odpowiednia dieta** – zdrowe, zbilansowane posiłki i odpowiednie nawodnienie są kluczowe dla produkcji mleka. Pij co najmniej 2 litry płynów dziennie.
- ◆ **Odpoczynek** – przemęczenie i stres mogą negatywnie wpływać na laktację, dlatego dbaj o sen i wsparcie bliskich.
- ◆ **Częste przystawianie** – im więcej dziecko ssie, tym więcej mleka produkuje Twój organizm. Jeśli czujesz, że laktacja spada, spróbuj częściej karmić malucha.
- ◆ **Masaż piersi** – delikatny masaż przed karmieniem może ułatwić wypływ mleka i zapobiec zastojom.

4. Kiedy warto stosować laktator?

Laktator może być pomocny w różnych sytuacjach:

- ✓ Gdy chcesz pobudzić laktację lub masz trudności z karmieniem.
- ✓ Jeśli masz nadmiar pokarmu i chcesz go odciągnąć na później.
- ✓ W sytuacji, gdy wracasz do pracy, a chcesz kontynuować karmienie piersią.
- ✓ Gdy dziecko ma trudności z prawidłowym ssaniem.
- ✓ Przy bolesności piersi lub zastoju mleka – delikatne odciąganie może przynieść ulgę.

Pamiętaj, że mleko matki można przechowywać w specjalnych pojemnikach lub woreczkach:

-  **W temperaturze pokojowej (do 25°C):** 4–6 godzin
-  **W lodówce (ok. 4°C):** do 4 dni
-  **W zamrażarce (-18°C):** do 6 miesięcy

5. Najczęstsze problemy i sposoby ich rozwiązania

Bolesność brodawek

- ◆ Sprawdź, czy dziecko prawidłowo ssie piersi.
- ◆ Po karmieniu możesz stosować lanolinę lub kroplę własnego mleka na brodawki – przyspiesza gojenie.
- ◆ Unikaj mycia piersi mydłem – może wysuszać skórę.

Zastój pokarmu

- ◆ Stosuj ciepłe okłady przed karmieniem i zimne po zakończeniu.
- ◆ Delikatnie masuj piersi, aby ułatwić wypływ mleka.
- ◆ Karm częściej i zmieniaj pozycję dziecka podczas ssania.

Za mało pokarmu

- ◆ Przystawiaj dziecko częściej – im częściej ssie, tym więcej mleka produkuje.
- ◆ Stosuj laktator między karmieniami, aby dodatkowo pobudzić laktację.
- ◆ Pij herbaty laktacyjne i dbaj o odpoczynek.

Dziecko często płacze i wydaje się nienajedzone

- ◆ Nie zawsze oznacza to głód – niemowlęta mają potrzebę ssania również dla komfortu.
- ◆ Sprawdź, czy dziecko prawidłowo ssie i efektywnie pobiera pokarm.
- ◆ Jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się z doradcą laktacyjnym.

6. Pozycje do karmienia piersią

- ✓ **Pozycja klasyczna** – dziecko leży bokiem na Twoim przedramieniu, a jego głowa jest podtrzymywana w zgięciu łokcia.
- ✓ **Pozycja spod pachy** – idealna po cesarskim cięciu lub przy problemach z przystawianiem malucha.
- ✓ **Pozycja na leżąco** – doskonała do karmienia nocnego.

Każda mama i dziecko mają swoje preferencje – warto eksperymentować i znaleźć najwygodniejszą pozycję.

7. Kiedy warto skonsultować się ze specjalistą?

Nie wahaj się szukać pomocy, jeśli:

- ✗ Masz silny ból piersi, zaczerwienienie lub gorączkę (może to być oznaka zapalenia piersi).
- ✗ Dziecko nie przybiera na wadze lub wydaje się ciągle głodne mimo częstego karmienia.
- ✗ Czujesz, że masz za mało pokarmu i chcesz poprawić laktację.
- ✗ Masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące techniki karmienia.

Doradca laktacyjny lub położna mogą udzielić Ci cennych wskazówek i pomóc przezwyciężyć trudności.

Podsumowanie

Karmienie piersią to piękna, choć wymagająca droga. Kluczem do sukcesu jest cierpliwość, odpowiednie nastawienie i wsparcie. Pamiętaj, że każda mama i każde dziecko są inne – jeśli coś nie idzie zgodnie z planem, szukaj rozwiązań i nie bój się prosić o pomoc. ❤️

Masz pytania lub potrzebujesz wsparcia? Skonsultuj się z doradcą laktacyjnym – nie jesteś sama! ❤️