

Na **dobry** początek

Wszystko, co musisz wiedzieć
o karmieniu **piersią**

powitaj dziecko
już dzisiaj

pierwsza
magiczna godzina

przydatne
wskazówki
dotyczące
wychodzenia
na zewnątrz

angażowanie
rodziny
i znajomych



Polish version: Off to a Good Start -
All you need to know about breastfeeding

Jesteśmy tu, by cię wspierać

Znajdziesz nas w wielu miejscach tej broszury. Będziemy cię informować i udzielać ci wskazówek dotyczących przygody z karmieniem piersią.

Na początku twoja położna lub pielęgniarka środowiskowa może zapewnić ci odpowiednie wsparcie i rozwiązać wszelkie obawy i wątpliwości. Jeśli jesteś nastolatką, możesz zostać objęta opieką pielęgniarki rodzinnej.

W tym miejscu zapisz sobie ich imiona, nazwiska i numery telefonów:



Diane

Położna



Fiona

Pielęgniarka
środowiskowa



Lucy

Pielęgniarka
rodzinna

Moja położna

**Moja pielęgniarka
środowiskowa**

**Moja pielęgniarka
rodzinna**

Możesz także zadzwonić pod numer infolinii National Breastfeeding Helpline: **0300 100 0212**. Na wszystkie telefony odpowiadają doskonale wyszkoleni wolontariusze, w tym także matki, które same karmiły piersią. Infolinia działa w godz. 9.30–21.30 codziennie przez cały rok.

Informacje na temat infolinii w innych językach znajdują się w dziale „Contact us” na stronie:
www.breastfeedingnetwork.org.uk



co jest w środku...

1 w czasie ciąży	3	
2 powitanie dziecka	15	
3 początki karmienia piersią	25	
4 pierwszy tydzień	35	
5 budowanie pewności siebie	43	
6 dopasowanie karmienia piersią do rozkładu codziennych zajęć	55	
rozwiązywanie problemów i dodatkowe informacje	63	

Zależy nam na tym, by niniejsza broszura była adekwatna dla szerokiego grona rodzin w Szkocji. Wiemy, że dzisiejsze rodziny bywają różne i mogą obejmować (w dowolnej kolejności): matki i ojców mieszkających razem, rodziców samotnie wychowujących dziecko (matki lub ojców); pary jednopłciowe i rodziny adopcyjne. Opisując w broszurze wsparcie rodziny stosowaliśmy różne pojęcia – „tata/ojciec”, „twój partner/twoja partnerka” lub „najbliższa osoba”. Możesz stosować je zamiennie, by dopasować je do własnej sytuacji.



moje doświadczenie

Postanowiłam, że tym razem będę karmić dziecko piersią, bez szczególnego powodu. Kilka moich koleżanek było w ciąży w tym samym czasie, co ja, i zdecydowały się karmić piersią. Ja też postanowiłam spróbować.

Sara

1



w czasie ciąży



Planowanie

**Rozmawianie
o karmieniu dziecka**

**Przywitaj się
ze swoim
nienarodzonym
dzieckiem**

**Mleko matki
a mleko
modyfikowane:
różnice**

**Doskonałe powody,
by karmić piersią**

**Jak twoje ciało
przygotowuje
się do karmienia
piersią**

Planowanie

Już na początku ciąży możesz się zacząć zastanawiać, w jaki sposób będziesz karmić dziecko po porodzie. Twoja decyzja może zależeć od wielu czynników. Być może położna rozmawiała już z tobą o zaletach karmienia dziecka piersią, dzięki któremu twoje maleństwo zyska najlepsze pożywienie, spokój i zdrowie. (Karmienie jest zresztą dobre nie tylko dla dziecka, lecz także dla ciebie).

Porady otrzymujesz też zapewne od znajomych i rodziny, wśród których zdania mogą być podzielone. Docierają do ciebie także reklamy telewizyjne i informacje z mediów, które mogą wzbudzać u ciebie poczucie dezorientacji, szczególnie jeśli spodziewasz się pierwszego dziecka.

Jeśli jest to twoje kolejne dziecko, być może masz już własne doświadczenia, a udzielane ci porady nie są już takie, jak kiedyś. Musisz przede wszystkim pamiętać, że każde dziecko jest inne.



Ogromna część rozwoju ludzkiego mózgu, w tym rozwój zdolności poznawczych i emocji, przypada na czas ciąży i pierwsze lata życia dziecka.

kącik
naukowy

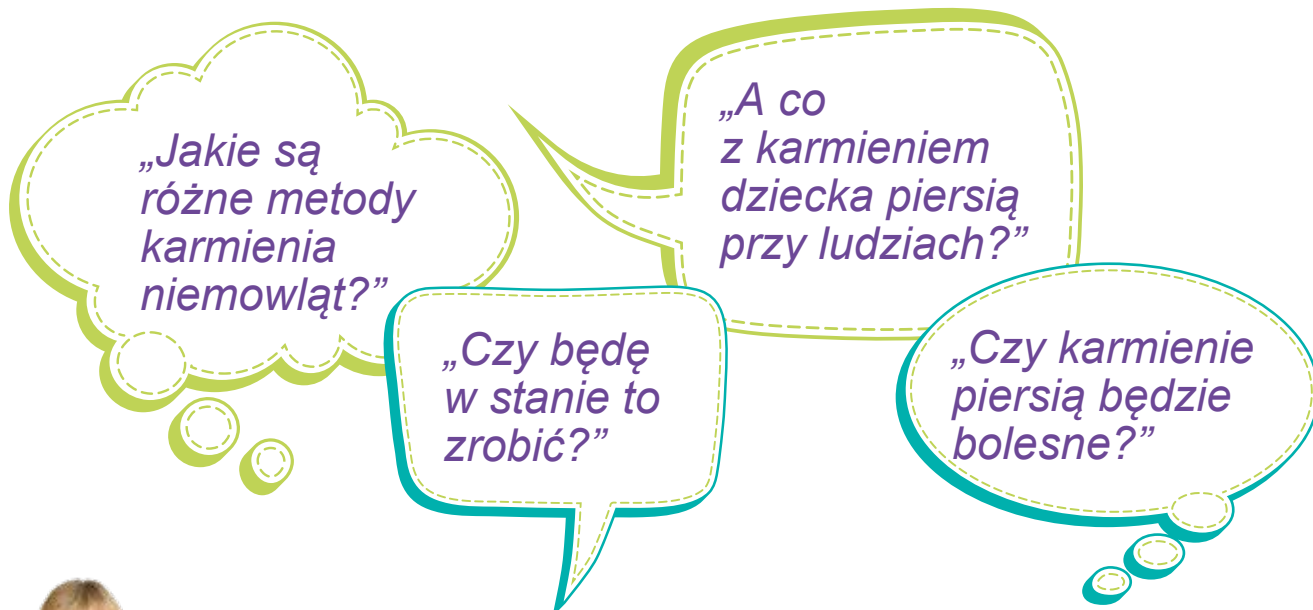


Rozmawianie o karmieniu dziecka

Być może podjęłaś już decyzję, jak będziesz karmić swoje dziecko. Może ona jednak ulec zmianie. W czasie ciąży pozostań otwarta na różne rozwiązania i podejmij ostateczną decyzję dopiero po porodzie.

Karmienie to ważny czas bliskości z dzieckiem, który stanowi doskonałą okazję, żeby się poznać i nawiązać z dzieckiem bliską więź bez względu na wybrany przez ciebie sposób karmienia.

Możesz mieć sporo pytań:



Zapytaj nas...

**jak karmienie może służyć
tobie i twojej rodzinie.**

Będę mogła omówić z tobą wszelkie obawy – pamiętaj więc, by mi o nich powiedzieć, i zadać wszelkie inne nurtujące cię pytania.



mit

„Łatwiej i wygodniej jest karmić dziecko mlekiem modyfikowanym”.

fakt

Mleko matki jest zawsze „gotowe do spożycia”, gdy trzeba.

- Mleko modyfikowane w proszku nie jest sterylne i do każdego karmienia musi być przygotowywane od nowa z użyciem przegotowanej wody o temperaturze co najmniej 70°C – nawet w nocy. Wychodzenie na zewnątrz oznacza zatem konieczność noszenia ze sobą mleka w proszku i wysterylizowanych butelek.

Zbieranie dodatkowych informacji

Przydatne mogą być rozmowy z innymi mamami, które karmiły swoje dzieci piersią. Dowiesz się od nich, jakie są ich doświadczenia z tym związane. Od położnej możesz otrzymać informacje na temat grup wsparcia dla mam (zob. str. 44), jeśli działają one w twojej okolicy, oraz o tym, jak możesz skontaktować się z taką lokalną grupą wsparcia dla karmiących mam.

Podczas ciąży możesz skontaktować się z infolinią **National Breastfeeding Helpline** pod numerem **0300 100 0212**, a po porodzie pomocy udzieli ci twoja położna lub pielęgniarka środowiskowa/rodzinna.

Wiemy, że przy podejmowaniu decyzji o sposobie karmienia dziecka ważne jest zaangażowanie twoich najbliższych. Broszura ta pomoże im zrozumieć, jak ważna jest ich rola w udzielaniu ci odpowiedniego wsparcia. Większość podanych w niej informacji jest aktualna bez względu na wybrany przez ciebie sposób karmienia dziecka.



Pozytywnie nastawieni i zaangażowani ojcowie mogą pomóc swojej partnerce w podjęciu decyzji o karmieniu piersią.



Przywitaj się ze swoim nienarodzonym dzieckiem

Nawiązywanie relacji z dzieckiem jeszcze w czasie ciąży pomaga rodzicom na wiele sposobów. Pozwala im przyzwyczaić się do rodzicielstwa i stanowi początek silnej, pełnej miłości więzi.

Postaraj się znaleźć codziennie czas na odpoczynek, pogłaskanie brzucha, mówienie do niego albo nawet na pośpiewanie rozwijającemu się w nim dziecku. Ważne jest, by włączyć w to także osobę ci najbliższą.

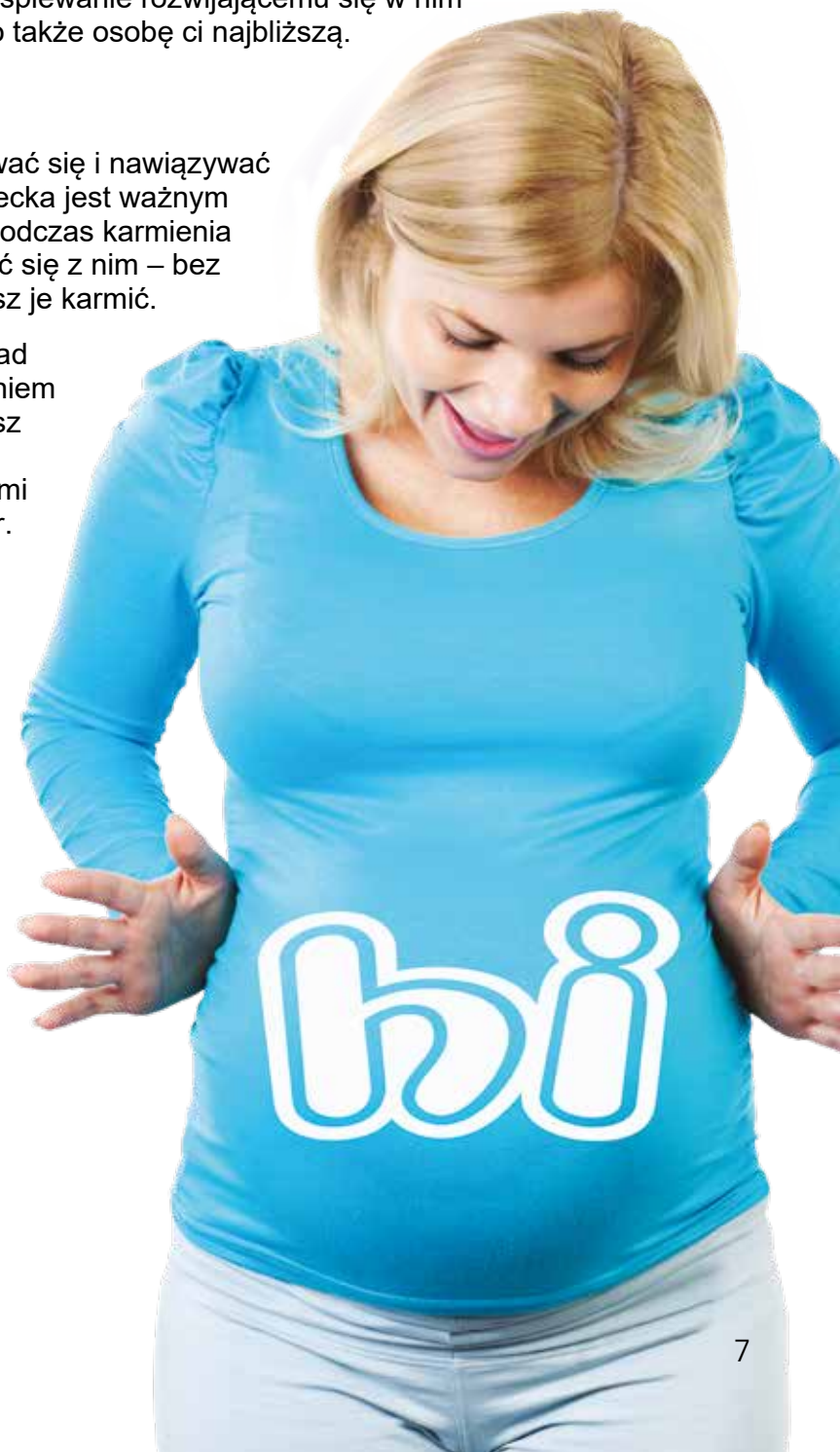
Planowanie

Dzieci potrafią reagować, komunikować się i nawiązywać relacje od urodzenia – karmienie dziecka jest ważnym sposobem na utrzymanie tej więzi. Podczas karmienia możesz przytulać dziecko i poznawać się z nim – bez względu na to, w jaki sposób będziesz je karmić.

Położna pomoże ci zastanowić się nad możliwościami związanymi z karmieniem dziecka. Wyjaśni ci, czego się możesz spodziewać, i odpowie na twoje pytania. Porozmawiacie między innymi o kontakcie „skóra do skóry” (zob. str. 16) i bliskości z dzieckiem.

Położna opowie ci także o karmieniu na żądanie. Oznacza to rezygnację ze stałych pór karmienia na rzecz karmienia dziecka wtedy, gdy ono tego chce, i tylko do momentu, gdy będzie syte.

Karmienie piersią jest także ważnym sposobem uspokajania i ukojenia dziecka. Noworodki potrzebują dużo przytulania i bliskości z matką – pod tym względem nie da się przesadzić.



mleko matki a mleko modyfikowane: różnice

Mleko matki znacznie różni się od mleka modyfikowanego. Oto najważniejsze różnice:

Mleko modyfikowane

- Produkowane z mleka krowiego i przetworzone, by zaspokajało podstawowe potrzeby żywieniowe rozwijającego się dziecka.
- Nie zawiera żywych komórek, enzymów ani hormonów, które znajdują się w mleku matki.
- Nie zawiera składników ochronnych, które dbają o zdrowie twojego dziecka.
- Twoje dziecko będzie z czasem spożywać więcej mleka modyfikowanego, ale jego skład nie będzie ulegał zmianie w ciągu dnia, tygodnia czy miesiąca, by dopasować się do jego indywidualnych potrzeb, tak jak mleko matki.





Pobudzają wzrost i rozwój

Pomagają chronić przed infekcjami

Pobudzają odporność

Pomagają w przyswajaniu składników odżywczych

Pomagają kontrolować pracę komórek i narządów

Pomagają w trawieniu i niszczą bakterie

Dbają o zdrowie jelit

Mleko matki zawiera co najmniej 34 składniki, których nie zawiera mleko modyfikowane

Mleko matki

- Jest naturalne i zapewnia dziecku wszystkie potrzebne składniki odżywcze.
- Kiedy dziecko się rodzi, jego układ odpornościowy nie jest w pełni rozwinięty. Matczyne mleko pomaga dziecku zwalczać infekcje, takie jak zapalenie ucha czy dróg oddechowych, oraz rozstroje żołądka. Wiadomo, że dzieci karmione piersią rzadziej trafiają do lekarza z tymi dolegliwościami.
- Zapewnia twojemu dziecku długofalowe korzyści zdrowotne, np. mniejsze ryzyko cukrzycy i otyłości. Mleko matki jest niepowtarzalne – wytwarzasz je, by zaspokoić szczególne potrzeby swojego dziecka, a skład twojego mleka zmienia się wraz z rozwojem dziecka.

Doskonałe powody, by karmić piersią

Z następnych dwóch stron dowiesz się, co wiadomo na temat karmienia piersią. Możesz codziennie decydować, czy chcesz dalej karmić dziecko piersią, ale im dłużej karmisz, tym więcej matczynego mleka otrzymuje twoje dziecko i tym większe są dla niego korzyści z tym związane.

Zdrowa masa ciała

**Pomaga rosnącemu
dziecku utrzymać
zdrową masę
ciała**

**Chroni
przed cukrzycą
w późniejszym
wieku**

Płuca

**mniejsze
ryzyko
hospitalizacji
z powodu astmy
w późniejszym
wieku**

**chroni przed
infekcjami układu
oddechowego**

Karmienie piersią jest dobre także dla twojego zdrowia! U mam, które karmiły piersią, spada ryzyko wystąpienia raka piersi i jajników, a im dłużej karmisz wyłącznie piersią, tym ta ochrona jest większa. Matki karmiące piersią spalają także więcej kalorii (ok. 335 kcal dziennie), dzięki czemu łatwiej ci będzie zgubić dodatkowe kilogramy po ciąży.

**kącik
naukowy**



Czytaj dalej...

o tym, jak twoje ciało przygotowuje się do karmienia piersią

Jak **twoje ciało** przygotowuje się do karmienia piersią

Wytwarzanie mleka jest procesem naturalnym, do którego twój organizm zaczyna przygotowywać się już podczas ciąży.

Na początku ciąży:

Twoje piersi mogą się nieznacznie zmieniać, ponieważ powiększa się ilość tkanki gruczołów piersiowych, które będą wytwarzały mleko. W tym okresie piersi mogą być nieco obolałe. Dla wielu kobiet zmiany w obrębie piersi to pierwsze oznaki ciąży.

Możesz także zauważyć, że ciemna otoczka wokół brodawki sutkowej powiększa się i ciemnieje, a niewielkie grudki w tej części piersi stają się nieco bardziej widoczne. Wydzielają one tłustą substancję, która pomoże zachować jędrność i miękkość sutka, a także zapach, który pomoże dziecku rozpoznawać cię jako mamę.

Od połowy ciąży (około 20. tygodnia):

Twoje piersi zaczną wytwarzać ważny rodzaj mleka, nazywany siarą. To pierwsze mleko ma barwę żółtą i jest szczególnie przeznaczone dla noworodków. Jest wysoce stężone, lekkostrawne i pełne substancji chroniących zdrowie twojego dziecka. Siara w całości zaspokaja potrzeby twojego dziecka związane z jedzeniem i piciem w pierwszych dniach jego życia. Czasem możesz zauważyć kropelki siary na sutkach jeszcze przed porodem – to najzupełniej normalne.

Wszystkie kobiety ciężarne w Szkocji są uprawnione do otrzymania witamin w ramach programu Healthy Start, które zawierają witaminę C, witaminę D i kwas foliowy – zapytaj o to położną. W Szkocji niemowlęta karmione piersią powinny otrzymywać codziennie suplement witaminy D w ramach profilaktyki, ponieważ dostępna ilość słońca nie jest wystarczająca do jej wytworzenia. Dzieciom karmionym mlekiem modyfikowanym nie trzeba podawać dodatkowo witaminy D, chyba że piją mniej niż 500 ml mleka modyfikowanego dziennie, ponieważ mleko modyfikowane zawiera już dodatek tej witaminy.



Kilka słów o...

HEALTHY START



Wszystkie kobiety ciężarne w Szkocji otrzymują bezpłatne witaminy Healthy Start. Jeżeli jesteś w ciąży lub masz dzieci poniżej 4. roku życia i otrzymujesz świadczenia związane z niskimi dochodami, być może kwalifikujesz się do otrzymania bonów Healthy Start, które możesz wykorzystać na zakup mleka oraz świeżych i mrożonych owoców i warzyw. W ramach programu **Healthy Start** możesz otrzymać także bony na bezpłatne witaminy dla siebie, niemowlęcia i wszystkich swoich pozostałych dzieci, które nie skończyły 4 lat. Możesz poprosić położną o formularz zgłoszeniowy i pomoc w jego wypełnieniu. Nawet jeśli już jesteś zarejestrowana w programie, musisz zadzwonić pod numer **0345 607 6823** wkrótce po porodzie – prawdopodobnie będziesz kwalifikowała się do otrzymania bonów o podwójnej wartości.

Twoja położna lub pielęgniarka środowiskowa/rodzinna powiedzą ci, gdzie możesz wymienić bony na żywność i witaminy w swojej okolicy. Dodatkowe informacje znajdziesz także pod adresem www.healthystart.nhs.uk/

Jeśli nie jesteś uprawniona do skorzystania z programu Healthy Start, zapytaj położną lub pielęgniarkę środowiskową, gdzie w okolicy możesz kupić witaminy.





moje doświadczenie

Wspaniale jest siedzieć i patrzeć, jak mój synek je. Wytworzyła się między nami niezwykła więź, tym bardziej że mały zaczął ssać pierś zaraz po porodzie – jestem przekonana, że dzięki temu łączy nas teraz ta szczególna więź.

Angela



powitanie dziecka

Kontakt „skóra do
skóry”

Pierwsza magiczna
godzina

Dzień po dniu

Przebywanie
w pobliżu dziecka

W jaki sposób dziecko
daje mi znać, że jest
głodne?



Kontakt „skóra do skóry”

Zaraz po porodzie dziecko zaczyna przystosowywać się do życia poza brzuchem mamy. Chwilę po urodzeniu dziecka położna wytrze je i poda ci, abyś mogła je przytulić nagię do swojej piersi. Ten rodzaj kontaktu nazywany jest kontaktem „skóra do skóry”. Większość dzieci postępuje wówczas zgodnie z naturalną kolejną rzeczy, domagając się pierwszego karmienia. Dodatkowe informacje znajdziesz na str. 18.

To wspaniały sposób na pierwsze zapoznanie się z dzieckiem i powitanie go na świecie.

Trzymanie dziecka blisko swego ciała pomoże mu się uspokoić, ustabilizować tętno i oddech, zapewni mu dobre samopoczucie i ciepło.

Jeśli chcesz karmić dziecko piersią, to jest to doskonały moment, by tego spróbować.



Nawet jeśli nie zdecydujesz się na karmienie piersią, kontakt „skóra do skóry” jest wciąż bardzo ważny. W taki sposób możesz po raz pierwszy nakarmić dziecko. Dzięki temu szybciej się uspokoi i poczuje się bezpiecznie.



Po porodzie, gdy dziecko leży na twoim ciele, nóżki i kolanka dziecka masują twój brzuch. Wiadomo, że może to zmniejszać krwawienie i przyspieszać poród łożyska.

kącik naukowy

Kiedy mogę zacząć stosować kontakt „skóra do skóry”?

Od zaraz. Twoje dziecko powinno zostać od razu zważone lub pozostać z tobą do końca karmienia, aby nie przerywać bezpośredniego kontaktu skóry dziecka z twoją skórą. Jeżeli ty albo dziecko potrzebujecie pomocy lekarskiej, układanie dziecka na twoim ciele można zacząć, gdy tylko ty i dziecko będziecie gotowi. Mycie i ubieranie maleństwa może poczekać!

Kontakt „skóra do skóry” można stosować w każdym momencie, aby uspokoić i ukoić zarówno dziecko, jak i siebie.

pierwsza magiczna

Kiedy dziecko jest spokojne, a jego skóra ma po porodzie kontakt ze skórą mamy, wykazuje szereg opisanych poniżej zachowań. Niektórzy nazywają ten czas „magiczną godziną”.

To naturalny proces i należy pozwolić dziecku przejść przez wszystkie jego etapy, ponieważ to pomoże wam dobrze rozpocząć karmienie. Wielu dzieciom proces ten zajmuje nawet półtorej godziny.

1

Krótki krzyk po urodzeniu

Dziecko zaczyna się rozluźniać i odpoczywać



2

Przebudzenie



Oksytocyna – czasem nazywana hormonem „miłości” lub „dobrego samopoczucia” – jest wytwarzana podczas bezpośredniego kontaktu skóry dziecka z twoją skórą i karmienia piersią. Na ciebie jako matkę działa uspokajająco i rozluźniająco.

Ułożenie dziecka na ciele mamy powoduje uwalnianie hormonów, które pobudzają twój organizm do wytwarzania mleka i stymulują instynkt dziecka do poszukiwania twojej piersi i odbicia pierwszego karmienia.

godzina

4

Odpoczynek
Odpoczynek może być krótki lub długi



3

Aktywność –

patrzenie na piersi mamy, otwieranie buzi, wkładanie rączki do buzi i wydawanie dźwięków



5

Zapoznanie –

pełznięcie do brodawki mamy, lizanie/potrącanie buzią i przygotowywanie się do karmienia – może to trwać pół godziny lub dłużej

Jeśli dziecko się nie popędza, samo potrafi ono znaleźć pierś mamy i odbyć pierwsze karmienie w pierwszej godzinie swojego życia! Pomoże mu w tym bezpośredni kontakt ze skórą mamy.

6

Przywarcie do piersi i karmienie



7

Sen



Dzień po dniu

To ważny czas dla ciebie i twojego dziecka. Karmienie piersią stanowi najlepszy początek bez względu na to, jak długo będziesz chciała karmić. Aby dziecko i mama odczuli jak najlepsze skutki zdrowotne, zaleca się karmienie dziecka wyłącznie piersią (tylko mlekiem matki) przez pierwsze sześć miesięcy życia.* **Każda ilość matczyne mleka jest jednak dla dziecka dobra, więc nawet jeśli nie wiesz, jak długo będziesz karmić, warto chociaż spróbować.** Ty i twoje dziecko musicie się wspólnie nauczyć karmienia, które będzie wymagało nieco ćwiczeń. To twoja decyzja, ale jeśli nie jesteś pewna, możesz spróbować karmić piersią i przekonać się, jak się z tym czujesz.

Smoczki

Podczas osvajania się z karmieniem zaleca się unikanie smoczków i podawania dziecku innych płynów. Stosowanie smoczka w pierwszych dniach lub tygodniach życia dziecka może utrudnić zauważenie momentu, w którym dziecko robi się głodne lub potrzebuje ukojenia. Może także utrudnić rozpoczęcie karmienia piersią.



Zapytaj nas o...

wszelkie swoje obawy.

Karmienie piersią jest naturalne, ale ty i dziecko będziecie uczyć się razem, jak wspólnie czerpać z niego przyjemność. Nie zawsze jest łatwo. Dlatego musisz pamiętać, by prosić o pomoc, gdy jest ci ona potrzebna.



* (Aktualne zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i rządu Szkocji).



Przebywanie w pobliżu dziecka

Pomaga ci dostrzec oznaki głodu u dziecka i zareagować na nie. Bliskość może polegać na utuleniu i uspokajaniu dziecka, a także poznawaniu oznak głodu i sytości. W miarę jak będziesz poznawać swoje dziecko, zaczniesz rozpoznawać, kiedy potrzebuje karmienia, zanim zacznie płakać.

Pamiętaj, że niemowlęta potrzebują dużo miłości i uwagi w okresie, gdy poznają nowy świat – z miłością nie da się przesadzić. Twoje dziecko było blisko ciebie przez cały okres ciąży – dlatego przytulanie i ukojenie pomaga mu się czuć bezpiecznie.



zadzwoń po pomoc...



Czytaj dalej...

o tym, jak rozpoznać u dziecka oznaki głodu

W jaki sposób dziecko daje mi znać, że **jest głodne**?

Wczesne wskazówki

Te zachowania
oznaczają: „**jestem
głodny**”

Dzieci pokazują na różne sposoby, że nadszedł czas na karmienie. Przebywanie w pobliżu dziecka pomoże ci rozpoznać te sygnały.

Reagowanie na potrzeby dziecka nie „rozpieści” go, ale pomoże mu się poczuć bezpiecznie.

Te dzieci pokazują ci, że są gotowe do karmienia.



Wiercenie się



Otwieranie buzi



Kręcenie główką

Aby
uspokoić dziecko,
spróbuj je przytulić,
tak by miało
bezpośredni kontakt
z twoją skórą, mówić
do niego i głaskać
je.





Dalsze wskazówki

Te zachowania
oznaczają: „jestem
naprawdę głodny”

Nakarm
dziecko, gdy
zobaczysz te
oznaki. Patrz na
dziecko, nie na
zegarek!



Prężenie się



Poruszanie się



Wkładanie rącek do buzi

Nakarm mnie

Te zachowania
oznaczają: „jestem
naprawdę zły!”

„Musisz mnie najpierw uspokoić, a potem
nakarmić”.



Płacz



Pobudzenie



Czerwienienie się



moje doświadczenie

Myślę, że punktem zwrotnym dla mnie było chodzenie na spotkania grupy wsparcia dla matek karmiących. Dopiero gdy usłyszałam relacje innych kobiet, pomyślałam, że skoro one mogą, to ja też.

Kelly



początki karmienia piersią

Ułożenie
i przystawianie do
piersi

Wygodna pozycja

Co jest „normalne”?

Co zrobić, jeżeli...?
(cesarskie cięcie,
specjalna opieka itp.)



ułożenie i przystawianie do piersi

Dziecko wie instynktownie, jak przyssać się do piersi, by się najeść, ale mama może mu w tym pomóc poprzez przystawienie (ułożenie) go w sposób, który pomoże dziecku w karmieniu. W pierwszych dniach po porodzie dobrze jest poświęcić trochę czasu na znalezienie najlepszej pozycji dla was obojga.

Sposób przystawiania (trzymania) dziecka i przywierania dziecka do twojej piersi może albo zapewnić ci bezbolesne i wygodne karmienie, podczas którego dziecko otrzymuje odpowiednią ilość pokarmu, albo być doświadczeniem bolesnym i frustrującym dla ciebie i twojego dziecka. Twoja położna pokaże ci, jak to zrobić. Poniższe wskazówki pomogą ci przypomnieć sobie podstawowe zasady karmienia piersią w razie potrzeby.

O przystawianiu i przywieraniu dziecka możesz dowiedzieć się więcej, oglądając dostępny na płycie DVD film pt. *From Bump to Breastfeeding* (zob. str. 17). Egzemplarz płyty uzyskasz od położnej, jeśli jeszcze go nie masz.

Krok 1

blisko ciała

Podczas karmienia musisz trzymać dziecko blisko siebie. Dzięki temu dziecko nie będzie musiało wyciągać główki, by dosięgnąć piersi, a i dla ciebie karmienie będzie wygodniejsze.

Główka, szyja, klatka piersiowa i biodra dziecka powinny być zwrócone w tym samym kierunku. Dzięki temu będziesz miała pewność, że dziecko jest przystawione do piersi pod właściwym kątem. Ta pozycja zachęca także dziecko od odchylenia głowy – dziecku byłoby trudno przełykać, gdyby jego ciało było skrzywione.

Nosek dziecka powinien znajdować się na wysokości brodawki sutkowej w taki sposób, że gdy przechyli głowę z powrotem, by kontynuować jedzenie, brodawka bez problemu trafi mu do buzi.



Każda mama i każde dziecko jest inne – to wy znajdziecie pozycję wygodną dla was obojga.

Pamiętaj,
by poprosić
o pomoc, gdy
jest ci ona
potrzebna.

Krok 2

główka swobodna

Przed samym przywarciem do sutka główka dziecka powinna być ułożona swobodnie, abyś mogła podtrzymać je za kark i barki. Dziecko instynktownie przechyli głowę do tyłu. Dzięki temu szeroko otworzy buzię, wysunie podbródek i pewnie chwyci piersć.

Pamiętaj, że to ty powinnaś szybko przystawić je do piersi (a nie odwrotnie). Język i dolna warga dziecka powinny jako pierwsze dotknąć twojej piersi.



Krok 3

buzia otwarta

Buzia powinna być szeroko otwarta.

Podbródek dziecka powinien dotykać piersi, a jego policzki powinny być pełne i zaokrąglone.

Jeżeli widoczna jest otoczka (ciemniejszy obszar wokół brodawki sutkowej), większa jej część powinna być widoczna ponad górną wargą dziecka niż pod dolną wargą.

Początkowo niektóre mamy odczuwają dyskomfort przez kilka pierwszych sekund, ale mija on szybko. Karmienie piersią nie powinno boleć. Kiedy dziecko jest dobrze przystawione do piersi, zauważysz, że rytmicznie ssie, przełyka i robi przerwy podczas karmienia.



Właściwe przystawienie dziecka do piersi jest bardzo ważne. Dzięki temu dziecko może się najeść do syta, a ryzyko wystąpienia jakichkolwiek problemów zostaje ograniczone.

wygodna pozycja

Jak znaleźć wygodną dla siebie pozycję?

Mamy karmią swoje dzieci piersią w najróżniejszych pozycjach. Czasem trzeba je zmieniać w zależności od miejsca, w którym karmisz dziecko. Ważne jest, by znaleźć pozycję, która będzie odpowiadała zarówno tobie, jak i dziecku na czas karmienia. Na poniższych zdjęciach przedstawiono różne możliwe pozycje. Położna lub inne karmiące mamy mogą ci zasugerować jeszcze inne rozwiązania.

A photograph of a man with a shaved head, wearing a dark t-shirt with a city skyline graphic, leaning over a woman. The woman is lying down, wearing a red top, and breastfeeding a baby. The man is looking down at the baby, providing support.

Taka
rozluźniona pozycja
może być przydatna
w pierwszych dniach po
porodzie lub w sytuacji,
gdy przystawianie do
piersi sprawia wam
trudności.

Jeśli musisz
odsunąć dziecko od piersi, by
pomóc mu lepiej ją uchwycić,
pamiętaj, że nie wolno ci go
odciągać podczas karmienia
– to będzie boleć! Możesz to
zrobić bezpiecznie, wkładając
delikatnie czubek palca między
džiała dziecka, by
przerwać ssanie.



Ważne jest, abyś znalazła pozycję, w której twoje piersi mogą naturalnie zwisać.



Kiedy dziecko naturalnie odsunie się od piersi, spróbuj je przełożyć i podać mu drugą pierś. Dziecko nie zawsze może skorzystać z tej okazji, ale niezależnie od tego, pamiętaj, by kolejne karmienie zacząć właśnie od tej drugiej piersi.

Pamiętaj, by trzymać dziecko blisko siebie.

Co zrobić, jeśli dziecko nie chce przywierać do piersi?

W pierwszych dniach zdarza się to dość często i może wynikać z wielu przyczyn. Być może ułożenie dziecka na piersi, tak by miało bezpośredni kontakt z twoją skórą, nie trwało wystarczająco długo; przyczyną może też być środek przeciwbólowy, który otrzymałaś podczas porodu. Nie należy jednak zmuszać dziecka do jedzenia. Pomóc może powrót do podstaw – tak jak wtedy zaraz po porodzie. Połóż się i zapewnij dziecku nieprzerwany swobodny kontakt ze skórą twojego ciała. Pozwól dziecku odnaleźć drogę do piersi, do której może się przyssać. W ten sposób także i ty się rozluźnisz!

Co jest „normalne”?

Zdrowe dzieci urodzone w terminie nie zawsze jedzą dużo w pierwszych dniach życia. Nie martw się więc, jeśli tak będzie. Większość dzieci ma zapas energii, z którego może korzystać. Przez pierwszych kilka dni dziecko potrzebuje wyłącznie siary. Pamiętaj, że nie wszystkie dzieci są takie same – jeśli to twoje kolejne dziecko, twoje doświadczenia z nim mogą być inne od dotychczasowych. Dodatkowe informacje na temat rozpoznawania, czy dziecko się najada, znajdziesz na stronie 45.

mit

„Dzieci muszą mieć stałe pory karmienia”.

fakt

Nie należy oczekiwać, że dziecko zbyt wcześnie będzie miało stałe pory karmienia.

Jeśli pozwolisz dziecku decydować o porach karmienia i dostosujesz się do jego rytmu, będzie ono bardziej zadowolone, ponieważ nie będzie musiało głodne czekać na porę karmienia.





Brzuszek dziecka

Żołądek noworodka jest mały i nie jest w stanie pomieścić dużej ilości mleka. W pierwszych dwóch dniach dziecko naje się niewielkimi ilościami mleka przy każdym karmieniu. Oznacza to, że na początku dziecko należy karmić często (8 do 12 razy w ciągu doby) i nie ma w tym nic niepokojącego. Częste karmienie pobudza także twój organizm do produkcji odpowiedniej ilości mleka dla dziecka i pozwala utrzymać stały zapas pokarmu. Dla ciebie jest to okazja, by się zrelaksować, przytulić dziecko i zacząć się z nim poznawać. Pamiętaj, że nie da się przekarmić dziecka karmionego piersią.

W kolejnych dniach i tygodniach pojemność żołądka dziecka będzie rosła, przez co maleństwo będzie jadło coraz więcej przy każdym karmieniu. Poniższe obrazki pokazują wielkość żołądka u noworodka.



1. dzień:
wielkość
wiśni



3. dzień:
wielkość orzecha
włoskiego/
brukselki



1. tydzień:
wielkość
moreli/śliwki



1. miesiąc:
wielkość
dużego jaja

Stopniowo rosła będzie także ilość wytwarzanego przez ciebie mleka, by zaspokoić zapotrzebowanie twojego dziecka. Karmienie tak częste, jak potrzebuje tego dziecko, pomoże twojemu organizmowi przygotować odpowiednią ilość mleka na nadchodzące dni, tygodnie i miesiące.

W miarę jak dziecko je więcej, twoje piersi będą wytwarzały więcej pokarmu, a przerwy między niektórymi karmieniami z czasem się wydłużą. Reagowanie na oznaki głodu u dziecka (zob. str. 22) zapewni dziecku odpowiednią częstotliwość karmienia, co jest zupełnie normalne.

Co zrobić, jeżeli...

...miałam cesarskie cięcie?

W przypadku cięcia cesarskiego powinnaś mieć możliwość ułożenia dziecka na piersi, tak by miało bezpośredni kontakt z twoim ciałem, od razu lub w sali pooperacyjnej. Rozpoczęcie karmienia może ci zająć nieco dłużej, ale wiemy, że większość kobiet, które przeszły cesarskie cięcie, z powodzeniem potem karmi swoje dzieci piersią.

...podano mi leki?

Niektóre leki stosowane podczas porodu mogą wpływać na dziecko, powodując jego senność po urodzeniu. Jeżeli tak się stanie, dziecko będzie po prostu potrzebowało nieco więcej czasu, a ty będziesz mogła skorzystać z pomocy personelu szpitalnego. Możesz też odciągnąć pokarm, zanim dziecko będzie gotowe do karmienia. (Dodatkowe informacje na temat odciągania pokarmu można znaleźć na str. 50).



Moje piersi były odrętwiałe po znieczuleniu zewnątrzoponowym, które dostałam w związku z cesarskim cięciem, więc nawet nie czułam, czy córka dobrze chwyciła pierś – nie czułam nic. Poprosiłam położną o pomoc. Czułam się nieco zażenowana. Rodziłam już wcześniej i wydawało mi się, że położne pomyślą, że jestem głupia. Ale wszystko było w porządku.

Melissa





...moje dziecko potrzebuje szczególnej opieki?

Jeżeli twoje dziecko jest wcześniakiem, mleko matki zapewni mu najlepszy start w życie. Wcześniaki są szczególnie narażone na choroby i infekcje, a w szczególności na poważną chorobę jelit (nazywaną martwicznym zapaleniem jelit – NEC), której ryzyko można ograniczyć, a nawet wyeliminować, poprzez podawanie dziecku odciągniętego mleka matki. Pokarm matki chroni dziecko przed tymi infekcjami i pomaga mu się rozwijać.

Jeżeli dziecko nie jest w stanie ssać piersi po porodzie, możesz odciągać dla niego pokarm, dopóki nie będzie gotowe na karmienie piersią. Możesz także zadbać o kontakt z dzieckiem „skóra do skóry”.

Nawet jeśli dziecko nie jest w stanie od razu przyjąć twojego pokarmu, ważne jest, abyś zaczęła odciągać go możliwie jak najszybciej. Odciągnięte mleko możesz przechować.

Odciąganie pokarmu pomoże także twojemu organizmowi w budowaniu zapasów, abyś miała wystarczająco dużo mleka, gdy dziecko będzie gotowe do karmienia piersią. Pomoże ci w tym częste odciąganie pokarmu (co najmniej 8 razy na dobę). Logopeda może zalecić stosowanie smoczka, jeżeli dziecko karmione jest przez rurkę. Smoczek pomoże przygotować dziecko do karmienia piersią w odpowiednim czasie.

W większości przypadków najlepszy dla dziecka będzie twój pokarm, jednak jeżeli go nie masz albo jest go zbyt mało, możesz skorzystać z banku mleka kobiecego Scottish Donor Milk Bank Service, który jest bezpieczną alternatywą dla mleka modyfikowanego. Dawczynie mleka są badane przed oddaniem pokarmu do banku mleka, a podarowane przez nie mleko jest badane pod kątem zawartości bakterii i dodatkowo pasteryzowane dla bezpieczeństwa.



Czytaj dalej...

o tym, czego możesz się spodziewać
w pierwszym tygodniu karmienia piersią



moje doświadczenie

Pewności siebie nabrałam wtedy, gdy w pierwszych dniach przebywała ze mną położna.

Laura

4



pierwszy tydzień

Czego się spodziewać
– dzień po dniu

Karmienie nocą



Czego się spodziewać – dzień po dniu

Jeżeli to twoje pierwsze dziecko albo jeśli nie karmiłaś wcześniej piersią, możesz nie wiedzieć, czego się spodziewać w pierwszych dniach i tygodniach po porodzie. Informacje zawarte na następnych stronach pochodzą z relacji innych mam i zawierają przydatne wskazówki.

Pamiętaj jednak, że mamy i dzieci bywają różne. Niektóre z opisanych zdarzeń mogą nastąpić w innym czasie albo nie nastąpić wcale!



dzień



Zaraz po porodzie dziecko wie całkiem dobrze, co ma robić. Wykorzystaj ten czas jak najlepiej i pozwól dziecku przywierać do piersi i karmić się na żądanie albo przytulać – na przykład kładąc dziecko na swojej nagiej piersi, jeśli to lubisz.

Niemowlę będzie pomału przyzwyczajało się do nowego otaczającego je świata, do jego różnych dźwięków i zapachów. Bliskość matki w tym okresie da mu poczucie bezpieczeństwa. Choć dziecko może dużo spać, spora ilość kontaktu „skóra do skóry” i bliskości działa na nie kojąco i stanowi okazję do karmienia.

Bądź blisko dziecka: w pierwszych dniach noworodki dużo śpią i wymagają częstego karmienia. Zaleca się, by po powrocie do domu dziecko spało w łóżeczku w twoim pokoju do szóstego miesiąca życia. Aktualne zalecenia mówią także, że dziecko powinno przebywać w tym samym pomieszczeniu, co ty, również gdy śpi w ciągu dnia.

Karmienie nocą

Na początku dziecko wymaga karmienia w nocy. Może być to miła chwila spokoju z dala od codziennych obowiązków. Obecność dziecka w tym samym pokoju pozwoli ci zorientować się, kiedy dziecko jest głodne – mogą obudzić cię szmery i ruchy dziecka. Postaraj się zachować spokojną atmosferę. Korzystaj ze słabego oświetlenia, mów cichym głosem i nie przewijaj dziecka, jeśli nie jest to konieczne.



dzień



Dzisiaj możesz być gotowa do karmienia, gdy dziecko nadal śpi, a kiedy tobie zamyka się oko, dziecko akurat może zacząć domagać się karmienia! Dziecko zacznie się także przyzwyczajać do nowego otoczenia. Pamiętaj, że karmienie piersią może służyć nie tylko do zapewnienia dziecku pokarmu, ale także do uspokojenia go. Dotychczas maleństwo żywiło się bez wysiłku w twoim brzuchu, a teraz musi zapracować na pokarm i może potrzebować trochę ćwiczeń. Pamiętaj, że noworodki przychodzą na świat z „drugim śniadaniem” zachowanym z czasu ciąży, więc nic im się nie stanie. Siara jest dla dziecka doskonałym pokarmem i w zupełności mu wystarczy.

dzień



Dziś twoje dziecko może mieć nieco wydłużony czas czuwania i może zacząć pomału przyzwyczajać się do nowego otoczenia. Być może właśnie dziś, gdy dziecko będzie gotowe do karmienia, twoje piersi będą już pełne mleka – w samą porę! Możesz czuć, że są twardsze. (Ten moment może nadejść w dowolnym czasie w najbliższych pięciu dniach). Piersi wypełnia nie tylko dodatkowa ilość mleka, ale także tkanka gruczołu mlekowego. Być może zastanawiasz się, „skąd się wzięło aż tyle mleka”? Nawał pokarmu jest normalny i trwa tylko przez pewien czas. Biustonosz dobrze podtrzymujący piersi zapewni ci wygodę. Najlepsze, co możesz dziś zrobić, to zadbać o to, by dobrze przystawiać dziecko do piersi (zob. str. 26) i karmić je tak często, jak tego potrzebuje. Jeżeli czujesz, że piersi są nieprzyjemnie pełne pokarmu, powinnaś częściej karmić dziecko. W razie potrzeby możesz wycisnąć nieco mleka ręką, by pomóc dziecku odpowiednio przystawić się do piersi.

dzień



Niektóre mamy i dzieci już wszystko sobie poukładały. Inne niekoniecznie! Pamiętaj, że mogłaś się tak czuć wczoraj, a dziś wszystko wydaje się łatwiejsze. Możesz też czuć się przytłoczona tym wszystkim – obolałymi sutkami, pełnymi piersiami, częstym karmieniem i płaczem dziecka. A przede wszystkim może ci się też chcieć płakać, w miarę jak stabilizuje się poziom hormonów. Karmienie i tulenie dziecka na życzenie oznacza jednak, że będzie ono płakało mniej i będzie się czuło bezpieczne. A to z kolei ułatwi ci życie.

Jeśli miałaś zły dzień, postaraj się pomyśleć o tym, dlaczego chcesz karmić dziecko piersią. I bez względu na wszystko – nie poddawaj się dzisiaj. Wytrzymaj i staraj się obserwować zachowania dziecka, przytulać je do piersi, tak by miało bezpośredni kontakt z twoim ciałem, i karmić je na żądanie. Odpowiednie wsparcie i pomoc przy karmieniu także pomogą ci wszystko sobie poukładać. Na stronie 44 znajdziesz informacje o różnych rodzajach dostępnej pomocy.

Dzisiaj powinnaś zauważyć, że zawartość pieluszek dziecka stopniowo się zmienia z substancji przypominającej smołę w zielono-żółtawą papkę (hurra!). To znak, że wszystko idzie zgodnie z planem, bo dziecko otrzymuje odpowiednią ilość pokarmu. Jeżeli jest ci ciężko, dobra wiadomość jest taka, że od tego momentu sytuacja będzie się stopniowo poprawiać, a każdy dzień będzie inny.

zadzwoń po pomoc...





dzień



Dziś jest lepiej.

Możesz się czuć, jakbyś spędziła całą noc na karmieniu i przewijaniu. Niesamowicie może wydawać się to, że takie małe dziecko może jeść tak często i tak szybko brudzić pieluszki. (Większość dzieci powinna dziś zasikać sześć pełnych pieluszek i zrobić przynajmniej dwie żółte kupki).

Czy to dlatego, że zjadłaś coś, czego nie powinnaś? Raczej nie! Dzisiaj prawdopodobnie organizm twojego dziecka pomału się stabilizuje. Nie przestawaj często karmić. Najlepiej jest karmić dziecko wtedy, gdy jest głodne.

Wkrótce nauczysz się rozpoznawać oznaki głodu u dziecka, sygnały, że trzeba mu zmienić pieluszkę albo że potrzebuje się przytulić.



Od 20 miesięcy karmię dziecko piersią. Wiem, że to dobre dla mnie i dla Marlyn – to nas zbliża.

Shannon, 19



dzień

6

Zapewne dziś wszystko zacznie wyglądać nieco bardziej sensownie. Nadal masz sporo pokarmu, ale odczuwany wcześniej dyskomfort prawdopodobnie już mija. Dziecko może się pomału uspokajać.

Żółty kolor, który obserwujesz w pieluszkach dziecka, utrzyma się na dłużej.

W tej chwili dziecko daje radę najeść się z jednej piersi podczas karmienia albo może zasypiać, gdy tylko przystawisz je do drugiej piersi. To dobrze. Pamiętaj tylko, by przy kolejnym karmieniu zacząć od drugiej piersi, a następnie wrócić do pierwszej – i tak dalej.

Reaguj na oznaki głodu u dziecka (na str. 22 znajduje się ich opis). Po pewnym czasie dostrzeżesz stały schemat. Na tym etapie nadal ważne jest, aby karmić dziecko wtedy, gdy jest głodne, bez ustalania regularnych pór karmienia.

mit

„Mężczyzna nie może się wykazać, gdy dziecko jest karmione piersią”.

fakt

Błąd. Mężczyźni świetnie radzą sobie z uspokajaniem płaczącego czy niespokojnego dziecka. Kąpiel to doskonała okazja do zabawy i budowania więzi z dzieckiem.





dzień

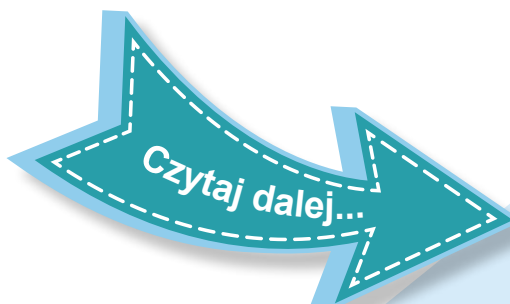


Zaczynasz rozpoznawać oznaki głodu u dziecka i sygnały, że potrzebuje twojej bliskości. Pamiętaj, że karmienie piersią może także służyć do uspokojenia dziecka! Oczywiście, zdarzają się trudniejsze dni, ale ty i twoje dziecko uczycie się sobie z nimi radzić. Pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o pomoc, gdy jest ci ona potrzebna. Oboje zaczynacie doceniać ciepło i bliskość, która wiąże się z karmieniem piersią.

Zauważysz także, że twoje mleko się zmienia. Zaczyna być bardziej wodniste. Jest to dojrzałe, mniej skoncentrowane mleko, które jest dokładnie dopasowane do aktualnych potrzeb dziecka. Piersi możesz mieć mniej obrzmiałe (choć nadal przez najbliższe kilka tygodni mogą czasami sprawiać wrażenie pełnych). Nie myśl jednak, że nie masz już wystarczająco dużo pokarmu. Jest to czas, w którym ty i dziecko zaczynacie ustalać między sobą, jaka ilość pokarmu jest potrzebna. (Ustabilizowanie potrzebnej ilości może zająć kilka tygodni).

Niektóre mamy karmią dzieci w łóżku, ale możesz zapytać położną lub pielęgniarkę środowiskową/rodzinną o inne bezpieczne i wygodne pozycje. **Nie dopuszczaj do sytuacji, w których mogłabyś zasnąć przy dziecku.** Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa możesz znaleźć w ulotce dostępnej pod adresem:

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/caring-for-your-baby-at-night



o tym, jak budować pewność siebie



moje doświadczenie

Niewiele wiedziałem o karmieniu piersią. Moja żona bardzo chciała spróbować, chociaż czasami wydawało mi się, że było to dla niej bardzo trudne. W pierwszych dniach dziecko sprawiało wrażenie, jakby chciało jeść przez cały wieczór – było to męczące dla nas obojga! Niesamowity był jednak widok, jak mały zasypia z pełnym brzuszkiem, zadowolony, z delikatnym uśmieszkiem na buzi! Nie czułem się porzucony. Przecież ona mnie potrzebowała, Razem możecie zapewnić dziecku dobry start.

Andrew



budowanie pewności siebie

Z jakiej pomocy mogę skorzystać?

Jak rozpoznać, czy dziecko otrzymuje wystarczająco dużo mleka?

Co zawiera pieluszka?

Jak tata/partner może pomagać w karmieniu piersią

Twoi znajomi i rodzina

Odciąganie mleka



Z jakiej pomocy mogę skorzystać?

Aby karmienie przebiegało bezproblemowo, możesz skorzystać z różnych możliwości pomocy i źródeł informacji.

Wsparcie wzajemne – w twojej okolicy może działać program wzajemnego wsparcia dla matek karmiących. Osobami wspierającymi są zamieszkałe w okolicy kobiety, które karmiły piersią i zostały dodatkowo przeszkolone. Zapytaj położną lub pielęgniarkę środowiskową/rodzinną o grupy dostępne w twojej okolicy.

Grupy wsparcia dla kobiet karmiących – w Szkocji działa sieć około 150 grup wsparcia dla kobiet karmiących. Zapytaj położną o grupy działające w twojej okolicy. Znajdziesz w nich znajomości, pomoc i porady. Grupy tego rodzaju są szczególnie pomocne, gdy masz obawy związane z karmieniem piersią lub masz wrażenie, że nie znasz wielu mam, które karmią piersią. Informacje o najbliższej działającej grupie uzyskasz w swoim szpitalu położniczym, od położnej lub pielęgniarki środowiskowej. Wykaz grup lokalnych można znaleźć także na stronie internetowej FeedGood Factor: **www.feedgood.scot**

Aby znaleźć grupę lokalną, podaj swój kod pocztowy.

Infolinie telefoniczne – na nich możesz porozmawiać z zachowaniem pełnej dyskrecji z przeszkolonymi wolontariuszkami, które wykarmiły piersią własne dzieci i są w stanie zapewnić ci pomoc oraz informacje, a także mogą z tobą po prostu porozmawiać. Zadzwoń pod numer infolinii **National Breastfeeding Helpline** – **0300 100 0212**.



Czas trwania karmienia może być różny. Jeśli masz wrażenie, że dziecko zasnęło, możesz pogłaskać je po policzku lub stopie, by je przebudzić.



Jak rozpoznać, czy dziecko otrzymuje wystarczająco dużo mleka?

Istnieje kilka sposobów na sprawdzenie, czy dziecko dostaje wystarczająco dużo mleka i najada się do syta. Zwróć uwagę na poniższe oznaki:

- sposób ssania piersi przez dziecko zmienia się w trakcie karmienia.
- Na początku karmienia dziecko ssie łapczywie, by pobudzić przepływ mleka. Następnie ssie dużymi łykami i głośno przełyka – dźwięk ten jest bardziej słyszalny od 3. dnia. Pod koniec karmienia dziecko może ssać pierś krótko i płytko. Ważne jest, by nie odstawiać dziecka w tym momencie od piersi – właśnie wtedy ssie bowiem mleko bogate w tłuszcze, które zawiera potrzebne mu kalorie.
- Przekonasz się, że dziecko samo puszcza brodawkę, gdy się naje do syta. Dzieci potrafią także zasypiać z brodawką w buzi. Jeśli potrzebujesz już wstać i zająć się swoimi sprawami, możesz łatwo odstawić dziecko od piersi.
- Liczba pieluszek napełnianych moczem i kałem jest odpowiednia do tego wieku – zobacz rozdział „Co zawiera pieluszka?” na str. 46–47.
- Twoje piersi zaczną być cięższe przed karmieniem, a nie po nim.
- Dziecko przybierze na wadze, choć w pierwszych tygodniach może być z tym różnie w zależności od dziecka.



Zapytaj nas o...

przyrost wagi dziecka.

Powolny przyrost masy ciała może być normalny. U innych dzieci może być jednak znakiem, że nie dostają one wystarczająco dużo mleka. Jeżeli budzi to twoje obawy, porozmawiaj o tym z jedną z nas.



co zawiera pieluszka?

Mokre i zabrudzone pieluszki są oznaką, że dziecko otrzymuje wystarczająco dużo mleka. W poniższej tabeli znajdują się zdjęcia typowych zmian zachodzących w zawartości pieluszki w pierwszych 28 dniach życia.

Możesz je traktować jako punkt odniesienia, który pomoże ci stwierdzić, czy potrzebujesz pomocy w związku z karmieniem dziecka.

dni 1–2

Mokra – jedna lub więcej dziennie

Zabrudzona – jedna lub więcej, ciemnozielony/czarny, smołowaty kał (nazywany „smółką”)



dni 3–4

Mokra – trzy lub więcej, pieluszki są wyraźnie cięższe

Zabrudzona – dwie lub więcej, zmiana barwy i konsystencji, teraz brązowawa, zielonkawa, żółtawa maż (zmienne)



Zmiany barwy są normalne

W pierwszej dobie
życia dziecko
może się zsiusiać
tylko raz i jest to
normalne.



dni 5–6

**Mokra – pięć lub więcej
ciężkich, mokrych pieluszek***

Zabrudzona – co najmniej dwie
lub więcej, w przypadku karmienia
piersią mogą być wodniste



dni 7–28

**Mokra – sześć lub więcej
ciężkich, mokrych pieluszek**

Zabrudzona – dwie lub więcej, co
najmniej wielkości monety £2, żółtej
barwy, wodniste, o konsystencji
musztardy lub karmy dla papużek



* Jeśli wlejesz trzy łyżki stołowe (45 ml) wody do suchej pieluszki, będzie ona
ważyła mniej więcej tyle samo, co umiarkowanie zmoczona pieluszka.

Jak tata/partner może pomagać w karmieniu piersią

Ojciec dziecka ma naprawdę ważną rolę do odegrania we wspieraniu karmienia piersią, szczególnie w pierwszych dniach, gdy karmienie piersią dopiero się rozpoczyna.

Niektórzy ojcowie twierdzą, że czują się odrzuceni, gdy partnerka karmi dziecko piersią, lecz badania pokazują, że:

- ojcowie, którzy zachęcają swoje partnerki do karmienia piersią i dodają im otuchy, są wspieranym źródłem wsparcia emocjonalnego dla karmiących mam,
- ojcowie, którzy w ten sposób się angażują, częściej pomagają swoim partnerkom kontynuować karmienie piersią przez dłuższy okres,
- ojcowie są wspieranym wsparciem emocjonalnym i praktycznym. W przypadku karmienia piersią pomoc przy samym karmieniu może nie być możliwa, ale jest wiele innych okazji do budowania więzi z dzieckiem, które nie dotyczą samego karmienia. Może to być kąpanie, przewijanie dziecka, bawienie się z nim, ubieranie go i opowiadanie mu bajek,
- ojcowie odgrywają kluczową rolę w opiece nad matką i dzieckiem, szczególnie w pierwszych dniach – i w dbaniu o to, by odwiedzający was goście nie przeszkadzali za bardzo!



Kontakt „skóra do skóry” to przyjemny sposób budowania bliskości także dla ojców. Wielu ojców mówi o szczególnej więzi, która powstaje, gdy trzymają dziecko w ten sposób przy ciele.





Twoi znajomi i rodzina

Ważne jest, abyś spędziła pierwszych kilka dni i tygodni blisko dziecka, by mieć pewność, że się najada i jest zadowolone, a także by zacząć budować z nim więź. Utrzymywanie kontaktu wzrokowego z dzieckiem jest niezwykle ważne.

Musisz zadbać o to, by czuło się ono bezpieczne w swoim nowym otoczeniu. Zaplanuj, jakie codzienne prace domowe należy wykonać (i kto może się tym zająć). Poproś znajomego lub krewnego o przyniesienie ze sobą posiłku albo poproś, by przygotował się na prasowanie lub mycie naczyń. Ogranicz wszystkie czynności do niezbędnego minimum. Skoncentruj się na opiece nad dzieckiem – pozostałe osoby mogą zająć się zakupami, gotowaniem czy praniem.



zadzwoń po pomoc...



Odciąganie mleka

Wyciskanie mleka ręcznie lub odciąganie go za pomocą pompki (laktatora) jest czynnością pod wieloma względami przydatną. Wyciskanie mleka ręcznie najlepiej przydaje się na początku – przynosi ulgę, gdy piersi są pełne i ciężkie. Pomaga także w przystawianiu dziecka do piersi i rozwiązywaniu problemów związanych z zatkanie kanalików mlekowych i zapaleniem sutka. Twoja położna powinna pokazać ci, jak to zrobić. Na stronach 52–53 znajdziesz jednak przydatne wskazówki.

Odciąganie mleka pomaga także dopasować karmienie piersią do codziennych zajęć (np. do powrotu do pracy – zob. str. 59). Odciągając mleko, dbasz o jego ilość odpowiednią do nakarmienia dziecka, gdy jest z tobą.

Kiedy zaczniesz na dobre karmić piersią, możesz zacząć korzystać z laktatora do odciągania mleka, które zostanie podane dziecku przez kogoś innego pod twoją nieobecność. Na rynku dostępne są różne rodzaje laktatorów, które można wypożyczyć lub kupić. Niektóre są niedrogie i doskonale się sprawdzają, a inne są nieco droższe. Przed dokonaniem zakupu poproś inne mamy lub położną/pielęgniarkę środowiskową o wskazówki. Ważne jest, by ustawienie ssania było odpowiednio dla ciebie intensywne oraz by nakładka pasowała do rozmiaru twojej piersi. Ponieważ mamy mają różne kształty i rozmiary piersi, jeden rozmiar nie musi pasować każdej z nich. Jeżeli korzystasz z laktatora, musisz najpierw wymasować pierś, by pobudzić wypływ mleka.

Podawanie dziecku butelki podczas ćwiczenia karmienia piersią może zaburzyć technikę ssania piersi – położna lub pielęgniarka środowiskowa/rodzinna pokaże ci, jak karmić dziecko łyżeczką lub z kubeczka.

**Najlepiej
odciągać mleko,
gdy czujesz, że piersi są
pełne. Możesz nakarmić
dziecko jedną piersią,
a odciągnąć pokarm
z drugiej.**





Przechowywanie mleka matki



Mleko matki należy przechowywać w sterylnym pojemniku (w przypadku małych ilości może to być tacka do lodu):

- w lodówce (nie na drzwiach) w temperaturze 0–4°C przez maksymalnie pięć dni,
- w zamrażalniku przez maksymalnie dwa tygodnie.

Mleko można przechowywać w zamrażarce w temperaturze poniżej -18°C przez maksymalnie sześć miesięcy.

Zapytaj położną lub pielęgniarkę środowiskową, jaki jest najlepszy sposób na utrzymanie czystości sprzętu, z którego korzystasz.

Rozmrażanie mleka matki



Mleko należy rozmrozić w lodówce i niezwłocznie zużyć.

Jeżeli potrzebujesz je rozmrozić szybko, wstaw zakręconą butelkę do dzbanka z ciepłą wodą, tak by tylko $\frac{3}{4}$ butelki znajdowało się w wodzie – w ten sposób woda nie dostanie się do mleka.

Delikatnie wstrząśnij, by wymieszać mleko.

Zużyj niezwłocznie – mleko rozmrażane nadaje się do spożycia tylko przez krótki czas.

Do podgrzewania albo rozmrażania mleka z piersi **nie wolno** używać mikrofalówki – ogrzewa ona mleko nierównomiernie, przez co dziecko może się poparzyć.



Jak wyciskać mleko ręcznie?

Krok 1

Zacznij od pobudzenia wypływu mleka – pomoże ci w tym bliskość dziecka. Aby wycisnąć mleko ręcznie, zacznij delikatnie masować pierś i brodawkę, co pobudzi wydzielanie hormonów koniecznych do uwolnienia mleka.



Krok 2

Ułóż kciuk i pozostałe palce dłoni w kształt litery „C” i umieść je w odległości 2–3 cm od podstawy brodawki sutkowej.



Krok 3

Delikatnie uciśnij i puść, uciśnij i puść – powtarzaj tę czynność, aż mleko zacznie wypływać z piersi. Może to potrwać kilka minut.





Krok 4

Kiedy przepływ zmaleje, przesun palce wokół otoczki w inną część piersi i zacznij od nowa.

Jeżeli dziecko najada się tylko jedną piersią, możesz odciągnąć pokarm z drugiej piersi.



Przekazywanie mleka do banku mleka

Mleko matki jest szczególnie ważne dla wcześniaków i chorych dzieci. Czasem jednak matce brakuje pokarmu. Dodatkowe informacje na ten temat znajdują się na stronie 33. Mleko z piersi przekazane do banku mleka często podaje się takim dzieciom, dopóki u matki nie pojawi się pokarm. Jeśli wydaje ci się, że możesz być osobą odpowiednią do przekazania mleka, pracownicy Scottish Donor Milk Bank Service chętnie z tobą porozmawiają o procedurze przesiewowej i odpowiedzą na wszelkie twoje pytania. Dodatkowe informacje możesz uzyskać pod adresem e-mail:

Donor.MilkBank@ggc.scot.nhs.uk

Czytaj dalej...

o tym, jak dopasować karmienie piersią do codziennych zajęć



moje doświadczenie

Najpierw poćwicz karmienie dziecka piersią przed lustrem. Ja tak zrobiłam i zdałam sobie sprawę, że ludzie nie będą w stanie nic zobaczyć, nawet przez sekundę, gdy przystawiam i odstawiam dziecko. Ja oczywiście widziałam wszystko, będąc po drugiej stronie i patrząc z góry.

Helen



dopasowanie karmienia piersią do rozkładu codziennych zajęć

**Karmienie poza
domem**

Dbanie o siebie

Powrót do pracy

Karmienie mieszane

**Podawanie pokarmów
stałych**



Karmienie poza domem

Prawdziwą zaletą karmienia piersią jest to, że mleko matki jest zawsze gotowe do spożycia bez względu na to, gdzie się w danym momencie znajdujesz. Karmienie dziecka piersią oznacza także, że mleko jest dostępne w odpowiedniej temperaturze i ilości, o dowolnej porze dnia i w dowolnym miejscu.

Niektóre mamy chętnie karmią dzieci piersią w domu lub w obecności rodziny i znajomych, ale czują się nieswojo, gdy mają karmić piersią poza domem. Inne matki mają dokładnie odwrotne odczucia. W pierwszych dniach życia dziecka możesz woleć karmić piersią tylko tam, gdzie czujesz się komfortowo. W miarę przyzwyczajania się do karmienia będziesz czuć się pewniej, karmiąc przy ludziach oraz poza domem. Karmienia będą też rzadsze, więc między jednym a drugim będziesz mogła sobie planować wyjścia z domu, jeśli tylko będziesz chciała.

Jeżeli perspektywa karmienia dziecka piersią poza domem wywołuje w tobie niepokój, możesz zmienić swoje nastawienie, planując wyjścia z wyprzedzeniem.

Oto kilka pomysłów na początek:



fakt

mit

„Możesz zostać poproszona o przerwanie karmienia piersią w miejscu publicznym”.

Przeszkadzanie w karmieniu piersią w miejscach takich jak centra handlowe, bary i kawiarnie jest wykroczeniem.

• Szkocka ustawa o karmieniu piersią (Breastfeeding (Scotland) Act) daje ci pewność, że prawo wspiera twoją decyzję o karmieniu piersią.



Gdzie karmić

Czasem pomocne może być wyjście ze znajomą, która ma starsze dziecko i może cię zabrać w miejsca, które już zna. Możesz też wybrać się z kimś takim jak twoja mama, partner/partnerka, siostra lub przyjaciółka, aby mieć zawsze towarzystwo do rozmowy.

Przed wyjściem pomyśl, gdzie będzie ci wygodnie nakarmić dziecko, gdy zgłodnieje. Zapytaj przyjaciółkę, czy zna takie miejsce, np. kawiarnię, która jest przyjazna dla matek karmiących. Stwórz listę miejsc, w których z przyjemnością karmisz dziecko piersią – kawiarnie, sklepy z wydzielonym do tego miejscem albo lokalna biblioteka.

Toaleta publiczna nie jest najlepszym miejscem do karmienia piersią. Sama nie zjadłabyś tam posiłku – dlaczego więc miałoby to robić twoje dziecko?

Co założyć

Odzież noszona podczas karmienia piersią zależy od tego, w czym ci jest wygodnie. Niektóre mamy wolą nosić szerokie bluzki bez guzików. Inne, które lubią mieć zakryty brzuch, noszą dwie elastyczne bluzki, by móc podnieść górną warstwę, a opuścić dolną. Przydać ci się może chustka lub apaszka, którą przykryjesz pierś.

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów biustonoszy – warto wybrać taki, który będzie ci pasował i będzie łatwy do rozpinania, szczególnie jedną ręką! Miękki biustonosz bez fiszbinów można łatwo podciągnąć lub opuścić do karmienia. Wkładki laktacyjne mogą się przydać, ale nie zawsze są konieczne. Niektóre chusty i nosidła są zaprojektowane tak, by umożliwić karmienie piersią bez wyjmowania z nich dziecka.



Zapytaj nas o...

karmienie piersią w miejscach publicznych.

W niektórych regionach Szkocji funkcjonują programy wsparcia karmiących matek „Breastfeeding Welcome” – warto więc o nie zapytać położną lub pielęgniarkę środowiskową/rodzinną.



Czerpanie przyjemności

Dla niektórych mam pierwsze karmienie piersią poza domem jest wyjątkowo stresujące. Pamiętaj jednak, że gdy dziecko przywrze do piersi, jego główka cię zasłoni.

Lokalna grupa wsparcia dla karmiących mam jest doskonałym miejscem, w którym możesz poćwiczyć karmienie przy obcych ludziach w bezpiecznym i wyrozumiałym otoczeniu. Mamy karmiące piersią to także świetne źródło przydatnych wskazówek.

Zachowaj spokój. Skoncentruj się na przystawianiu dziecka do piersi i nie martw się o reakcje ludzi dookoła. Zadbaj o to, by tobie i dziecku było wygodnie. Bardzo szybko przywykniesz do karmienia poza domem.

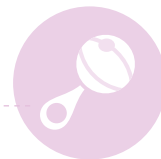
Pamiętaj przez cały czas, że to, co robisz, jest zupełnie naturalnym elementem twojego macierzyństwa. Większość ludzi nawet nie zauważy, że karmisz, i pozwoli ci to zrobić w spokoju.



Myślałam, że będę potrzebowała do karmienia specjalnych ubrań, ale okazało się, że moje zwykłe ciuchy sprawdziły się o niebo lepiej. Mogłam wsadzić dziecko do karmienia pod szeroką bluzkę i trzymać je blisko ciała. Nabranie wprawy wymagało trochę czasu, ale już wkrótce mogłam karmić córeczkę właściwie wszędzie. Nie spotkałam się z żadnymi negatywnymi uwagami. Myślę, że w większości przypadków ludzie nawet nie zdawali sobie sprawy, że karmię dziecko.

Karen





Dbanie o siebie

To, co jesz, nie ma wpływu na ilość wytwarzanego pokarmu, ale podobnie jak każda świeżo upieczona mama powinnaś jeść wystarczająco dużo i różnorodnie, by zaspokoić potrzeby swoje i swojego dziecka. Dobrze jest też regularnie ćwiczyć.

Dodatkowe informacje dla świeżo upieczonych mam na temat zdrowego odżywiania, ćwiczeń, spożywania alkoholu i palenia znajdziesz w swoim egzemplarzu broszury *Gotowi? Czas na dziecko! (Ready Steady Baby!)* lub na stronie **www.nhsinform.scot/readysteadybaby**

Jeśli martwisz się przyjmowaniem leków, na przykład antybiotyków albo pigułek antykoncepcyjnych, zwróć się o poradę do lekarza rodzinnego (GP), położnej, pielęgniarki środowiskowej lub farmaceuty.

Powrót do pracy

Powrót na studia lub do pracy może być pierwszym momentem, który wymusza rozłąkę z dzieckiem na dłuższy czas. Karmienie piersią w czasie poza pracą pomaga utrzymać bliską relację z dzieckiem, zapewniając mu dodatkowe wsparcie i poczucie bezpieczeństwa na tak długo, jak oboje tego potrzebujecie. W ten sposób może być wam łatwiej poradzić sobie z rozłąką w ciągu dnia. Na czas pobytu w pracy możesz z wyprzedzeniem odciągnąć mleko dla dziecka. Dodatkowe informacje na temat odciągania i przechowywania pokarmu można znaleźć na str. 50–51.

Bez względu na to, jak szybko chcesz wrócić do pracy, karmienie piersią jest możliwe nawet, jeśli twoje dziecko jest nadal dość małe, i wciąż będzie to korzystne dla was obojga.

Odpowiednio wczesne planowanie pomoże ci sprawnie wrócić do pracy. Dodatkowe informacje znajdziesz na stronie **www.hse.gov.uk/mothers**

Przydatna może być także strona internetowa Maternity Action dostępna pod adresem: **www.maternityaction.org.uk**

Karmienie mieszane – karmienie piersią i mlekiem modyfikowanym

Co powinnam wiedzieć?

Podawanie dziecku mleka modyfikowanego i mleka matki nazywane jest karmieniem mieszanym lub łączonym. W pierwszych dniach po porodzie zmęczenie jest normalne – musisz często karmić dziecko w dzień i w nocy. W tym czasie możesz zastanawiać się nad przejściem na karmienie dziecka mlekiem modyfikowanym lub na karmienie w trybie mieszanym – piersią i mlekiem modyfikowanym. Dla zdrowia twojego dziecka ważne jest, by otrzymywało możliwie jak najwięcej twojego mleka. Regularne podawanie mleka modyfikowanego doprowadzi także do spadku ilości mleka wytwarzanego przez twój organizm. Przed podjęciem decyzji o tym, co będzie najlepsze dla ciebie i dla dziecka, powinnaś zastanowić się nad kilkoma kwestiami.

O czym powinnam pomyśleć?

„Wydaje mi się, że nie mam wystarczająco dużo mleka”.

Pamiętaj, że po kilku tygodniach karmienia twoje piersi nie będą tak pełne i obrzmiałe, jak na początku. Nie oznacza to, że nie wytwarzasz wystarczająco dużo mleka – oznacza to jedynie, że ty i twoje dziecko ustaliliście już dokładnie, ile mleka mu potrzeba. Jeśli nie jesteś tego pewna, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową/rodzinną.

„Martwię się, że moje dziecko nie przybierze wystarczająco na wadze”.

Dzieci karmione piersią rosną inaczej niż dzieci karmione mlekiem modyfikowanym. Dzieci karmione piersią rosną w tempie lepszym dla ich przyszłego zdrowia. Mogą wolniej przybierać na wadze, a początkowa utrata wagi jest zjawiskiem normalnym. Jeśli martwisz się o wagę dziecka, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową/rodzinną lub z położną.



„Butelka mleka modyfikowanego pomoże mojemu dziecku lepiej przespać noc”.

Nie ma dowodów na potwierdzenie tej tezy. Karmienie piersią w nocy jest ważnym sygnałem dla twojego organizmu, by nadal wytwarzał mleko – szczególnie w pierwszych tygodniach. W miarę upływu czasu dziecko może zjadać większe ilości mleka i spać dłużej. Zastanów się, w jaki sposób rodzina i znajomi mogą ci udzielić praktycznej pomocy, abyś mogła odpocząć w ciągu dnia. Pomoże ci to przetrwać pierwszych kilka tygodni, dopóki dziecko nie zacznie samo rzadziej się budzić na karmienie. Jeżeli postanowisz, że dziecko powinno dostawać butelkę mleka modyfikowanego na noc, postaraj się robić to rzadko, a nie regularnie co wieczór. To pozwoli ci utrzymać odpowiednią ilość wytwarzanego mleka.

„Karmienie mlekiem modyfikowanym z butelki oznacza, że ktoś z rodziny może karmić moje dziecko”.

Choć to kuszący pomysł (i możesz czuć presję otoczenia, by to zrobić), musisz zastanowić się, czy zalety karmienia mlekiem modyfikowanym są ważniejsze niż ryzyko zmniejszenia ilości wytwarzanego mleka i utraty niektórych korzyści wynikających z karmienia piersią. Jeżeli dla twojego partnera/twojej partnerki lub być może mamy ważny jest udział w karmieniu dziecka, to gdy schemat karmienia już się ustabilizuje, możesz odciągać mleko, by kto inny mógł nakarmić dziecko. Pamiętaj, że twój partner/twoja partnerka i najbliższa rodzina mogą na inne sposoby budować więź z twoim dzieckiem. Pamiętaj, by ograniczyć liczbę osób, które karmią dziecko, wyłącznie do twojego partnera/partnerki lub bliskiej ci osoby – dzięki temu dziecko będzie czuło się bezpieczne.

Czasem dzieciom trudno jest wrócić do karmienia piersią, gdy dostaną butelkę z mlekiem modyfikowanym, albo przestawiać się z jednego rodzaju karmienia na drugi. Inne dzieci z kolei nie mają z tym problemu. Ponieważ nie wiemy, które dzieci mogą mieć z tym trudności, najlepiej byłoby nie podawać im butelek i smoczków w pierwszych dniach i tygodniach życia.

Zazwyczaj dobrze jest przez kilka tygodni ugruntować karmienie piersią, zanim wprowadzi się karmienie butelką. W ten sposób produkcja mleka zostaje odpowiednio pobudzona, a dziecko uczy się, jak dobrze ssać pierś.

Jeżeli zmienisz zdanie co do karmienia mieszanego, możesz wrócić do karmienia wyłącznie piersią – pamiętaj jednak, że podawanie mleka modyfikowanego ogranicza ilość mleka wytwarzanego przez twój organizm.

Uwaga na temat bezpieczeństwa: jeżeli wprowadzasz mleko modyfikowane, koniecznie porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową/rodzinną o tym, jak należy je właściwie przygotować.

Podawanie pokarmów stałych

Większość dzieci jest gotowa do podania pierwszych pokarmów stałych około szóstego miesiąca życia.

Choć każde dziecko jest inne, istnieje szereg oznak sugerujących, że twoje dziecko jest gotowe na pokarmy stałe. Oto one:

- dziecko potrafi utrzymać pozycję siedzącą i prosto trzyma główkę,
- potrafi wyciągać rączki i dokładnie chwycić przedmioty, np. potrafi spojrzeć na pokarm, podnieść go i samo włożyć do buzi,
- potrafi połykać pokarmy. Dzieci, które nie są gotowe do jedzenia pokarmów stałych, wypływają je – mają wówczas więcej jedzenia na buzi niż w ustach.

Nadal ważne jest, by karmić dziecko piersią – będzie to korzystne dla was obojga. Liczba karmień w ciągu dnia zmniejsza się wraz ze wzrostem ilości spożywanego pożywienia. Dziecko zazwyczaj daje znać, kiedy chce przestać jeść, ale to wy oboje o tym decydujecie.



Będąc rodzicem, chcesz, by twoje dziecko miało jak najlepszy start w życiu. To, co je i pije, jest ważne dla jego zdrowia teraz i w przyszłości. Zaktualizowana broszura zawiera informacje na temat różnych etapów odstawiania od piersi oraz wskazówki, porady i przepisy.

Do szóstego miesiąca życia dziecka rozwijają się układ odpornościowy, układ pokarmowy i nerki. Odczekanie do ukończenia sześciu miesięcy daje pewność, że układy te będą wystarczająco rozwinięte, by poradzić sobie z pokarmami stałymi.

**kącik
naukowy**

rozwiązywanie problemów i dodatkowe informacje

**Pamiętaj,
by nie bać się
prosić
o pomoc.**

Wiele mam i dzieci czerpie przyjemność z karmienia piersią. Nie oznacza to jednak, że dla każdego i zawsze jest ono tak łatwe. Mniej więcej jedna na trzy matki potrzebuje na pewnym etapie dodatkowej pomocy. Niektóre często spotykane problemy wymieniono poniżej i na następnej stronie. W kolejnym rozdziale znajdziesz informacje o tym, gdzie możesz uzyskać potrzebną ci pomoc.

Wiele trudności wynika z niewłaściwej pozycji dziecka lub z nieprawidłowego przystawiania go do piersi. Często do poprawy przebiegu karmienia potrzebne są zaledwie niewielkie zmiany. Poniżej znajduje się lista najczęstszych problemów wraz z wypróbowanymi rozwiązaniami.

Rozwiązywanie problemów

Problem	Dlaczego tak się dzieje?	Co możesz zrobić?
Mam bolesne, popękane brodawki sutkowe.	Skóra na brodawkach łatwo się ściera i pęka, gdy dziąsła dziecka ją przygryzają. Czubek brodawki może boleć, ponieważ nie znalazł się odpowiednio głęboko w ustach dziecka i ocierał się o podniebienie.	Zadbaj o dobre ułożenie siebie i dziecka do karmienia oraz odpowiednie przystawienie dziecka do piersi – zob. str. 26. Jak najszybciej zwróć się o pomoc do położnej lub pielęgniarki środowiskowej/rodzinnej. Możesz także zgłosić się do lokalnej grupy dla matek karmiących lub zadzwonić na infolinię National Breastfeeding Helpline pod numer 0300 100 0212 – na str. 66 znajdziesz numery kontaktowe.
Moje dziecko bardzo dużo śpi.	Dzieje się tak często w pierwszych dniach po porodzie. Niektóre dzieci są zmęczone i trzeba je budzić na karmienie, by mieć pewność, że się najedzą. Na szczęście to stan tymczasowy.	Duża ilość kontaktu „skóra do skóry” i bliskości będzie dla dziecka kojąca i da mu okazję do karmienia. Spróbuj pomasować skórę dziecka, zmienić mu pieluszkę, wycisnąć odrobinę mleka do spróbowania i innych sposobów, by rozbudzić dziecko i zainteresować je karmieniem. Informacje na temat rozpoznawania, czy dziecko się najada, znajdziesz na stronie 45. Położna odwiedzi was, by sprawdzić, czy dziecko czuje się dobrze. Do tego czasu możesz wycisnąć mleko i podawać je dziecku łyżeczką, zakraplaczem lub z kubeczka – położna pokaże ci, jak to zrobić.

Problem	Dlaczego tak się dzieje?	Co możesz zrobić?
Obrzęk piersi – stan przepełnienia piersi pokarmem. Piersi są obrzmiałe, gruzelkowe lub pełne mleka. W poważniejszych przypadkach piersi są bolesne, błyszczące, zaczerwienione i bardzo opuchnięte.	Dzieje się tak zazwyczaj w pierwszych kilku dniach po porodzie, ale stan ten może pojawić się również później – gdy dojdzie do zmiany schematu karmienia lub wprowadzone zostaną pokarmy stałe. Do obrzęku piersi może dojść także, gdy opuścisz karmienie z powodu rozłąki z dzieckiem. Do nawału mlecznego dochodzi, gdy dziecko jest karmione z opóźnieniem, nie jest odpowiednio przystawione do piersi albo nie najada się.	Zadbaj o to, by karmić dziecko wystarczająco często i przystawiać dziecko do piersi możliwie jak najbardziej prawidłowo. Pomóc ci może także odcignięcie pokarmu. W ten sposób zmniejszysz odczuwany dyskomfort i pomożesz dziecku lepiej przywrzeć do piersi. W łagodzeniu dyskomfortu pomaga także dobrze podpierający biustonosz lub podkoszulek. Możesz także robić sobie ciepłe lub zimne okłady, na przykład korzystając ze ściereczki włożonej do zamrażarki lub z niewielkiego termoforu wypełnionego ciepłą wodą i owiniętego ściereczką. Nawał mleczny często ustępuje, gdy tylko dziecko zainteresuje się karmieniem. Wyciśnięcie mleka ręcznie może także złagodzić ucisk piersi, by dziecko mogło łatwiej ssać.
Zatkanie kanalików mlecznych – stan ten może prowadzić do zapalenia gruczołu mlekowego.	Do zatkania kanalików może dojść w dowolnym momencie, ale najczęściej dzieje się to w dwa, trzy tygodnie po porodzie. Oznacza to, że mleko nie może wypłynąć swobodnie i gromadzi się, powodując obrzęk.	Bardzo ważne jest, by w takiej sytuacji kontynuować karmienie piersią. Zadbaj o to, by prawidłowo przystawiać dziecko do piersi. Częste karmienie w pierwszej kolejności z zatkanej piersi pomaga rozwiązać problem po kilku karmieniach. Możesz także spróbować masażu bolesnego miejsca lub innej pozycji do karmienia.
Zapalenie gruczołu mlekowego – na piersi pojawia się zaczerwieniony obszar, zwykle z grudką. Pierś może być obolała i rozpalona, mogą pojawić się uogólnione objawy grypopodobne.	Zatkanie kanalików mlekowych i zapalenie gruczołu mlekowego są ze sobą związane, ale to nie to samo. Zapalenie gruczołu mlekowego to infekcja jednej lub obu piersi. Jego przyczyną może być zatkanie kanalka mlekowego, dlatego ważne jest, by odblokować go masażem lub częstym karmieniem dziecka.	Należy zadbać o utrzymanie przepływu mleka i właściwie opróżnianie piersi. Masowanie piersi i częste karmienie dziecka może pomóc odblokować zatkany kanalik. Jeśli dziecko nie chce jeść z chorej piersi, konieczne może być ręczne odcignięcie z niej mleka. Jeśli objawy nie ulegną poprawie, konieczne może być zastosowanie leków, szczególnie jeśli towarzyszą ci stany grypopodobne. Koniecznie porozmawiaj o tym z położną, pielęgniarką środowiskową/rodzinną lub lekarzem rodzinnym (GP).

W przypadku wątpliwości porozmawiaj z położną, pielęgniarką środowiskową lub rodzinną.

Problem	Dlaczego tak się dzieje?	Co możesz zrobić?
Grzybica – twoje brodawki sutkowe są bolesne i mogą wyglądać, jakby się łuszczyły, być zaczerwienione lub blade, błyszczące, mogą powodować swędzenie i pieczenie. W trakcie karmienia lub po zakończeniu możesz odczuwać ostry, przeszywający ból. W budzi dziecka może pojawić się biały nalot.	Choć infekcja grzybicza może pojawić się w dowolnym momencie, częściej występuje po leczeniu antybiotykami lub po pierwszych kilku dniach karmienia piersią. Grzybica rozwija się na popękany naskórek w ciepłe i wilgocie, i może przechodzić z matki na dziecko.	Sprawdź, czy dobrze układasz i przystawiasz dziecko do piersi, ponieważ są to najczęstsze przyczyny bolesności brodawek sutkowych. Jeżeli to nie pomoże, zwróć się o poradę do położnej/pielęgniarki środowiskowej. W przypadku zdiagnozowania grzybicy twój lekarz rodzinny (GP) przepisze odpowiednie leki tobie i dziecku. W przypadku wystąpienia grzybicy nie należy przechowywać odciągniętego mleka, ponieważ infekcja grzybicza będzie w nim obecna. Ponieważ ty i dziecko będziecie leczeni jednocześnie, możesz bez przeszkód kontynuować karmienie piersią. Dobrze jest też wyprać biustonosz w gorącej wodzie lub wstawić go na gotowanie, by zabić grzybicę, a także często zmieniać wkładki laktacyjne, ponieważ mogą one prowadzić do ponownego zakażenia.
Niechęć do karmienia piersią – niektóre dzieci złością się i frustrują, sprawiają wrażenie, jakby walczyły, rzucając główką na boki.	Niechęć do ssania piersi występuje u dzieci na pewnym etapie dość często. Może ona wynikać z wielu powodów. Należy ustalić, z jakiego powodu tak się dzieje, ale czasem wystarcza tylko odrobina cierpliwości.	Trzymaj dziecko blisko siebie, „skóra do skóry”, tak często, jak to możliwe, abyś mogła natychmiast reagować na oznaki głodu u dziecka. W ten sposób dziecko uczy się, że pierś jest dla niego ukojeniem i pocieszeniem.
Zbyt mały przyrost wagi.	Każde dziecko jest inne i przybiera na wadze w różnym tempie. Wolny przyrost masy ciała może być zupełnie normalny u niektórych dzieci. U innych dzieci może być jednak znakiem, że nie dostają one wystarczająco dużo mleka do rozwoju.	Dopilnuj, by dziecko było dobrze ułożone i właściwie przystawione do piersi, i karm je tak często i tak długo, jak chce. Pamiętaj, że dzieci podczas karmienia robią sobie przerwy – czasem może ci się wydawać, że dziecko już się najadło, a tymczasem może ono odpoczywać przed dalszym etapem karmienia. W razie obaw koniecznie porozmawiaj z położną, pielęgniarką środowiskową/rodziną lub z lekarzem rodzinnym (GP).

Źródła wsparcia i pomocy

Organizacje wolontariackie działające w całym kraju

Istnieje szereg organizacji wolontariackich i charytatywnych, które wspierają karmienie piersią w całej Wielkiej Brytanii. Wiele z nich prowadzi własne infolinie i lokalne grupy wsparcia. Dodatkowe informacje można znaleźć na ich stronach internetowych lub pod numerem telefonu:

NCT

(Poprzednio National Childbirth Trust) NCT udziela rodzicom dokładnych, obiektywnych informacji, by mogli podjąć decyzję o tym, co jest najlepsze dla ich rodziny. Kontaktuje ich także z lokalną siecią rodziców, którzy udzielają wsparcia praktycznego i emocjonalnego. Strona ta przeznaczona jest dla rodziców i specjalistów.

www.nct.org.uk

Infolinia, na której otrzymasz odpowiedzi na wszelkie pytania związane z ciążą, porodem, karmieniem i okresem poporodowym.

0300 330 0700

La Leche League Great Britain

La Leche League (wymowa: „la lay-chay”) to międzynarodowa organizacja charytatywna, której celem jest udzielanie informacji i motywacji, głównie w drodze wsparcia jednych matek przez drugie, wszystkim kobietom, które chcą karmić swoje dzieci piersią.

www.laleche.org.uk

Infolinia (całodobowa) **0345 120 2918**

The Breastfeeding Network

Niezależne informacje oparte na wiedzy naukowej i wsparcie matek dla matek.

www.breastfeedingnetwork.org.uk

National Breastfeeding Helpline

0300 100 0212

Porozmawiaj z matką, która wie wszystko o karmieniu piersią.

Infolinia działa w godz. 9.30–21.30 codziennie przez cały rok.

Dodatkowe informacje

Ready Steady Baby!

Zawiera informacje dla rodziców od etapu poprzedzającego zapłodnienie do końca 1. roku dziecka oraz informacje na temat karmienia piersią.

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

Parent Club

Strona internetowa o opiece nad dzieckiem, w tym o opcjach karmienia

www.parentclub.scot

UNICEF UK Baby Friendly Initiative

Celem UNICEF Baby Friendly Initiative jest ochrona, promocja i wspieranie karmienia piersią oraz wzmacnianie więzi między matką a dzieckiem i relacji rodzinnych.

Inicjatywa wdrażana jest w Szkocji i obejmuje standardy dla szpitali i gmin. Obecnie około 90% dzieci w Szkocji przychodzi na świat w szpitalach z tytułem Baby Friendly. Inicjatywa ma na celu wspieranie cię w podjęciu i kontynuowaniu karmienia piersią przez odpowiedni dla ciebie okres. UNICEF zapewnia także szereg materiałów informacyjnych dla rodzin, np. *Caring for your baby at night*.

www.unicef.org.uk/babyfriendly

Podziękowania dla krajowej grupy doradczej za pomoc w opracowaniu niniejszej publikacji.

Pragniemy podziękować NHS Greater Glasgow and Clyde i NHS Lothian za pomoc w wykonaniu niektórych fotografii.

Pragniemy także podziękować Best Beginnings oraz Fatherhood Institute za pomoc w przekazaniu niektórych cytatów od rodziców.

www.bestbeginnings.org.uk

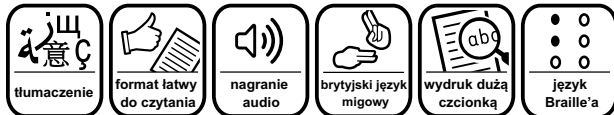
www.fatherhoodinstitute.org

Chętnie poznamy twoje zdanie o naszym przewodniku.
Prosimy o przesyłanie wszelkich komentarzy i uwag na adres:
nhs.HealthScotland-EarlyYears@nhs.net

Sposób karmienia dziecka to ważna decyzja i warto tę kwestię przemyśleć, zanim dziecko przyjdzie na świat. Teraz masz czas na zdobycie odpowiednich informacji. Broszura ta powstała, by pomóc ci podjąć decyzję o sposobie karmienia dziecka. Zawiera również wiele aktualnych i praktycznych informacji na temat karmienia piersią. Twoja położna i inne mamy to także dobre źródło informacji.

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

Broszura ta może zostać udostępniona na żądanie w następujących formatach:



 **0131 314 5300**

 **nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net**

Opublikowano przez NHS Health Scotland

1 South Gyle Crescent
Edinburgh EH12 9EB

© NHS Health Scotland 2019

Pierwsze wydanie 2015

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał zawarty w niniejszej publikacji nie może być powielany w całości lub części bez uprzedniej zgody NHS Health Scotland (lub innych właścicieli praw autorskich). Dokładamy wszelkich starań, aby informacje zawarte w niniejszym materiale były rzetelne i zgodne z prawdą, jednak nie ponosimy odpowiedzialności prawnej za błędy, pominięcia ani stwierdzenia wprowadzające w błąd.

NHS Health Scotland jest ośrodkiem współpracującym WHO (WHO Collaborating Centre) w zakresie promowania zdrowia i publicznych programów opieki zdrowotnej.