

Poradnik dla Mam Karmiących Piersią

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 dob. 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 KARMIENTA 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 powiedą, 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 piers 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 maluszkę 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 otoczki, 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 (patrz str. 18).
- 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 PRZEPEŁNIENIEM 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 nabrzmiała.

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. Zaczynaj od płytkich, delikatnych ruchów, stopniowo zwiększając nacisk.
- **Zadbaj o wygodną pozycję** – Twoje plecy nie powinny być zgarbione.
- **Nie czekaj na oznaki głodu** – jeśli czujesz przepełnienie, 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.**
- **Ocenić, 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

chwytą 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 **rynienki 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 wpływ 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 dob życia** dziecko ssie zazwyczaj **krótkimi seriami zassań z częstymi przerwami**. W tym czasie **rzadko słychać polykanie**, 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 kilkudziesięciu zassań, z przerwami na odpoczynek.
- **Noworodki potrzebują co najmniej 10 minut aktywnego ssania**, aby skutecznie opróżnić piers.
- 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 **przepelnione**, a dziecko ma trudność z uchwyceniem twardej otoczki – ręczne odciągnięcie pozwala ją zmiękczyć.
- Chcesz **odciągnąć mleko do uczucia ulgi** podczas nawalu (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 wypływ 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. **Zacznij 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 ułóż 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 odciągnięcia 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:

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

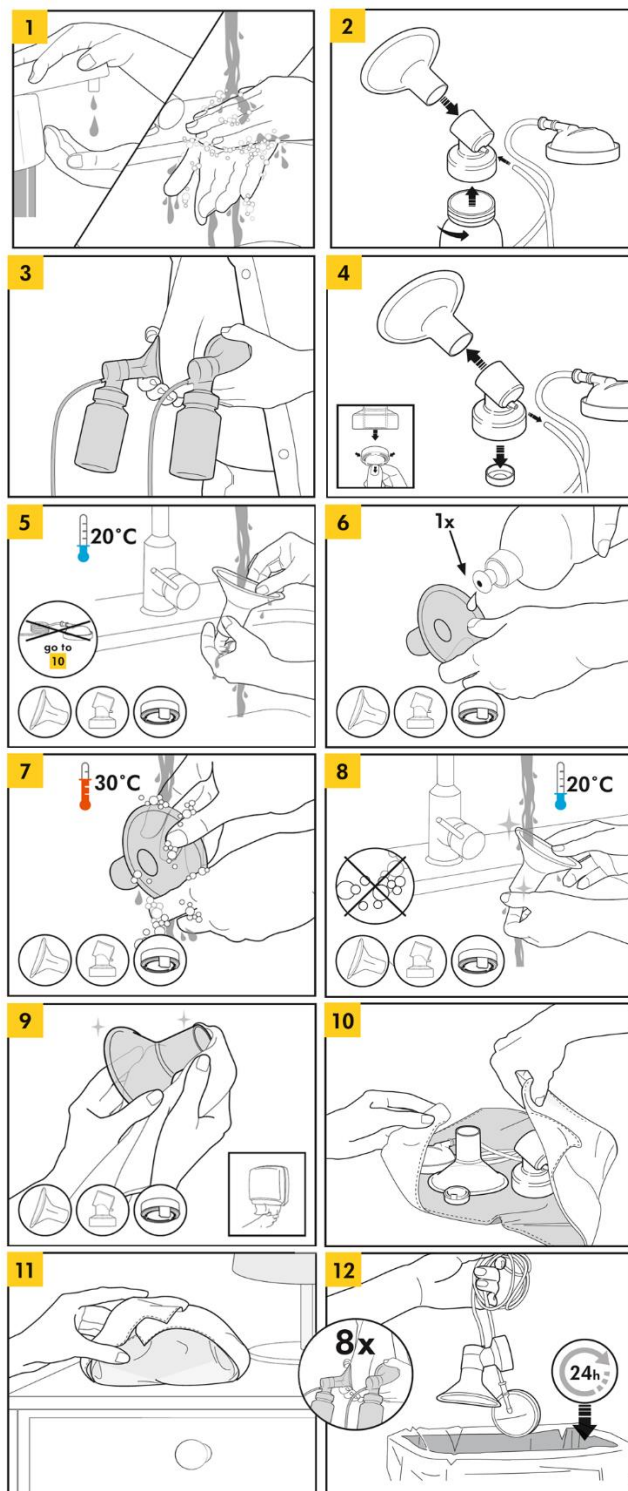
◆ **3. Osuszanie**

- 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 **splaszczona** → 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 raźniej!

Połów 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

