

Wszystko o laktacji



Karmienie piersią jest optymalnym sposobem żywienia dziecka. Dzieci powinny być karmione piersią do drugiego roku życia lub dłużej, a przez pierwszych 6 miesięcy życia powinny być karmione wyłącznie piersią.

Karmienie piersią chroni Twoje dziecko przed wieloma chorobami, wzmacnia więź między dzieckiem a Tobą i jest korzystne również dla Twojego zdrowia.

JAK ZAPEWNIĆ DZIECKU DUŻO POKARMU?

- Przystawiaj dziecko do piersi zawsze kiedy chce ssać, przynajmniej 8 x na dobę.
- **Im częściej Twoje dziecko ssi, tym więcej pokarmu powstaje.**
- Piers wytwarza tyle pokarmu ile potrzeba. Jeśli dziecko ssi prawidłowo, to na pewno się najada, a pierś otrzymuje sygnał do wytwarzania odpowiedniej ilości pokarmu.

Upewnij się czy Twój maluch ssi prawidłowo?



- Buzia szeroko otwarta .
 - Dolna warga wywinięta, górna odchylona.
 - Czubek nosa i broda dotykają piersi.
 - Duża część otoczki w buzi dziecka.
- Pozwól dziecku ssać pierś tak długo, jak tego potrzebuje. Aktywne dziecko najada się w ciągu 15-20 minut.
 - Nasycone dziecko zwykle samo wypuszcza pierś.
 - Po zakończeniu karmienia jedną piersią, proponuj dziecku drugą. Następne karmienie rozpocznij od tej drugiej piersi.
 - Jeśli maluch przesypia po każdym karmieniu więcej niż 3-4 godziny, należy dziecko budzić i karmić w dzień co 2-3 godz. w dzień i co 4-5 godz. w nocy.

NIE DOPAJAJ DZIECKA HERBATKAMI, CZY GLUKOZĄ! TWÓJ POKARM ZAWIERA ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY NAWET

GDY JEST BARDZO GORĄCO!

Jeśli przez dłuższy czas bedziesz rozdzielona z dzieckiem, pamiętaj o systematycznym odciąganiu pokarmu! Odpowiednio przechowywany pokarm jest tak samo wartościowy. Pierś nie opróżniana regularnie zacznie wytwarzać mniej pokarmu.

MARTWISZ SIĘ, ŻE MASZ MAŁO POKARMU?

- Twoje dziecko dużo płacze?
- Spędza dużo czasu przy piersi?
- Budzi się częściej niż co 3-4 godz.

DROGA MAMO PAMIETAJ!

Płacz jest jedynym sposobem, w jaki dziecko może sygnalizować swoje problemy. Dziecko płacze, gdy boli głodne, gdy boli brzusek, gdy uwiera ubranie, jest mu za ciepło albo po prostu czuje się samotne i pragnie byś je przytuliła. Bliskość mamy daje mu poczucie bezpieczeństwa!

Niektóre dzieci przesypiają regularnie 2-3godziny po każdym karmieniu. Inne chcą ssać bardzo często, a tylko 1-2 razy w ciągu doby śpią dłużej.

Zdrowy noworodek sam sygnalizuje potrzebę ssania:

- Wzmoczone ruchy gałek ocznych, otwieranie oczu.
- Otwieranie buzi, wysuwanie języka.
- Odwracanie główki, szukanie piersi.
- Kwilenie.
- Ssanie rączek, paluszków, pieluszki.

Nie warto czekać na późny sygnał, jakim jest płacz, odginanie główki do tyłu. Dziecko jest wtedy trudne do współpracy. Trzeba je uspokoić przed przystawieniem do piersi.

WSKAŹNIKI SKUTECZNEGO KARMIENIA

- Prawidłowa technika karmienia i mechanizm ssania.
- Aktywne, miarowe ssanie i słyszalny odgłos polykania przez około 15min.
- Przynajmniej 8 karmień na dobę w tym przynajmniej 1 karmienie w nocy.
- Rozluźnienie piersi po karmieniu. Gdy karmienia są częste różnica może być mniej odczuwalna.
- Dziecko jest zadowolone po karmieniach. Zasypia lub spokojnie czuwa.
- Po smółkowatych stolcach w pierwszych dobach, od 3 – 4 doby noworodek zaczyna oddawać stolce zielonkawe, przejściowe, a następnie żółte niekiedy z grudkami, w ilości 3- 4 stolce w ciągu doby.
- W ciągu doby moczy przynajmniej 6 pieluszek.
- Przyrost masy ciała powinien być nie mniejszy niż 120g/tydz. W pierwszych 3 miesiącach życia przyrosty masy ciała są często znacznie większe i mogą wynosić 800-1200g/m-c. w następnych miesiącach 450-500g/mc.

Koniec 3 i 6 tygodnia, 3miesiąca w rozwoju dziecka to **okresy gwałtownego przyspieszenia wzrostu**. Z dnia na dzień potrzebuje więcej pokarmu.

Pozwól mu ssać pierś dużo częściej niż dotychczas, a po kilku dniach Twoje piersi zaczną wytwarzać odpowiednią ilość mleka i **chwilowy kryzys minie**.

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE:

- W karmieniu piersią obowiązują zupełnie inne reguły, niż w karmieniu sztucznym. Nie sprawdzaj ile masz pokarmu w piersiach! Dokarmianie jest jednym z czynników, które bardzo zaburzają karmienie piersią.
- **Nie decyduj się pochopnie na podanie sztucznego mleka.**
- Trudno jest przywrócić prawidłową laktację.
- Większość kobiet może z powodzeniem wykarmić piersią swoje dzieci, a rzeczywisty niedobór pokarmu zdarza się bardzo rzadko. Warto podjąć pewien trud, aby Twoje dziecko mogło dostawać **NAJLEPSZY POKARM NA ŚWIECIE!**

DOPIERO OD 7 MIESIĄCA ZACZNIJ UZUPEŁNIAĆ DIETĘ DZIECKA

Dojrzałość organizmu do przyjmowania pokarmów stałych kształtuje się indywidualnie około 6 – 9 miesiąca życia.

Pierwsze podawane posiłki uzupełniające nie powinny zastępować karmień z piersi.

Jak poznać, że Twój maluch „dorósł”

do przyjmowania stałego pożywienia?

- Twoje dziecko potrafi siedzieć
- Umie chwycić małe przedmioty dwoma palcami i wkładać je do buzi
- Zanikł odruch wypluwania wszystkiego, co dotknie języka
- Dziecko jest zainteresowane tym, co jedzą inni i też chce próbować

WAŻNE, ABY:

- Produkty powinny być świeże
- Należy rozpocząć bez podawania małych ilości produktu (3-4 łyżeczki), stopniowo zwiększać ilość dostosowując ją do potrzeb żywieniowych dziecka.
- Dietę urozmaicać stopniowo, ale każdy nowy produkt podawać w odstępach 3-5 dniowych.
- Posiłków uzupełniających jest w ciągu dnia ok. 2-3 w 6-8 miesiącu, 3-4 w 9 -11 miesiącu, 3-4 oraz 1-2 przekąski od 12 miesiąca.
- Posiłek jarzynowo - mięsny powinien być przygotowywany najlepiej codziennie ze świeżych produktów.
- Warto karmić dziecko podczas posiłków całej rodziny.

Zalecane produkty

- Warzywa (zupy, przeciery).
- Owoce.
- Kasza / kleik bezglutenowy i glutenowy (jako dodatek, najlepiej wzbogaconej w żelazo).
- Żółtko ½ co drugi dzień od 7 miesiąca, codziennie od 10 miesiąca, całe jajko od 11 miesiąca 3-4 razy w tygodniu.
- Mięso, drób (bez wywaru).
- Tłuszcze: oliwa z oliwek, masło, bezerukowy olej rzepakowy jako dodatek do zup.

- Twarożek, jogurt, kefir kilka razy w tygodniu od 11 miesiąca.

Nie zalecane produkty:

- Słodyczne, słodzone napoje.
- Żywność wysoko przetworzona.
- Frytki, chipsy itp.

Wprowadzenie glutenu w małych ilościach 2-3 g/100ml –najlepiej do zupy jarzynowej, może mieć miejsce wcześniej niż dotychczas tj. w 7-8 miesiącu życia pod osłoną karmienia piersią.

ZAKONCZENIE KARMIENIA PIERSIĄ

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca kobietom aby, karmiły dzieci do drugiego roku życia lub dłużej.

Każde dziecko jest inne, w innym tempie dojrzewa i w innym momencie przestanie potrzebować matczyne pokarmu. Dlatego trudno jest wyznaczyć granice karmienia. Bądź otwarta na potrzeby dziecka. Twoja życiowa sytuacja może spowodować, że będziesz musiała zakończyć karmienie wcześniej, niż dziecko pragnie. Wtedy staraj się cały proces dobrze zaplanować i rozciągnąć w czasie.

- Rezygnuj z jednego na kilka dni, najmniej ważnego dla dziecka karmienia.
- Staraj się zająć dziecko czymś ciekawym, nie wzbudzaj skojarzeń.
- Stopniowe odchodzenie od karmienia uchroni dziecko przed stresem związanym z utratą czegoś bliskiego, a Ciebie przed zastożem pokarmu i zaburzeniami nastroju.

PAMIETAJ ! NIE JESTEŚ SAMA!

W naszym Szpitalu możesz uzyskać wsparcie telefonicznie lub możesz zgłosić się do Oddziału Położniczego osobiście.

Nr telefonu 46 86 49 632