

 Szpital Uniwersytecki w Krakowie	ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE KARMIENTE PIERSIĄ	12 listopad 2025
		Strona 1 z 34

1. DLACZEGO WARTO KARMIĆ PIERSIĄ?

Karmienie piersią to coś znacznie więcej niż sposób na zapewnienie dziecku pożywienia. To naturalna kontynuacja ciąży i porodu – fundament budowania więzi, bliskości i bezpieczeństwa. Mleko mamy dostarcza niemowlęciu wszystkiego, czego potrzebuje w pierwszych miesiącach życia – zarówno składników odżywczych, jak i przeciwciał chroniących przed infekcjami.

Korzyści z karmienia piersią są wielowymiarowe. Dla dziecka to m.in. mniejsze ryzyko infekcji, niższa zachorowalność na choroby przewlekłe, a także lepszy rozwój układu pokarmowego i nerwowego. Dla mamy to szybszy powrót macicy do stanu sprzed ciąży, mniejsze krwawienia połogowe, a także zmniejszone ryzyko zachorowania na raka piersi i jajnika.

Warto również pamiętać o aspektach emocjonalnych i psychicznych – bliskość ciała, spojrzenia i dotyku wzmacniają więź i wpływają pozytywnie na rozwój dziecka. Karmienie dostępne bez kosztów.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje wyłącznie karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia oraz kontynuowanie karmienia – równoległe z rozszerzaniem diety – co najmniej do ukończenia 2. roku życia dziecka.

Karmienie piersią to naturalna kontynuacja ciąży – Twoje ciało wciąż troszczy się o dziecko. Początki bywają różne – masz prawo czuć się zmęczona, niepewna, ale nie jesteś sama. W tym szpitalu wspieramy karmienie naturalne – zgodnie z najnowszą wiedzą i wytycznymi ekspertów.

CZĘŚĆ I. POCZĄTKI KARMIENTA PIERSIĄ

DZIEŃ PIERWSZY – CO WARTO WIEDZIEĆ?

W pierwszych godzinach po narodzinach dziecka niezwykle ważny jest kontakt „skóra do skóry” z mamą. Przez około dwie pierwsze godziny noworodek przebywa na Twojej klatce piersiowej – to naturalny czas adaptacji i budowania więzi. Wkrótce po narodzinach dziecko zaczyna wykazywać odruchy poszukiwania piersi. Dzięki pierwszym próbom ssania otrzymuje cenną siarę, a jednocześnie pobudza organizm mamy do produkcji mleka poprzez uwalnianie hormonów laktacyjnych.

Po tym pierwszym karmieniu maluszek zwykle zapada w głęboki sen trwający kilka godzin. Zazwyczaj po 4–6 godzinach budzi się sam lub należy go delikatnie wybudzić do kolejnego karmienia. W pierwszej dobie życia noworodki są zazwyczaj spokojne, sporo śpią i potrzebują kilku sesji karmienia, dlatego warto je łagodnie zachęcać do ssania.

Niektóre dzieci mogą początkowo mieć trudności z przystawieniem się do piersi – na przykład jeśli mają jeszcze w ustach resztki wód płodowych lub trudniej przystosowują się do nowych warunków. Takie sytuacje zwykle ustępują w ciągu jednej lub dwóch dób. W międzyczasie warto podać dziecku odciągniętą siarę i jak najczęściej przytulać je skóra do skóry – to wspiera laktację i oswaja maluszka z piersią.

Jeśli dziecko z przyczyn medycznych zostało rozdzielone z mamą, niezwykle istotne jest, aby jak najszybciej otrzymało odciągniętą siarę. W pozyskaniu jej oraz dostarczeniu pomoże położna.

W pierwszym dniu piersi mamy są miękkie, podobnie jak w czasie ciąży. Ilość siary jest niewielka, ale w pełni wystarczająca dla noworodka na tym etapie. W czasie karmienia możesz odczuwać skurcze macicy, które są naturalnym procesem jej obkurczania się. Może to wiązać się z bólem w podbrzuszu i chwilowym nasileniem krwawienia.

KROK 1

POWIEDZ NAM, JAKĄ PODJĘŁAŚ DECYZJĘ W SPRAWIE KARMIENIA DZIECKA

Na początku powiedz nam, w jaki sposób planujesz karmić swoje dziecko. Twoja decyzja jest dla nas ważna — jesteśmy tu po to, aby Cię wspierać, niezależnie od obranej drogi.

- **Chcę karmić piersią.**

To świetny wybór! Podczas całego pobytu w szpitalu dołożymy wszelkich starań, by pomóc Ci dobrze rozpocząć karmienie piersią i poczuć się w tym pewnie.

- **Jeszcze się waham...**

Masz wątpliwości? Zastanawiasz się, czy dasz radę, albo myślisz o karmieniu mieszanym (piersią i mlekiem modyfikowanym)? To całkowicie naturalne. Warto wtedy porozmawiać z położną, doradczynią laktacyjną lub psychologiem. Wspólnie przeanalizujemy Twoje potrzeby i pomożemy Ci podjąć decyzję, która będzie najlepsza dla Ciebie i Twojego dziecka. Twoje zdanie będzie przez nas w pełni szanowane.

- **Chcę karmić mlekiem modyfikowanym.**

Jeśli podjęłaś taką decyzję lub istnieją medyczne przeciwwskazania do karmienia piersią — możesz liczyć na nasze wsparcie. Pokażemy Ci, jak prawidłowo przygotowywać i podawać mleko modyfikowane przy użyciu butelki i smoczka, dbając o bezpieczeństwo i komfort Twojego dziecka.

KROK 2

POZWÓL MALUSZKOWI SSAĆ PIERŚ W CIĄGU PIERWSZYCH DWÓCH GODZIN – W KONTAKCIE SKÓRA DO SKÓRY

Jednym z najważniejszych momentów po porodzie jest pierwszy kontakt „skóra do skóry”. Warto, aby w jego trakcie – kiedy dziecko samo zacznie wykazywać gotowość – mogło ssać pierś. Taki początek daje wiele korzyści, zarówno dziecku, jak i mamie.

- **Dziecko przystawiło się do piersi i zaczęło ssać.**

Jeśli maluszek chwycił pierś i ssał przez kilka minut, to bardzo dobry znak. Nawet niewielkie ilości siary, które otrzymał, wspomagają jego odporność, pomagają zasiedlać jelita korzystną florą bakteryjną i stabilizują poziom glukozy we krwi.

- **Dziecko było przytulone do ciebie, ale nie zaczęło ssać.**

Może tylko lizało brodawkę albo nie złapało piersi. To również jest naturalne i nie powód do niepokoju. Położna pomoże Ci przy kolejnych próbach albo odciągnie siarę i poda ją dziecku – nie straciecie dzięki temu cennych korzyści.

- **Dziecko nie mogło być z tobą po porodzie z przyczyn medycznych.**
W takiej sytuacji siarę odciąga położna i przekazuje osobie zajmującej się dzieckiem, by maluszek mógł ją otrzymać jak najszybciej. Nauczysz się również, jak regularnie odciągać pokarm, by wspierać laktację i przygotować się do karmienia, gdy tylko będzie to możliwe.

KROK 3

KOLEJNE KARMIENIE – PO OKOŁO 4–6 GODZINACH OD PIERWSZEGO

Po pierwszym karmieniu noworodek zwykle zapada w długi, spokojny sen. Kolejna okazja do przystawienia go do piersi pojawia się zazwyczaj po 4–6 godzinach. Warto wtedy być czujną na jego sygnały i reagować jeszcze zanim zacznie płakać.

- **Dziecko daje oznaki głodu.**
Gdy maluszek zaczyna się poruszać, otwiera buzię, mlaska, wysuwa języczek albo ssie swoje rączki – to znak, że pora na kolejne karmienie. Nie czekaj na płacz. Jeśli nie jesteś pewna, czy dziecko dobrze chwyciło pierś lub czy ssie skutecznie, poproś położną o pomoc i wspólne przystawienie.
- **Dziecko nadal śpi i nie budzi się samo.**
Spróbuj delikatnie je wybudzić – możesz na przykład zmienić pieluszkę, przemyć pupę chusteczką, rozebrać do pieluszki. To często wystarcza, by dziecko się rozbudziło i było gotowe do karmienia. Jeśli te próby się nie powiodą, położna wesprze Cię w dalszych działaniach.
- **Maluszek nadal śpi głęboko lub nie chce ssać.**
Czasem dziecko mimo prób nie daje się dobudzić albo nie potrafi jeszcze efektywnie chwycić piersi. W takiej sytuacji położna doradzi, co będzie najlepsze: poczekać chwilę i spróbować ponownie, ponowić kontakt skóra do skóry, czy może odciągnąć siarę i podać ją dziecku. Każdy przypadek jest inny, dlatego podejmujemy decyzje indywidualnie – z troską o Ciebie i Twoje dziecko

KROK 4

OD DRUGIEJ POŁOWY PIERWSZEJ DOBY STARASZ SIĘ KARMIĆ CO 2–3 GODZINY

- W drugiej części pierwszego dnia po porodzie warto zacząć regularne karmienie co 2–3 godziny. Taka częstotliwość pomaga pobudzać i utrwalać laktację oraz wspiera potrzeby noworodka.
- Zadbaj o swój komfort i wygodną pozycję dziecka podczas karmienia — to naprawdę ma znaczenie. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do techniki, sposobu przystawiania lub efektywności ssania, nie wahaj się poprosić położną o pomoc. Jesteśmy tu po to, żeby wspierać Cię na każdym etapie.

KROK 5

PRZYGOTUJ SIĘ NA DRUGĄ DOBĘ – DZIECKO MOŻE ZASKOCZYĆ CIĘ SWOIM ZACHOWANIEM

- Druga doba po narodzinach często przynosi wyraźną zmianę w zachowaniu maluszka. To zupełnie naturalne, dlatego dobrze jest wcześniej wiedzieć, czego się spodziewać.
- Zachęcamy, abyś zapoznała się z opisem drugiego dnia życia noworodka – pomoże Ci to lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i poczuć się pewniej w nowej sytuacji.

DZIEŃ DRUGI – CO MOŻE SIĘ WYDARZYĆ?

Druga doba po narodzinach często wygląda zupełnie inaczej niż pierwsza – wiele mam jest tym zaskoczonych. Warto wiedzieć, że zmiana w zachowaniu dziecka w tym czasie jest całkowicie naturalna.

- **Maluszek staje się bardziej aktywny.**
Większość noworodków w tym czasie domaga się częstszego kontaktu z mamą, często chce być przystawiana do piersi, może być niespokojna i marudna. To normalny etap — dziecko w ten sposób stymuluje laktację i buduje bliskość.
- **Aktywność nocna.**
Maluchy często są bardziej pobudzone nocą niż w ciągu dnia — to również typowe i zwykle mija w kolejnych dniach.
- **Spadek masy ciała.**
Dziecko może teraz ważyć mniej niż zaraz po porodzie — to fizjologiczne zjawisko. W tym czasie wydalana jest smółka, a ilość oddawanego moczu może być jeszcze niewielka.
- **Niektóre dzieci nadal są senne.**
Zdarza się, że maluszek nadal przesypia większość czasu lub ulewa resztki wód płodowych i nie chce ssać. Takie zachowanie również mieści się w normie.
- **Twoje piersi są wciąż miękkie.**
Nadal produkują niewielkie ilości siary – w zupełności wystarczające dla dziecka na tym etapie.
- **Ty też przeżywasz wiele.**
Możesz czuć się wyczerpana, niewyspana, osłabiona fizycznie. Wahania hormonów, silne emocje, ból i trudności z koncentracją są czymś naturalnym w tym czasie. Daj sobie przestrzeń i wsparcie – to wszystko minie.

I pamiętaj – nie musisz radzić sobie sama. Jeśli coś Cię niepokoi, masz pytania albo po prostu potrzebujesz rozmowy, zwróć się do położnej. Jesteśmy tu po to, by Ci pomóc.

CO ROBIĆ?

KROK 1

KARM CZĘSTO – ZAWSZE, GDY DZIECKO TEGO POTRZEBUJE, I TAK DŁUGO, JAK TEGO CHCE

W pierwszych dobach życia noworodek może chcieć być przy piersi bardzo często – to naturalny i potrzebny etap. Karmienie na żądanie (czyli bez sztywnego harmonogramu) wspiera rozwój laktacji i zaspokaja potrzeby dziecka.

- **Dziecko domaga się piersi nawet ponad 8 razy na dobę.**
To znak, że wszystko przebiega prawidłowo. Maluch ssie aktywnie, szczególnie w nocy. Karm tak często, jak trzeba – nie ograniczaj czasu przy piersi. Podczas jednego karmienia staraj się podawać obie piersi, dbając o wygodną pozycję zarówno dla siebie, jak i dziecka. Zwracaj uwagę, by maluch chwycił pierś głęboko i skutecznie.
- **Dziecko trudno obudzić na karmienie lub ssie zbyt rzadko.**
Jeśli karmień jest mniej niż 8 na dobę, dziecko nie chwyci dobrze piersi, nie ssie aktywnie lub karmienie sprawia Ci ból i powoduje poranienie brodawek – koniecznie zgłoś to położnej. Po ocenie sytuacji pokaże Ci, jak poprawić technikę, jak aktywizować maluszka do ssania lub – jeśli będzie to konieczne – doradzi odciąganie pokarmu i karmienie alternatywne. W niektórych przypadkach pomocna może być także konsultacja z doradcą laktacyjnym lub innym specjalistą.
- **Jeśli dziecko przebywa na oddziale noworodkowym.**
W przypadku rozdzielenia z dzieckiem z przyczyn medycznych staraj się spędzać z nim jak najwięcej czasu – odwiedzaj je, mów do niego, dotykaj, jeśli to możliwe kangurować lub przystawiać do piersi. Personel poinformuje Cię, jaka forma kontaktu jest w danym momencie odpowiednia. Bardzo ważne jest też regularne odciąganie pokarmu – najlepiej 8–10 razy na dobę – aby wspierać laktację i przygotować się do późniejszego karmienia bezpośredniego.

KROK 2

DBAJ O SIEBIE – WYKORZYSTUJ KAŻDĄ CHWILĘ NA ODPOCZYNEK I ZASPOKOJENIE SWOICH POTRZEB

- Pomiedzy karmieniami i rutynowymi procedurami szpitalnymi postaraj się znaleźć chwilę dla siebie. Nawet krótki moment spokoju może mieć ogromne znaczenie dla Twojego samopoczucia.
- Pamiętaj, by regularnie korzystać z toalety, coś zjeść, napić się wody i – jeśli to możliwe – zdrzemnąć się choćby na chwilę. Odpoczynek i nawodnienie są bardzo ważne dla regeneracji organizmu po porodzie i dla utrzymania laktacji.

KROK 3

NIE PODAWAJ MIESZANKI ANI SMOCZKA USPOKAJACZA, JEŚLI NIE JEST TO KONIECZNE MEDYCZNIE

- Jeśli nie ma konkretnych wskazań medycznych, staraj się unikać dokarmiania dziecka mlekiem modyfikowanym oraz rezygnuj z podawania smoczka uspokajacza w pierwszych dobach życia.
- Wczesne wprowadzenie tych elementów może zakłócać naukę ssania piersi i utrudniać rozwój laktacji. Karmienie na żądanie i częsty kontakt z piersią to najlepszy sposób, by wspierać naturalne karmienie i budować więź z dzieckiem.

KROK 4

Masz pytania lub coś Cię niepokoi? Porozmawiaj z położną.

Jeśli masz wątpliwości, coś Cię martwi albo po prostu nie wiesz, jak postąpić — nie zostawiaj tego dla siebie. Zawsze możesz (i powinnaś) zwrócić się do położnej.

Jesteśmy tu po to, by Ci pomóc, rozwiązać Twoje obawy, doradzić i wesprzeć Cię na każdym etapie. Nie ma głupich pytań — każde jest ważne, jeśli dotyczy Ciebie i Twojego dziecka.

DZIEŃ TRZECI I CZWARTY – NAWAŁ

CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ?

W kolejnych dobach po porodzie zachodzą istotne zmiany w Twoim ciele, szczególnie związane z laktacją.

- **Wzmożona produkcja mleka.**
To czas, kiedy organizm zaczyna wytwarzać znacznie więcej mleka, a jego skład staje się bardziej kaloryczny. Tzw. *nawał mleczny* zazwyczaj pojawia się około trzeciego dnia po porodzie siłami natury, a u mam po cesarskim cięciu – częściej dopiero czwartego dnia.
- **Częste karmienia.**
Noworodek nadal potrzebuje być przystawiany do piersi co najmniej 8 razy w ciągu doby. To zupełnie naturalne – dziecko w ten sposób dostosowuje ilość mleka do swoich potrzeb i pomaga utrzymać laktację.
- **Zmiany w piersiach.**
Piersi stają się pełniejsze, cięższe i cieplejsze. Mleko może samoistnie wyciekać, zwłaszcza między karmieniami. Podczas ssania dziecka można zauważyć dłuższe serie zaciągnięć oraz wyraźne odgłosy połykania mleka – to znak, że wszystko przebiega prawidłowo. Zazwyczaj poprawia się też sen maluszka i jego ogólne samopoczucie.

- **Spadek wagi.**
To naturalne, że noworodek w tym czasie osiąga najniższą wagę – ważne, by ubytek nie przekroczył 10% masy urodzeniowej.
- **Zmiany w kupkach i moczu.**
Pojawiają się tzw. stolce przejściowe – mają one kolor zielonkawy lub brązowy. Zwiększa się też liczba mokrych pieluszek.
- **Możliwe trudności.**
Wraz z nawałem mlecznym mogą pojawić się nieprzyjemne dolegliwości: bolesność z powodu przepełnienia piersi, trudności w przystawieniu dziecka spowodowane obrzękiem otoczek, a także kłopoty z wypływem mleka. Wszystkie te sytuacje są do opanowania — jeśli coś Cię niepokoi, poproś położną lub doradczynię laktacyjną o pomoc.

KROK 1

KARM CZĘSTO – NA ŻĄDANIE DZIECKA I W RAZIE POTRZEBY TAKŻE Z WŁASNEJ INICJATYWY

W tym etapie laktacja dynamicznie się rozwija, dlatego regularne karmienie piersią jest niezwykle ważne – zarówno dla dziecka, jak i dla Twojego komfortu.

- **Karm, gdy tylko dziecko wykazuje gotowość** – ssie rączkę, otwiera buzię, szuka piersi – ale także wtedy, gdy czujesz, że Twoje piersi stają się przepełnione.
- **Nie czekaj, aż pierś zrobi się bardzo twarda i bolesna.** Możesz również sama inicjować karmienie, by nie dopuścić do zastoju.

Jeśli dziecko jest karmione wyłącznie piersią:

- Dbaj o prawidłową pozycję ciała i wygodę swoją oraz dziecka.
- Zadbaj o głęboki i efektywny uchwyt brodawki przez malucha.
- Unikaj długich przerw między karmieniami – nie powinny one trwać wiele godzin.
- Jeśli piersi są mocno napięte, może być potrzebne delikatne zmiękczenie otoczek przed karmieniem – wystarczy odciągnąć niewielką ilość mleka ręką. Nie wiesz jak? Poproś położną o pokazanie lub skorzystaj z instrukcji
- Regularne i skuteczne karmienia pomagają zapobiegać zastojom – czyli sytuacjom, w których pierś jest pełna mleka, ale dziecko nie może go efektywnie pobrać.

Jeśli występują problemy z laktacją:

- Masz wrażenie, że dziecko się nie najada? Nie przystawia się do piersi? Nie możesz karmić bezpośrednio?
- W takiej sytuacji bardzo ważne jest skuteczne i systematyczne odciąganie pokarmu – również w nocy.
- Między sesjami nie rób przerw dłuższych niż 3 godziny. Szczegółowe informacje znajdziesz w rozdziale o odciąganiu mleka (str. 24).
- Jeśli masz wątpliwości lub trudności – ZAWSZE skonsultuj się z położną. Jesteśmy tu, by pomóc.

KROK 2

Odczuwasz dyskomfort związany z przepelnieniem piersi lub obawiasz się zastoju?

- Nawet przy częstym karmieniu może się zdarzyć, że piersi stają się zbyt pełne, napięte, bolesne. To może być nieprzyjemne i budzić obawy o zastój pokarmu.
- Nie czekaj, aż problem się nasili — skonsultuj się z położną, która doradzi, jakie działania będą najlepsze w Twojej sytuacji. Może zaproponować różne sposoby łagodzenia dolegliwości: zmiękczenie otoczki, odpowiednie odciąganie pokarmu, zmiany pozycji do karmienia lub inne metody, które przyniosą Ci ulgę.

SPOSOBY ŁAGODZENIA DOLEGLIWOŚCI

W czasie nasilonego nawału mleka

OBJAWY:

- Piersi są twarde, sztywne i bolesne.
- Skóra na piersiach jest napięta.
- Dziecko ma trudność z uchwyceniem piersi – otoczka jest zbyt nabrzmiąta.

CO MOŻESZ ZROBIĆ:

Przed karmieniem

- Delikatnie pomasuj piersi. Masaż powinien być łagodny i bezbolesny.
- Odciągnij ręcznie odrobinę mleka, by zmiękczyć otoczkę i ułatwić dziecku uchwycenie piersi. Zaczynij od płytkich, delikatnych ruchów, stopniowo zwiększając nacisk.
- Zadbaj o wygodną pozycję – Twoje plecy nie powinny być zgarbione.
- Nie czekaj na oznaki głodu – jeśli czujesz przepelnienie, przystaw dziecko wcześniej. Karm tak często, jak to potrzebne.

W trakcie karmienia

- Unieś i podtrzymuj pierś, jeśli jest duża i ciężka.
- Delikatnie masuj pierś w kierunku brodawki, by wspomóc wypływ mleka.

Między karmieniami

- Wykonuj ćwiczenia poprawiające krążenie i odpływ mleka (np. unoszenie ramion, rozciąganie).
- Noś dobrze dopasowany stanik, jeśli masz duże i ciężkie piersi.
- Stosuj zimne okłady na piersi, by złagodzić obrzęk.
- Odciągaj niewielkie ilości mleka, tylko do poczucia ulgi – nie opróżniaj piersi całkowicie.

CZEGO NIE ROBIĆ:

- Nie ograniczaj picia płynów.
- Nie masuj piersi zbyt mocno ani boleśnie.
- Jeśli dziecko dobrze ssie, nie odciągaj dużych ilości mleka.
- Nie rób długich przerw między karmieniami.
- Nie dokarmiaj dziecka mlekiem modyfikowanym bez wskazań lekarskich.
- Nie podawaj dziecku smoczka uspokajacza.

Umiejętności, które warto opanować jeszcze w szpitalu – z pomocą położnych

Pobyt w szpitalu to dobry moment, by pod czujnym okiem personelu nauczyć się podstaw skutecznego karmienia piersią. Dzięki temu poczujesz się pewniej po powrocie do domu. Z pomocą położnych warto:

- Nauczyć się samodzielnie i prawidłowo przystawiać dziecko do piersi.
- Rozpoznawać, czy dziecko prawidłowo chwytą pierś, ssie i połyka mleko.
- Zauważać moment, w którym dziecko opróżniło jedną pierś i zdecydować, czy potrzebuje jeszcze drugiej.
- Ocenic, czy maluszek się najada – poznaj wskaźniki skutecznego karmienia.
- Poznać technikę ręcznego odciągania pokarmu, która może się przydać w wielu sytuacjach.

Pamiętaj – nie wszystko musi wychodzić od razu. Każde karmienie to szansa, by czegoś się nauczyć: udoskonalić pozycję, lepiej obserwować zachowanie dziecka, zauważyć oznaki prawidłowego ssania lub wypływu mleka.

Bądź cierpliwa i próbuj działać samodzielnie. Jeśli coś budzi Twój niepokój lub wątpliwości – poproś o pomoc położną. Nie każdy problem z laktacją uda się rozwiązać podczas pobytu w szpitalu, ale jeśli pojawią się trudności, otrzymasz odpowiednie wskazówki i zalecenia do dalszego postępowania w domu

Pozycja mamy i dziecka podczas karmienia

Odpowiednia pozycja karmienia ma ogromne znaczenie – zarówno dla komfortu mamy, jak i dla skutecznego ssania przez dziecko. Wygodne ułożenie ciała ułatwia prawidłowe przystawienie malucha do piersi, wspiera prawidłowy przepływ mleka i zmniejsza ryzyko bólu czy poranienia brodawek.

Kiedy ciało mamy jest rozluźnione, a klatka piersiowa „otwarta”, poprawia się krążenie krwi i wypływ mleka z piersi staje się łatwiejszy. Dobra pozycja pomaga też dziecku efektywnie chwycić pierś i się najadać.

PRZYKŁADOWE POZYCJE DO KARMIENTA PIERSIĄ:

Pozycja mamy podczas karmienia:

Mama w pozycji leżącej (na boku):

Ta pozycja może być szczególnie wygodna po porodzie – pozwala odpocząć i karmić bez konieczności siedzenia.

- Głowa dobrze podparta – możesz swobodnie patrzeć na dziecko bez unoszenia jej.
- Plecy i ramiona ułożone na materacu – zapewniają stabilność.
- Poduszka między kolanami poprawia komfort i odciąża biodra.

Mama w pozycji siedzącej:

Doskonała pozycja do codziennego karmienia, zwłaszcza jeśli masz odpowiednio przygotowane miejsce.

- Plecy powinny być proste i dobrze podparte.
- Ramiona podparte – np. na podłokietniku lub poduszce.
- Stopy ustawione płasko na podłodze – to zapewnia stabilność.
- Kolana ustawione nieco wyżej niż biodra – można użyć podnóżka lub niskiego stołeczka.

Mama w pozycji półsiedzącej (odchylona do tyłu):

To pozycja często wybierana w pierwszych dobach po porodzie lub przy karmieniu w łóżku.

- Głowa i plecy wygodnie oparte – pozwala to na patrzenie na dziecko bez napięcia mięśni szyi.
- Ramię, którym przytrzymujesz dziecko, również powinno mieć stabilne podparcie.
- Warto zadbać o wygodne ułożenie nóg – np. z poduszką pod kolanami.

Jeśli masz wątpliwości, która pozycja będzie najlepsza w Twoim przypadku, poproś położną o pomoc. Wspólnie dobierzecie takie ułożenie ciała, które będzie najwygodniejsze i najbezpieczniejsze zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka.

Pozycja dziecka podczas karmienia.

To, jak ułożone jest dziecko przy piersi, ma ogromne znaczenie dla efektywnego karmienia i komfortu zarówno mamy, jak i malucha. Dobrze ułożone dziecko łatwiej chwytta pierś, ssie skuteczniej i połyka więcej mleka. Prawidłowa pozycja zmniejsza też ryzyko bólu brodawek czy problemów z wpływem pokarmu.

O czym warto pamiętać?

- Dziecko powinno znajdować się na wysokości piersi – to Ty przysuwasz dziecko do piersi, a nie pierś do dziecka. Jeśli maluch ma zbyt daleko buzię od brodawki, przesun go delikatnie bliżej.
- Brzuszek dziecka powinien przylegać do Twojego ciała – to daje stabilność i poczucie bezpieczeństwa.
- Ciało dziecka musi być dobrze podparte i rozluźnione – brak napięcia to znak, że dziecko czuje się wygodnie.
- Główka dziecka powinna być w jednej linii z tułowiem lub lekko odchylona do tyłu – unikaj sytuacji, w których głowa jest przygięta do klatki piersiowej lub skrzycona w bok, bo to może utrudniać ssanie.
- Główka może opierać się na Twoim łokciu, dłoni lub materacu – ważne, by była delikatnie podtrzymywana i mogła swobodnie poruszać się do przodu i do tyłu w trakcie ssania.
- Broda dziecka powinna dotykać do piersi, co świadczy o prawidłowym przystawieniu.

Jeśli masz wątpliwości, czy dziecko jest dobrze ułożone lub zauważysz trudności w ssaniu, zawsze możesz poprosić położną o pomoc – jej doświadczenie i wskazówki pomogą szybko skorygować pozycję i uniknąć problemów w przyszłości.

PRZYSTAWIANIE DZIECKA DO PIERSI – KROK PO KROKU

1. **Zadbaj o bliskość**
Ułóż dziecko bardzo blisko siebie.
Jego bródka powinna być blisko piersi, ale nosek jeszcze w oddaleniu – głowa powinna być lekko odchylona do tyłu.
2. **Ułóż pierś prawidłowo**
Chwyć pierś czterema palcami od dołu, a kciuk połóż powyżej otoczki, na wysokości noska dziecka.
Brodawka powinna być skierowana w stronę noska maluszka.
3. **Pobudź odruch ssania**
Dotknij brodawką ryjenki podnosowej i górnej wargi dziecka.
Poczekaj, aż szeroko otworzy buzię – tak, jakby miało ziewnąć.
4. **Pomóż dziecku uchwycić pierś**
Jeśli nie zrobi tego samodzielnie, delikatnie przysuń główkę do piersi, kierując brodawkę ku górze, w stronę podniebienia.
Prawidłowe uchwycenie piersi wyzwoli odruch ssania.
5. **Nie spiesz się**
Jeśli buzia nie otworzyła się szeroko – nie pozwól chwycić piersi na siłę.

Cofnij główkę dziecka i jeszcze raz zachęć je do szerokiego otwarcia ust, dotykając górnej wargi brodawką.

6. Powtórz w razie potrzeby
Jeśli nie uda się za pierwszym razem – zachowaj spokój i spróbuj ponownie od początku.

WAŻNE!

Jeśli czujesz, że przystawienie nie wychodzi, poproś o pomoc położną – to jej rola, by wesprzeć Cię w tych pierwszych krokach karmienia piersią.

PRAWIDŁOWE UCHWYCENIE PIERSI

Prawidłowe uchwycenie piersi przez dziecko jest warunkiem efektywnego ssania, zapewnia odpowiedni wypływ mleka oraz chroni brodawki mamy przed bólem i uszkodzeniami.

Prawidłowe uchwycenie oznacza, że:

- Broda dziecka dotyka piersi.
- Buzia dziecka jest szeroko otwarta i wypełniona piersią.
- Kąt między wargami jest szeroko rozwarty.
- Wargi są wywinięte na zewnątrz.
- Dziecko uchwyciło więcej otoczki od strony brody niż od strony nosa.

Często policzki dziecka ściśle przylegają do piersi – wtedy warto delikatnie ją odsunąć, by sprawdzić, czy uchwycenie jest prawidłowe.

EFEKTYWNE SSANIE

W ciągu pierwszych 2–3 dób życia dziecko ssie zazwyczaj krótkimi seriami zassań z częstymi przerwami. W tym czasie rzadko słychać połykanie, co jest zupełnie naturalne – dziecko pobiera małe ilości siary, które są:

- idealnie dopasowane do jego potrzeb,
- bogate w substancje ochronne,
- i wspierają stopniowe dojrzewanie układu pokarmowego.

Brak wyraźnych odgłosów połykania nie oznacza, że dziecko się nie najada.
Na tym etapie ssanie może wydawać się mało intensywne, ale spełnia swoją funkcję.

Efektywność ssania najlepiej oceniać od momentu pojawienia się nawału mlecznego – wtedy:

- ssanie staje się dłuższe i bardziej rytmiczne,
- pojawiają się słyszalne przełykania,
- piersi zaczynają się efektywnie opróżniać.

CECHY EFEKTYWNEGO POBIERANIA POKARMU

- Dziecko prawidłowo uchwyciło pierś.
- Etap pobudzania wypływu mleka:
 - Ssanie jest początkowo szybsze, płytsze.
 - Połykanie nie jest jeszcze słyszalne.
 - Ten etap przygotowuje pierś mamy do wypływu mleka.
- Etap aktywnego pobierania mleka:
 - Po około minucie ssanie staje się głębsze, wolniejsze, bardziej rytmiczne.
 - Pojawiają się wyraźne odgłosy połykania.
 - To znak, że mleko zaczęło intensywnie wypływać z piersi
- Dodatkowe objawy u mamy, które mogą towarzyszyć wypływowi mleka:
 - Uczucie napływu pokarmu do piersi.
 - Samowypływ mleka z drugiej piersi.
 - Ból w dole brzucha, nasilone krwawienie z dróg rodnych – to efekt działania oksytocyny, która pomaga w obkurczaniu się macicy.
- Aktywne ssanie:
 - Dziecko ssie seriami: od kilku do kilkadziesiąt zassań, z przerwami na odpoczynek.
 - Noworodki potrzebują co najmniej 10 minut aktywnego ssania, aby skutecznie opróżnić pierś.
 - Wiele dzieci ssie dłużej – nawet 20–30 minut.
 - Po opróżnieniu jednej piersi zaproponuj dziecku drugą.

Jeśli masz wątpliwości, czy dziecko ssie efektywnie, ZAPYTAJ POŁOŻNĄ!

WSKAŹNIKI SKUTECZNEGO KARMIENIA PIERSIĄ

w pierwszych tygodniach życia dziecka

(czyli od momentu wystąpienia nawału mlecznego)

- Dziecko budzi się na karmienia co najmniej 8 razy na dobę, również w nocy.
- Ssanie jest efektywne – trwa co najmniej 10 minut z jednej piersi.
- Piersi po karmieniu są wyraźnie bardziej miękkie i luźniejsze.
- Dziecko oddaje 6–8 mokrych pieluch dziennie oraz robi przynajmniej 3 spore kupki.
- Od 4–5 doby życia dziecko zaczyna przybierać na wadze.
- Do 7–10 dnia życia wyrównuje wagę urodzeniową.
- Średni przyrost masy ciała powinien wynosić:
 - ok. 30 g na dobę, czyli
 - 200–300 g tygodniowo.

Zważ dziecko w pierwszym tygodniu po wyjściu ze szpitala – najlepiej na wadze niemowlęcej.

MASZ WĄTPLIWOŚCI, CZY DZIECKO SIĘ NAJADA?

- Zważ dziecko i skonsultuj wynik z położną lub lekarzem.
- Prawidłowe przyrosty masy ciała są najpewniejszym potwierdzeniem skutecznego karmienia.
- Jeżeli którykolwiek z powyższych wskaźników odbiega od normy, zgłoś się po pomoc – do położnej, lekarza lub doradczyni laktacyjnej.

CZĘŚĆ II PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

JAK SOBIE RADZIĆ Z PROBLEMAMI LAKTACYJNYMI

Problemy laktacyjne zawsze wymagają indywidualnego podejścia.

Każda mama i każde dziecko to inna historia, dlatego jeśli coś idzie nie tak – nie zwlekaj:

Poproś o pomoc położną!

To ona oceni sytuację, udzieli ci zaleceń, a jeśli trzeba – skieruje do innych specjalistów.

Poniżej znajdziesz praktyczne algorytmy postępowania, które pomogą ci w różnych sytuacjach związanych z karmieniem piersią.

Nie diagnozuj się sama – potraktuj te schematy jako wsparcie, nie zamiennik profesjonalnej porady

ODCIĄGANIE POKARMU RĘKĄ

Poproś położną, żeby pokazała Ci, jak prawidłowo wykonać tę czynność.

KIEDY I PO CO?

Każda mama karmiąca piersią powinna opanować tę umiejętność, ponieważ odciąganie ręczne bywa bardzo pomocne w różnych sytuacjach:

Odciąganie ręką jest szczególnie przydatne, gdy:

- Potrzebujesz odciągnąć siarę w pierwszych 1–2 dobach po porodzie.
- Twoje piersi są przepełnione, a dziecko ma trudność z uchwyceniem twardej otoczki – ręczne odciągnięcie pozwala ją zmiękczyć.
- Chcesz odciągnąć mleko do uczucia ulgi podczas nawału (np. pod prysznicem).
- Masz objawy zastoju pokarmu.
- Twoje brodawki są uszkodzone i nie chcesz ich dodatkowo drażnić laktatorem.
- Znajdujesz się w warunkach, gdzie brakuje prądu, wody lub laktatora, a musisz odciągnąć pokarm.

JAK ODCIĄGAĆ POKARM RĘKĄ?

Krok po kroku:

1. Przygotuj czyste naczynie na mleko.
2. Umyj ręce ciepłą wodą z mydłem.
3. Wykonaj delikatny masaż piersi – głaszcz, ugniataj, opukuj, aby pobudzić wpływ pokarmu.
4. Ułóż palce:
 - kciuk i palec wskazujący ustaw na otoczce piersi – ok. 2,5–3 cm od podstawy brodawki.
5. Cofnij lekko dłoń w kierunku klatki piersiowej.
6. Naciśnij otoczkę pod brodawką, dociskając kciuk do palca wskazującego.
7. Wykonuj rytmiczne ruchy, zbliżając i oddalając palce:
 - nie przesuwaj ich po skórze,
 - nie odrywaj ich od piersi.
8. Zaczynij delikatnie, stopniowo możesz naciskać mocniej – ale bez bólu.

Ważne informacje:

- Mleko może pojawić się dopiero po chwili – nie zniechęcaj się.
- Prawidłowo wykonany ucisk nie boli i nie powoduje uszkodzeń.
- Jeśli czujesz dyskomfort, poszukaj innego miejsca na otoczce – czasem niewielka zmiana ustawienia palców poprawia wypływ mleka.

DELIKATNY MASAŻ PIERSI.

Podczas karmienia dziecko często delikatnie uciska lub głaszcze pierś mamy. To pomaga w wypływie mleka i sprawia, że szybciej zwiększa się w nim zawartość tłuszczu.

Ty również możesz masować swoje piersi – zarówno przed, jak i w trakcie karmienia lub odciągania pokarmu.

Kiedy i po co?

Delikatny masaż piersi jest szczególnie pomocny, gdy:

- Odciągasz siarę ręką.
- Używasz laktatora w pierwszych dniach po porodzie.
- Masz trudności z wypływem pokarmu z całych piersi (zastój uogólniony) lub z ich części (zastój miejscowy).
- Chcesz pobudzić produkcję mleka.
- Twoje dziecko ssie słabo i potrzebuje dodatkowego wsparcia w pobieraniu pokarmu.

JAK WYKONAĆ DELIKATNY MASAŻ PIERSI?

Sposób masowania piersi:

- Delikatne ugniatanie, głaskanie i „szczytywanie” w kierunku brodawki.
- Lekkie opukiwanie palcami lub wstrząsanie piersi.
- Rolowanie brodawki w palcach.
- Odciągnięcie niewielkiej ilości pokarmu ręką (szczególnie przy dużym napięciu piersi).
- Dobry jest każdy dotyk, który nie powoduje bólu.

UWAGA!

Nie uciskaj piersi z dużą siłą.

Zbyt mocny, bolesny masaż może doprowadzić do poważnych powikłań, takich jak zapalenie czy ropień piersi

ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE LAKTACJĘ I WYPŁYW MLEKA.

Kiedy?

- W pierwszych tygodniach karmienia, gdy piersi mocno się wypełniają.
- W przypadku zastoju pokarmu.

Jak?

1. Oddech torem przeponowym
 - Pozycja siedząca.
 - Ręce ułoż na dolnych żebrach, po bokach.
 - Podczas wdechu żebra rozszerzają się, na wydechu wracają do pozycji wyjściowej.
 - Kieruj powietrze do bocznej i tylnej części klatki piersiowej.
 - Mięśnie brzucha rozluźnione, oddech spokojny.
2. Krążenia ramionami do tyłu
 - Pozycja siedząca.
 - Możesz położyć dłonie na barkach („motylki”).
 - Zaczynaj od małych okręgów, stopniowo je powiększaj.
3. Otwarcie klatki piersiowej z oddechem
 - Pozycja siedząca lub leżąca (na podłodze, dużej piłce rehabilitacyjnej lub poduszce pod odcinkiem piersiowym).
 - Na wdechu otwieraj klatkę piersiową, unosząc ręce na boki.
 - Na wydechu spleć ręce na klatce piersiowej.
4. Mobilizacja klatki piersiowej
 - Pozycja siedząca.
 - Połóż dłonie na dolnych żebrach i wykonuj ruchy tułowiem na boki, jakbyś przesuwała klatkę piersiową względem nieruchomej miednicy.
 - Możesz dodać krążenia i ósemki.

5. Nacisk dłoni na siebie

- Pozycja siedząca.
- Naciśnij dłonie na siebie, przytrzymaj 5 sekund.
- Rozluźnij na 10 sekund.

6. Rozciąganie z tyłu

- Pozycja siedząca.
- Spleć ręce za plecami i mocno je wyciągnij, łącząc łopatki.
- Możesz dodać naprzemienne skłony boczne głowy.

Wskazówka: Każde ćwiczenie powtarzaj dowolną liczbę razy, zachowując regularność i łącząc ruch z oddechem. Pamiętaj też o odpoczynku.

Zimne okłady na piersi

Po co?

Zimne okłady pomagają:

- zmniejszyć ból i obrzęk przy przepełnieniu piersi,
- łagodzić objawy zastoju i zapalenia,
- nieco obniżyć produkcję mleka,
- wspierać proces hamowania laktacji.

Kiedy stosować?

- W nawale pokarmu, gdy częste karmienia nie wystarczają.
- Przy nadprodukcji mleka.
- W zastoju.
- W zapaleniu piersi.
- Podczas hamowania laktacji.

Jak wykonać?

1. Wybór okładu
 - Możesz użyć gotowych, żelowych kompresów z apteki.
 - Alternatywnie przygotuj domowy okład z pieluchy jednorazowej.
2. Przygotowanie okładu z pieluchy
 - Nalej trochę wody z kranu do 2–4 pieluch jednorazowych (żel w środku wchłonie wodę).
 - Złóż pieluchę na pół.
 - Włóż ją do torebki foliowej.
 - Jeśli jesteś w szpitalu – podpisz torebkę swoim nazwiskiem i numerem sali.
3. Chłodzenie
 - Włóż okład do zamrażalnika lub lodówki.
 - Po schłodzeniu lub zamrożeniu przyłóż do piersi na około 10 minut.
 - Żelowe kompresy zawsze owiń w ściereczkę lub włóż do pokrowca, aby chronić skórę.
4. Częstotliwość
 - Stosuj nie częściej niż co godzinę.

ODCIĄGANIE POKARMU DLA DZIECKA I STYMULACJA LAKTACJI.

Po co i kiedy?

Odciąganie pokarmu jest konieczne zawsze wtedy, gdy:

- dziecko nie jest w stanie skutecznie ssać piersi,
- karmienie bezpośrednio z piersi jest możliwe tylko sporadycznie,
- dziecko nie najada się podczas karmienia piersią.

Dzięki odciąganiu:

- zapewniasz dziecku pokarm, który możesz podać w inny sposób,
- pobudzasz i podtrzymujesz laktację.

Dlaczego to ważne w pierwszych dobach?

- Pierwsze dni po porodzie są kluczowe dla ustalenia wysokiej produkcji mleka na dalszy czas karmienia.
- Częsta stymulacja piersi (przez ssanie dziecka lub odciąganie) zapobiega dużemu spadkowi produkcji mleka po fizjologicznym obniżeniu poziomu prolaktyny między 6. a 12. tygodniem po porodzie.

Odciąganie pokarmu dla dziecka, które nie jest przystawiane do piersi lub sporadycznie i nieefektywnie.

Odciąganie pokarmu – pierwsza doba po porodzie

- Naucz się odciągać ręką — poproś położną o pokazanie techniki.
- Odciągaj co 2–3 godziny z obu piersi przez ok. 20 minut.
- Zmieniaj piersi co kilka minut: trochę z jednej, trochę z drugiej i znów z pierwszej.
- W nocy przerwa nie powinna być dłuższa niż 4 godziny.
- Jeśli pojawiają się tylko krople siary, możesz je zebrać strzykawką.
- Każdą, nawet najmniejszą ilość mleka należy podać dziecku — poproś położną o pomoc.
- Pod koniec pierwszej doby można włączyć odciąganie laktatorem.

Może się zdarzyć, że na początku nie uda się odciągnąć nawet kropli mleka. To normalne — sam proces odciągania stymuluje wydzielanie hormonów potrzebnych do laktacji i jest bardzo wartościowy.

Jeśli w czasie pierwszej sesji uda Ci się odciągnąć pewną ilość mleka, w kolejnych może być go mniej — to naturalne. Po kilku dniach ilość zacznie stopniowo rosnąć.

Odciąganie pokarmu – druga i kolejne doby po porodzie

(do momentu, aż ilość mleka w jednej sesji przekroczy 20 ml)

- Odciągaj mleko 8–10 razy na dobę, również w nocy.
- Zaczynij odciąganie laktatorem, najlepiej szpitalnym Medela Symphony z programem „inicjacja” (do pobudzenia laktacji).
- Jeśli masz jedną końcówkę osobistą — odciągaj z każdej piersi po 15 minut.
- Jeśli masz dwie końcówki — odciągaj z obu piersi jednocześnie przez 15 minut.
- Jeśli pojawiają się tylko pojedyncze krople, możesz je zebrać strzykawką z brodawki, przerywając na chwilę odciąganie.
- Łącz odciąganie laktatorem z odciąganiem ręcznym — np. po sesji z laktatorem jeszcze chwilę poodciągaj ręką.
- Poproś położną, aby dobrała odpowiedni rozmiar lejka i pokazała prawidłową obsługę laktatora.
- Przestrzegaj zasad higieny przy odciąganiu mleka.

Odciąganie po zwiększeniu ilości mleka

(powyżej 20 ml na jedną sesję)

- Odciągaj co najmniej 8 razy na dobę, również w nocy.
- Nocne odciągania są szczególnie ważne:
 - w tym czasie poziom prolaktyny jest wyższy, co mocno stymuluje laktację,
 - nocne mleko ma więcej tłuszczu, kalorii i melatoniny (hormon snu).
- W laktatorze Medela Symphony zmień tryb na „utrzymanie” — poproś położną o instrukcję.
- Możesz zacząć korzystać z osobistego laktatora elektrycznego.
- Odciągaj po 15 minut z każdej piersi, chyba że twoja dobową ilość mleka przekracza 800 ml — wtedy skonsultuj się z doradczynią laktacyjną.
- Skontaktuj się z doradczynią laktacyjną w przypadku:
 - bólu lub uszkodzeń brodawek,

- zastoju mleka,
- trudności w uzyskaniu odpowiedniej ilości pokarmu.
- Bezpłatną konsultację możesz otrzymać także po wypisie ze szpitala, jeśli twoje dziecko nadal przebywa na oddziale noworodkowym.

Odciąganie pokarmu w przypadku konieczności dokarmiania dziecka, karmionego piersią.

Jak postępować?

- Odciągaj pokarm bezpośrednio po karmieniu dziecka, przez około 15 minut z każdej piersi.
- Odciągnięty pokarm wykorzystasz do kolejnego karmienia – posłuży jako uzupełnienie, jeśli dziecko będzie potrzebowało dokarmienia.
- Pokarm może stać w temperaturze pokojowej do następnego karmienia i nie wymaga podgrzewania przed podaniem dziecku.

Ważne wskazówki

- Stosuj zasady higieny przy odciąganiu mleka
- Poproś położną o pomoc, jeśli masz pytania dotyczące techniki odciągania lub napotkasz trudności.

PRZECHOWYWANIE MLEKA KOBIECEGO

Mleko kobiece należy przechowywać w pojemnikach lub torebkach specjalnie przeznaczonych do tego celu.

Zasady opisywania pojemników:

- Mleko przechowywane w lodówce w pokoju laktacyjnym musi być opisane:
 - imię i nazwisko matki
 - data i godzina odciągania

- Mleko przekazywane dla dziecka na oddziale noworodkowym musi być opisane w taki sam sposób:
→ imię i nazwisko matki
→ data i godzina odciągania

Zbieranie mleka:

- Mleko odciągane w ciągu 12–24 godzin można zbierać w jednym pojemniku.
- Kolejne porcje pokarmu można dolać do już przechowywanego mleka dopiero po ich schłodzeniu do tej samej temperatury.
- Pojemnik musi być opisany datą i godziną odcignięcia pierwszej porcji pokarmu.

Tabela 1. Przechowywanie mleka kobiecego.

Miejsce przechowywania		Czas przechowywania
Pokój (temp. pokojowa)	do 25°C	do 6 godzin
Lodówka	ok. 4°C	do 4 dni
Zamrażalnik (-18°C lub niżej)	poniżej -18°C	6 miesięcy

CO POMAGA ZWIĘKSZYĆ PRODUKCJĘ POKARMU?

✓ Dbanie o siebie

- odpoczynek i sen (również krótkie drzemki!),
- smaczne, pełnowartościowe posiłki,
- odpowiednie nawodnienie.
 - Nie wahaj się prosić o pomoc! W sytuacji wcześniactwa, choroby czy osłabienia noworodka potrzebna jest współpraca całej rodziny.
 - Poproś o rozmowę z psychologiem – to także może wesprzeć twoją laktację.

✓ Bliskość z dzieckiem

- kontakt „skóra do skóry”,
- kangurowanie – po nim odciąganie mleka zwykle jest najbardziej efektywne.

✓ Delikatny masaż piersi

- przed i w trakcie odciągania, aby ułatwić wypływ pokarmu.

✓ Komfort odciągania

- wygodna pozycja,
- dobrze dobrany lejek,
- odpowiednia siła ssania.

✓ Systematyczność

- odciąganie 8–10 razy na dobę,
- po ok. 15 minut na każdą pierś.

✓ Łączenie technik

- sesję laktatorem warto zakończyć krótkim odciąganiem ręcznym, aby dodatkowo pobudzić laktację.

HIGIENA SPRZĘTU DO ODCIĄGANIA, PRZECHOWYWANIA I PODAWANIA MLEKA.

1. Higiena laktatora wspólnego (np. Symphony)

Przed i po odciąganiu przetrzyj obudowę chusteczką ze środkiem dezynfekującym.

2. Mycie elementów mających kontakt z mlekiem po każdym użyciu:

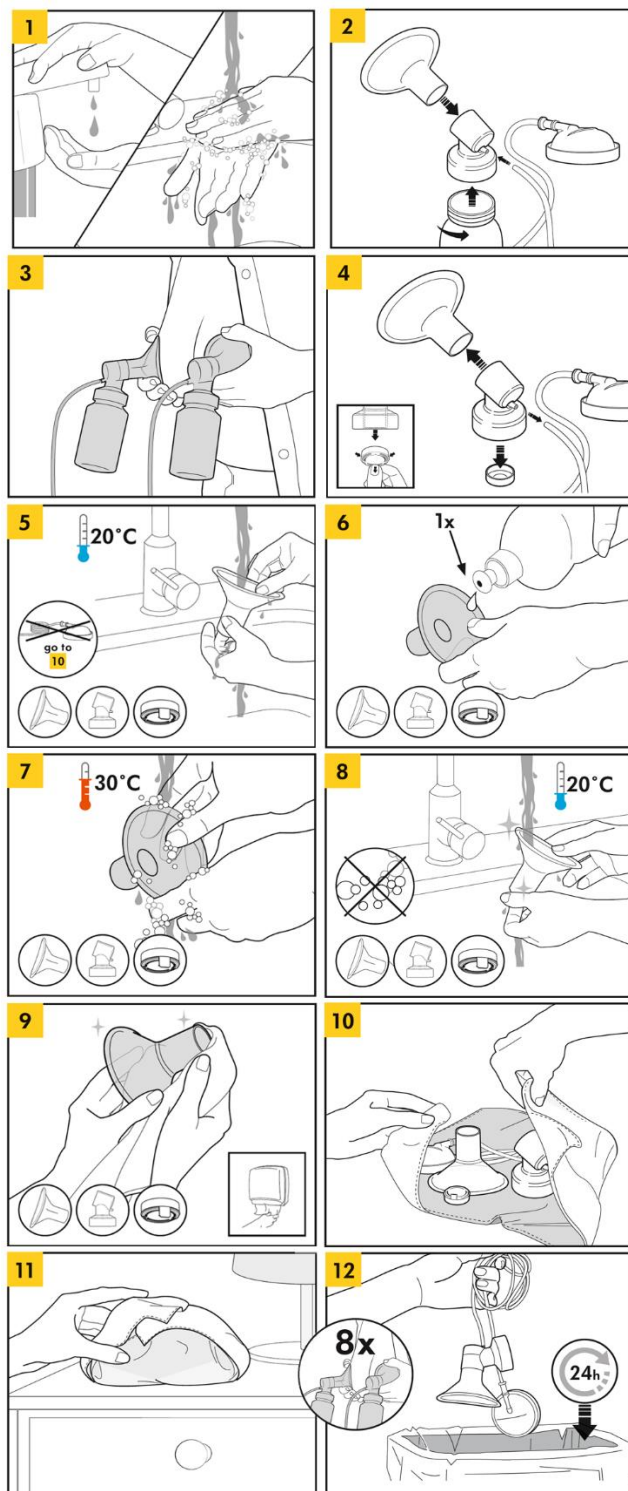
- Rozłóż sprzęt na pojedyncze elementy.
- Spłucz ciepłą bieżącą wodą.
- Włóż części do własnego pojemnika i umieść go w zlewie.
- Umyj w ciepłej wodzie z płynem do mycia (np. NUK).
- Dokładnie opłucz pod bieżącą wodą.

3. Osuszanie

- Odkładaj elementy na chwilę na czystą pieluszkę tetrową,
lub
- Wytrzyj je czystą pieluszką.

4. Przechowywanie

- Umyty sprzęt przechowuj w czystym, suchym pojemniku z pokrywką (pokrywka nie musi być szczelnie domknięta),
lub
- Zawień w czystą pieluszkę.



⚠ This Quick Cleaning Guide does not replace the Instructions for Use REF 200.6690

Źródło: medela.com

Ryc. 1 Zasady higieny podczas stosowania One Day Set

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU KONIECZNOŚCI DOKARMIA DZIECKA KARMIONEGO PIERSIĄ

Zasady karmienia piersią.

- Karm dziecko minimum 8 razy na dobę.
- Przystawiaj zawsze, gdy dziecko się budzi lub inicjuj karmienie, jeśli od poprzedniego minęły 3 godziny.
- Dbaj o prawidłowe, głębokie przystawienie – to klucz do efektywnego ssania.
- Zachęcaj do aktywnego ssania (delikatne budzenie, zmiana pozycji, stymulacja).
- W czasie jednego karmienia przystaw do obu piersi.
- Jeśli dziecko przestaje aktywnie ssać i nie słychać połykania – zakończ karmienie.

◆ Kiedy dziecko nie ssie piersi

- Jeśli dziecko nie chwyta piersi lub prawie nie ssie → POPROŚ POŁOŻNĄ O POMOC.
- Nie przedłużaj prób przystawienia dłużej niż kilka minut.

◆ Dokarmianie

1. Najpierw podaj odciągnięte mleko mamy.
2. Jeśli to niewystarczające → uzupełnij mieszanką zgodnie z zaleceniami.

◆ Odciąganie pokarmu

- Odciągaj bezpośrednio po karmieniu:
 - 15 minut z każdej piersi.
- Technikę pracy z laktatorem możesz omówić z położną.

◆ Higiena

- Zawsze stosuj zasady higieny przy odciąganiu i podawaniu mleka.

OCHRONA BRODAWEK PIERSIOWYCH.

1. Bolesność po porodzie

- Naturalne zjawisko: wiele kobiet odczuwa dyskomfort przy przystawieniu w pierwszych dniach.
- Jeśli ból mija po chwili, a brodawki nie są uszkodzone → to bolesność fizjologiczna, zwykle ustępuje po kilku dniach/tygodniach.

2. Ból przez całe karmienie

- Jeśli ból trwa cały czas, a brodawka po karmieniu jest spłaszczona → przyczyną jest zwykle nieprawidłowe chwytanie piersi.
- Spróbuj:
 - poprawić pozycję dziecka,
 - podawać pierś, gdy szeroko otworzy buzię,
 - sprawdzić, czy dziecko głęboko uchwyciło pierś.
- Jeśli masz trudności → poproś położną o kontrolę techniki przystawiania.

3. Jak prawidłowo odstawić dziecko od piersi

- Nigdy nie odciągaj piersi „na siłę”.
- Wsuń mały palec w kącik ust dziecka, między dziąsła.
- Chronisz w ten sposób brodawkę przed naderwaniem i przygryzieniem.

4. Podrażnienia i otarcia

- Jeśli technika jest prawidłowa, a brodawki są podrażnione:
 - smaruj je kroplą własnego mleka po każdym karmieniu,
 - możesz stosować cienką warstwę maści przeznaczonej do brodawek.
- Jeśli pojawią się rany → zgłoś się do położnej.

⚠ Nie stosuj kapturków ochronnych profilaktycznie ani samodzielnie – źle dobrane mogą zaszkodzić dziecku i pogorszyć problem.

5. Odciąganie mleka laktatorem

- Ustaw siłę ssania tak, by odciąganie było bezbolesne.
- Lejek laktatora musi być dobrze dobrany – brodawka powinna poruszać się swobodnie i nie ocierać o ścianki.
 - Jeśli masz wątpliwości → poproś położną o pomoc w doborze rozmiaru.

6. Higiena

- Zawsze dotykaj piersi czystymi, umyтыми rękami, szczególnie gdy brodawki są podrażnione.

ODŻYWIANIE MAMY KARMIĄCEJ.

Zasady zdrowej diety

- Stawiaj na świeże, pełnowartościowe i mało przetworzone produkty.
- Jedz 3 większe posiłki i 2 mniejsze przekąski co 3–4 godziny.
- W każdym posiłku powinny znaleźć się:
 - warzywa i owoce,
 - białko zwierzęce i roślinne,
 - węglowodany z kasz i produktów pełnoziarnistych,
 - zdrowe tłuszcze, najlepiej roślinne.
- Używaj ziół – dla smaku i zdrowia.
- Dbaj o kolorowy, różnorodny talerz.

Nawodnienie

- Potrzebujesz średnio ok. 3 litrów płynów dziennie (woda, zupy, owoce, warzywa).
- Odpowiednie nawodnienie poznasz po jasnożółtym, obfitym moczu.
- Kawa i herbata są dozwolone – 1–2 filiżanki dziennie, najlepiej po karmieniu.

Suplementacja

- DHA (kwasy omega-3): 400–600 mg dziennie.
- Witamina D3: od jesieni do wiosny.
- W przypadku diety eliminacyjnej (np. wegańskiej) → skonsultuj się z dietetykiem.

Czego unikać?

- ✗ alkoholu,
- ✗ papierosów,
- ✗ fast foodów, utwardzonych tłuszczów i nadmiaru tłuszczów zwierzęcych.

Nie ma potrzeby profilaktycznego eliminowania zdrowych produktów w diecie, by zapobiec kolkom czy alergiom – badania nie potwierdzają takiej zależności.

Droga Mamo, pamiętaj, że w naszym szpitalu nie jesteś sama. Cały zespół – lekarze, położne, pielęgniarki, doradcy laktacyjni i psycholog – jest tu po to, aby Cię wspierać. Wiemy, jak ważne i wyjątkowe jest karmienie piersią, i zależy nam, abyś miała w tym procesie poczucie bezpieczeństwa oraz pewności, że robisz wszystko, co najlepsze dla swojego dziecka.

Nie wahaj się pytać, prosić o pomoc i dzielić swoimi obawami – jesteśmy tu, by Ci towarzyszyć. Twoje zdrowie i spokój, a także dobry start Twojego maluszka, są dla nas najważniejsze.

Wsparcie emocjonalne w położu.

Droga Mamo!

Czytając te słowa, rozpoczynasz życiową podróż, jaką jest macierzyństwo. Wiele kobiet przed Tobą, a być może nawet Ty sama, miało już okazję spakować “walizkę” z rzeczami, które w tej podróży mogą okazać się przydatne. Tym razem nie będą to kosmetyki czy odpowiednie ubrania, ale wiedza o tym, jakie emocje mogą Cię w tej podróży spotkać i jak sobie z nimi poradzić. Początki podróży mogą nieść ze sobą wiele niewiadomych, dlatego zapraszam Cię do wspólnego omówienia tego etapu. Razem zawsze łatwiej!

Położ to szczególny czas w życiu każdej mamy, który trwa od momentu urodzenia dziecka przez około 6 do 8 tygodni. Jest to czas dużych zmian fizjologicznych w Twoim ciele, a co za tym idzie - także zmian emocjonalnych. Twoje ciało i psychika mają teraz sporo zadań do wykonania: z jednej strony, Twoja gospodarka hormonalna wraca do okresu sprzed ciąży, a z drugiej - ciało i psychika adaptują się do wyzwań macierzyństwa. To naprawdę dużo zadań i masz prawo czuć natłok emocji i uczuć, czasem trudnych do rozróżnienia i to jest OK! Bez względu na to, co czujesz, każda Twoja emocja jest w porządku.

Tzw. “huśtawka nastroju” jest typowa dla czasu położu. To, co jest ważne w momencie, kiedy emocje biorą górę, to przede wszystkim świadomość tego, że... to w końcu minie 😊 Emocje przychodzą i odchodzą, daj sobie przestrzeń na ich zauważenie i przeżycie, a potem pozwól im odejść. Nie oceniaj ich, pamiętaj też, że te emocje w żaden sposób nie definiują Cię jako osoby ani jako Mamy. Radzisz sobie najlepiej, jak potrafisz, a dla swojego dziecka jesteś najlepszą Mamą!

Zapewnij sobie maksymalny możliwy komfort, pomyśl, co może przynieść Ci poprawę samopoczucia chociaż o 1%. To może być naprawdę cokolwiek - może masz ochotę posłuchać ulubionej muzyki lub obejrzeć zaległy odcinek serialu? Idź w to! Rozmowa z bliską osobą? Zadzwoń do niej! To właśnie te drobne przyjemności pozwolą Ci przetrwać najtrudniejsze momenty. Jeżeli jednak czujesz, że to nie działa, a jesteś jeszcze na Oddziale - daj o tym znać personelowi. Do Twojej dyspozycji mamy zespół psychologiczny, na którego wsparcie możesz liczyć.

Jeżeli jesteś już w domu - na końcu znajdziesz kilka namiarów na telefony zaufania i instytucje, gdzie znajdziesz profesjonalną pomoc. Skorzystaj też ze wsparcia, które być może masz w swoim najbliższym otoczeniu. Nasi bliscy zazwyczaj chcą dla nas jak najlepiej, choć czasem mogą nie wiedzieć, co jest nam potrzebne w danej chwili. Szczera i otwarta rozmowa, komunikowanie swoich potrzeb i granic może być w takich sytuacjach pomocne.

Na pewno słyszałaś taki termin jak “baby blues”, który określa poporodowy smutek pojawiający się zwykle w piątym, szóstym dniu po porodzie i może trwać nawet do dwóch tygodni. Wiesz, że jest to stan normy i doświadcza go 50 do 80% mam po urodzeniu dziecka? Charakterystyczna w tym czasie jest zmienność nastroju i możesz być smutna, płaczliwa, drażliwa, a z Twoich oczu mogą płynąć łzy bez żadnego konkretnego powodu. Ten stan jest również chwilowy, smutek mija, a Ty chętnie zajmujesz się swoim dzieckiem.

Jeżeli jednak zauważysz, że baby blues przedłuża się, trwa dłużej niż dwa tygodnie, a dodatkowo pojawiają się objawy, które opiszę poniżej - nie zwlekaj i umów się do lekarza lub specjalisty zdrowia psychicznego. Pewnie domyślasz się, o czym chcę Ci powiedzieć. Chodzi o depresję poporodową, na którą wg. różnych szacunków choruje od 10 do 30% mam po urodzeniu dziecka. Główne objawy, na które warto zwrócić w tym kontekście uwagę to:

- obniżony nastrój - płacz, rozdrażnienie, smutek, przygnębienie, które odczuwasz przez większą część dnia;
- osłabienie energii - brakuje Ci siły na wykonywanie podstawowych czynności, zajęcie się sobą czy dzieckiem, szybciej się męczysz;
- utrata zainteresowań - nie cieszą Cię rzeczy, które do tej pory sprawiały Ci radość czy przyjemność, nie interesujesz się swoim hobby, nie jesteś w stanie odczuwać radości czy przyjemności

Dodatkowe objawy, które również mogą być niepokojące to:

- obniżona samoocena, poczucie bezwartościowości;
- nadmierne albo nieadekwatne poczucie winy;
- poczucie bezradności i nie radzenia sobie w roli matki;
- trudności ze snem;
- zmniejszenie lub wzrost apetytu;
- słabsza koncentracja, problemy z pamięcią;
- stany lękowe;
- nawracające myśli o śmierci, myśli i próby samobójcze

Jeżeli zauważysz u siebie dwa z trzech głównych objawów depresji i dwa z listy objawów dodatkowych, i jeśli utrzymują się one codziennie przez co najmniej dwa tygodnie - jak najszybciej spotkaj się lekarzem psychiatrą lub psychologiem. Także, jeśli masz wątpliwości - zrób to! Depresję można z powodzeniem leczyć i warto dać sobie tę szansę.

Gdzie możesz szukać wsparcia:

Centrum Zdrowia Psychicznego

lub

Poradnia Zdrowia Psychicznego

W zależności od Twojego miejsca zamieszkania będziesz mogła umówić się tam na konsultację psychiatryczną i/lub psychologiczną w ramach NFZ. Nie potrzebujesz skierowania, możesz umówić się telefonicznie.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie

numer całodobowy: 12 421 92 82

telefon zaufania czynny codziennie od 16 do 21: 12 413 71 33

www.oik.krakow.pl

Telefon zaufania Fundacji Twarze Depresji:

22 290 44 42

www.twarzedepresji.pl

Mam nadzieję, że Twoja walizka w podróż zwaną macierzyństwem jest teraz uzupełniona o wiedzę na temat emocji, które przeżywasz. Życzę Ci, żeby ta podróż była jedną z najpiękniejszych w Twoim życiu.

mgr Natalia Jaszczyńska

Psycholog

O/K Neonatologii SU w Krakowie

