



Poradnik **laktacyjny**



Piersi podczas ciąży i w trakcie laktacji

Poradnik laktacyjny

Droga Mamo!

Rozpoczynasz nowy etap w swoim życiu. Twój organizm przechodzi kolejne zmiany, by przygotować Cię na ten etap. Zapoznaj się z naszym Poradnikiem. Zebraliśmy w nim istotne dla Ciebie informacje, rady i instruktaże, które pozwolą Ci lepiej się przygotować. owocnej lektury!

Spis treści

Jak zmieniają się piersi podczas ciąży i w trakcie laktacji?	5
Rodzaje mleka	5
Jak długo karmić piersią?	7
Kiedy przestać karmić piersią?	7
Karmienie piersią – korzyści dla Dziecka	7
Karmienie piersią – korzyści dla Mam	9
Kiedy powinno się karmić noworodka?	10
Jak rozpocząć przygodę z karmieniem piersią? Techniki karmienia piersią	12
Jak prawidłowo przystawiać Dziecko do piersi?	12
Jaka pozycja do karmienia jest najlepsza?	13
Wskaźniki skutecznego karmienia	15
Najczęstsze problemy w karmieniu piersią	16
Jak złagodzić ból brodawek domowymi sposobami?	20
Odciąganie pokarmu	21
Zaburzenia laktacji	25
Leki i substancje przeciwwskazane w trakcie karmienia piersią	26
Kiedy nie wolno karmić piersią?	28
Karmiąca Mamo – masz do tego prawo!	30



Jak zmieniają się piersi podczas ciąży i w trakcie laktacji?



Na wygląd biustu w okresie ciąży i po urodzeniu dziecka ma wpływ wiele czynników. Największe znaczenie mają **zmiany hormonalne**. W trakcie ciąży doświadczasz burzy hormonów. To właśnie one są odpowiedzialne za rozrastanie się płattów gruczołów sutkowych. W ten sposób piersi przygotowują się do produkcji pokarmu. W rezultacie biust staje się obfity i twardy. Brodawki sutkowe powiększają się i ciemnieją.

W chwili narodzin dziecka w Twoim organizmie uaktywniają się hormony odpowiedzialne za laktację, dzięki czemu w piersiach pojawia się pokarm. Gdy kanałiki mlekowe wypełnią się, piersi stają się większe, cięższe i nabrzmiąle. Szybkie powiększanie się biustu, któremu towarzyszy rozciąganie skóry, może prowadzić do powstania nieestetycznych rozstępów. **Po około 2 tygodniach** od urodzenia dziecka piersi wracają do rozmiaru, jaki miały w trakcie ciąży i pozostają takie do zakończenia karmienia.

Rodzaje mleka

Siara

Siara (łac. colostum) to pierwszy pokarm produkowany przez Ciebie **do 5 dni po porodzie**, ma żółty kolor i jest bardzo gęsty. Zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze w wysoko przyswajalnej formie:

- białka,
- węglowodany,
- tłuszcze,
- makro- i mikroelementy,
- witaminy.

W porównaniu do dojrzałego mleka kobiecego charakteryzuje się dużo wyższym stężeniem związków aktywnych biologicznie, m.in. komórek układu odpornościowego:



- leukocytów,
- lakrofagów,
- limfocytów T i B,
- przeciwciał, głównie IgA, odpowiedzialnych za odporność bierną noworodka,
- innych substancji immunomodulujących takich jak:

- laktoferyna,
- α-laktoalbumina,
- lizozym,
- olaktoperoksydaza,
- polipeptyd bogaty w prolinę (PRP),
- kazeina.

Mleko przejściowe

Mleko wytwarzane przez Ciebie do około 14 doby po porodzie nazywane jest **mlekiem przejściowym**. Jego kolor i konsystencja stają się bardziej kremowe. Wzrasta w nim zawartość kalorii, tłuszczu i laktozy. W tym czasie rośnie również żołądek dziecka i jego zapotrzebowanie na mleko, które wynosi już około 800 ml na dobę.

Mleko właściwe

Mleko kobiece ewoluuje podczas pierwszego miesiąca. **Po około 4 tygodniach** jest już w pełni rozwinięte i bogate w: minerały, witaminy, białka, cukry i wszelkie składniki wspierające rozwój dziecka. Mleko kobiece jest cennym i wartościowym pokarmem naturalnym przez cały okres karmienia. Co ważne, nie traci swoich wartości. Warto pamiętać, iż możliwe jest również gromadzenie zapasów mleka i przechowywanie go w lodówce lub zamrażarce, a do 4 godzin nawet w temperaturze pokojowej. Przydatne kwestie związane z odciążaniem pokarmu i jego przechowywaniem opisujemy w dalszej części.

Jak długo karmić piersią?



Karmienie naturalne tworzy unikatową więź pomiędzy Tobą i maluszkiem, a także przyczynia się do prawidłowego rozwoju dziecka. Uważa się, że karmienie samym mlekiem do ukończenia 6 miesiąca życia jest optymalne. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłączne karmienie piersią przez ten okres. Następnie dieta dziecka może być powoli rozszerzana, powinno jednak temu towarzyszyć dalsze karmienie piersią.

Kiedy przestać karmić piersią?

To, jak długo karmić dziecko piersią, jest osobistą i indywidualną decyzją, która należy do Ciebie. Odstawienie dziecka od piersi nie tylko wiąże się z potrzebami maluszka, ale także Twoimi. Możesz przez długi czas odczuwać konieczność dalszego karmienia. Decyzja może być zależna od wielu czynników. Niektóre kobiety po prostu nie mogą karmić i bardzo wcześnie odstawiają dziecko od piersi, przechodząc na mleko modyfikowane. Inne zakładają sobie karmienie np. do 4 miesiąca, osiągają to i uważają za sukces.

Według przeprowadzanych badań dzieci same rezygnują z matczyne go mleka w okresie między 1,5 a 6 rokiem życia. Według rekomendacji (WHO) zalecany czas dokarmiania pokarmem matki to do osiągnięcia przez nie wieku 2-3 lat.

Karmienie piersią – korzyści dla dziecka

Karmienie piersią jest rekomendowaną i wzorcową metodą żywienia niemowląt oraz małych dzieci. Wspiera ono **prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny oraz poznawczy dziecka**.

Karmienie naturalne zapewnia optymalne warunki dla prawidłowego wzrostu dziecka. Ponadto **wspiera układ odpornościowy**. Przełomowym momentem dla karmienia piersią było odnalezienie przez Johna Gerarda kompleksów immunologicznych w mleku matki. Żadne mleko modyfikowane nie posiada ich w swoim składzie. Jest to spowodowane istotną kwestią – tych cennych kompleksów nie



da się sztucznie wytworzyć. Badania przeprowadzone w ostatnich latach dowodzą, że w składzie pokarmu kobiecego znajdują się także **komórki macierzyste**. Należą one do grupy pierwotnych komórek organizmu. Mają zdolność do namnażania oraz przekształcania się w konkretne, wyspecjalizowane typy komórek potomnych, które mogą stać się budulcem danej tkanki bądź narządu. Dzięki tym niezwykłym właściwościom są one wykorzystywane w medycynie przy odbudowie uszkodzonych komórek. Ponadto nowością jest odkrycie obecności w mleku matki **kompleksu HAMLET**, czyli human α -lactalbumin made lethal to tumor cells, który w przeprowadzonych badaniach naukowych wykazał działanie niszczące komórki nowotworowe. Ponadto warto wiedzieć, że dzieci karmione piersią:

1 rzadziej chorują na choroby infekcyjne, a jeżeli już zachorują to znacznie łżej. Tę zależność zaobserwowano zarówno w krajach rozwiniętych, jak i rozwijających się. Szczególnie obserwuje się zmniejszenie zachorowalności na:

- bakteryjne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych,
- biegunkę,
- infekcyjne zapalenie dróg oddechowych,
- martwicze zapalenie jelit,
- zapalenie ucha środkowego,
- zakażenia układu moczowego,
- późną posocznicę u wcześniaków,
- bakteriamię,
- zespół nagłej śmierci niemowląt (SIDS);

2 są mniej narażone na ryzyko wstąpienia:

- nadwagi i otyłości,
- cukrzycy typu 1 i 2,
- astmy,
- chłoniaka nieziarniczego,
- raka piersi w okresie premenopauzalnym,
- choroby Leśniowskiego-Crohna,
- nadciśnienia,
- ADHD,
- atopowego zapalenia skóry (AZS),
- białaczki limfatycznej i szpikowej.



Karmienie piersią – korzyści dla mam

Pozytywne skutki karmienia piersią u mam pojawiają się w krótkim czasie od momentu narodzin dziecka.

Przystawienie dziecka do piersi jest związane z odruchem oksytocynowym. Jest to reakcja Twojego układu nerwowego w odpowiedzi na stymulowanie przez noworodka, który ssie brodawkę sutkową. W efekcie następuje u Ciebie uwolnienie **oksytocyny**. Jest to ten sam hormon, który kilka godzin wcześniej spowodował skurcze macicy umożliwiające rozwieranie szyjki macicy. Dzięki temu możliwy był poród drogami natury. Teraz uwalniana oksytocyna przyspiesza w Twoim ciele proces obkurczania się macicy. Dzięki karmieniu piersią nie będziesz ponownie odczuwała skurczy porodowych świadczących o tym naturalnym etapie – będą one znacznie delikatniejsze.

Czy przyspieszenie tego procesu jest z korzyścią dla Ciebie? Oczywiście! Wiąże się to ze zmniejszeniem intensywności i długości krwawienia w okresie połogu, czyli ilości tzw. odchodów połogowych. Dzięki temu jesteś też nieco bardziej chroniona przed wystąpieniem anemii (niedokrwistości) po porodzie w związku ze sporą utratą krwi.



To nie jedyne pozytywy. Badania dowodzą, że kobiety karmiące piersią szybciej wracają do swojej **figury** sprzed ciąży. Produkcja pokarmu kobiecego wymaga zużycia określonej ilości energii, dzięki czemu spalasz dodatkowo około 200 do 500 kalorii dziennie.

Ponadto niezwykła więź, która powstaje między Tobą a dzieckiem podczas karmienia działa protekcyjnie na **zdrowie psychiczne własne i dziecka**. Obserwuje się niższy odsetek depresji poporodowej wśród kobiet karmiących naturalnie.

Karmienie piersią przez łączny czas powyżej 12 miesięcy w ciągu życia kobiety wiąże się z obniżeniem ryzyka wystąpienia w późniejszym wieku:

- reumatoidalnego zapalenia stawów,
- nadciśnienia tętniczego,
- hiperlipidemii,
- chorób układu krążenia,
- cukrzycy,
- osteoporozy,
- raka sutka,
- raka jajnika.

Udowodniono, że każdy kolejny rok karmienia piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia raka sutka o 4,3%.

Kiedy powinno się karmić noworodka?

Noworodek powinien zostać przystawiony do piersi od razu po porodzie – **najlepiej w ciągu pierwszych 30 minut**. Jest to bardzo ważne zarówno dla dziecka, jak i dla Ciebie. Jeśli nie ma takiej możliwości, to powinnaś jak najszybciej odciągnąć pokarm z piersi. Pierwsze trzy/cztery doby to bardzo ważny czas stymulacji laktacji.



Noworodek powinien ssać pierś na żądanie, ale jeśli śpi dłużej niż trzy godziny, to staraj się obudzić maluszka. Jeśli noworodek chce być karmiony w krótkich odstępach czasu, to karm go co chwilę. Wówczas Twoje piersi bardzo dobrze pracują, a im częściej pracują, tym więcej produkują pokarmu.

Nie obawiaj się utraty wagi u noworodka. W pierwszych dniach gubi on wagę. Najczęściej jest to ok. 7 – 8% masy ciała, ale już w czwartej/piątej dobie maluszek zaczyna przybierać.

Najczęściej trzeciego/czwartego dnia po porodzie jesteście już razem w domu. Dobrze, jeśli będziesz już umówiona z wybraną położną, która przyjedzie na wizytę patronażową, oceni stan Twój i dziecka, a przede wszystkim zważy maluszka.



Jak rozpocząć przygodę z karmieniem piersią?

Techniki karmienia piersią



Relaks na pierwszym miejscu - rozluźnij się i znajdź dla siebie wygodną pozycję. Zadbaj o dobre podparcie dla kręgosłupa, rąk, nóg i głowy. Pomocna może okazać się specjalna poduszka do karmienia, która odciąży Twoje plecy i zapewni wygodę dziecku.

Pomyśl o wszystkim, co może okazać się potrzebne podczas karmienia. Połóż w zasięgu ręki pieluszkę tetrową, książkę, telefon, szklankę wody czy drobną przekąskę.

Kontakt skóra do skóry – kangurowanie to jeden z ważnych elementów budujących więź pomiędzy Tobą a dzieckiem. Maluch powinien przylegać brzuszkiem do Twojego brzucha, a jego nosek powinien znajdować się tuż przed Twoją brodawką. Aby mu pomóc, podtrzymuj jego główkę ręką lub ramieniem.

Po wygodnym ułożeniu się z maluszkiem skieruj jego główkę na Twoją pierś i pozwól mu ją chwycić. Delikatnie podrażnij brodawką usta dziecka – w ten sposób otworzy buzię i złapie pierś.

Pamiętaj! Na początku karmienie piersią może sprawiać trudności Tobie i noworodkowi. Nie przejmuj się tym. Przy właściwym przystawianiu dziecka z czasem powinny one naturalnie minąć.

Jak prawidłowo przystawiać dziecko do piersi?

Zwróć uwagę, czy:

- dziecko ma szeroko otwarte usta i wywinęte wargi,
- nos i broda dziecka dotykają Twojej piersi,
- dziecko chwyta nie tylko brodawkę, ale i większość otoczki,
- policzki dziecka są pełne, a dziecko nie cmoka podczas jedzenia.



Prawidłowe przystawienie dziecka do piersi nie powinno być dla Ciebie bolesne. Jeśli tak się zdarzy, przerwij karmienie, umieszczając mały palec w kąciku ust maluszka. W przypadku, gdy odczuwasz ból przy każdym karmieniu i nie mija on po ok. 2 tygodniach od porodu, warto skonsultować się z położoną lub certyfikowanym doradcą laktacyjnym. Specjalista udzieli Ci cennych wskazówek, dzięki którym karmienie może stać się przyjemne dla Ciebie i dziecka.

Nieprawidłowe przystawianie maluszka do piersi może być jednym z powodów bolesności brodawek. Problem może jednak leżeć gdzie indziej i być związany z budową jamy ustnej dziecka. Znajdujące się w niej wędzidełko, czyli fałd błony śluzowej łączący język i dno jamy ustnej, może być za krótkie. W efekcie maluch ma trudności w pobieraniu pokarmu i rani brodawkę mamy. Ważna jest więc kontrola wędzidełka i podcięcie go w razie potrzeby.

Jaka pozycja do karmienia jest najlepsza?

Oczywiście ta, która będzie wygodna dla Ciebie i dziecka. Nie musisz ograniczać się do jednej pozycji, a stosowanie ich na zmianę może być pomocne np. przy zastoju pokarmu.

Pozycja klasyczna

Ty i dziecko stykacie się brzuchami. Układasz główkę dziecka w zgięciu łokcia, opierasz jego plecy na przedramieniu i podtrzymujesz pupę. Ważne jest też podparcie nóżek dziecka.

Pozycja krzyżowa

Przypomina pozycję klasyczną, a różnica polega na podtrzymywaniu malucha ręką przeciwną do piersi, z której dziecko jest karmione. Główkę dziecka podpierasz dłonią. To pozycja sprawdza się m.in. u wcześniaków czy dzieci słabo ssących.



Pozycja "spod pachy"

Dziecko jest zwrócone do Twojego boku, jego nóżki są umieszczone pod Twoją pachą, podtrzymujesz głowę dziecka. To wygodna pozycja dla mam z dużymi piersiami lub po zabiegu cesarskiego cięcia, a także dla wcześniaków i dzieci, które mają trudności ze ssaniem.

Pozycja leżąca na boku

Układasz się na boku z głową na poduszce, a dziecko leży na Twoim ramieniu z brzuszkiem tuż przy Twoim brzuchu. Pozycja leżąca to dobre rozwiązanie podczas karmienia nocnego oraz po zabiegu cesarskiego cięcia.

Pozycja leżąca lub półleżąca na wznak

Leżysz na plecach z głową na podwyższeniu, a dziecko znajduje się na Tobie z główką na wysokości Twojej piersi. Podtrzymujesz maluszka ramieniem. Pozycja zalecana kobietom po zabiegu cesarskiego cięcia.



Pozycja klasyczna



Pozycja krzyżowa



Pozycja "spod pachy"



Pozycja leżąca lub półleżąca na wznak



Pozycja leżąca na boku



Wskaźniki skutecznego karmienia

Jeśli nadal masz wątpliwości, czy Twoje dziecko je wystarczająco dużo pokarmu z piersi, możesz skorzystać z kilku wskaźników skutecznego karmienia. Odnoszą się one do okresu od trzeciej/czwartej doby do 6 tygodnia życia maluszka.

Kiedy możemy stwierdzić, że dziecko się najada?

- Zwróć uwagę na aktywność dziecka – karmienie 8 i więcej razy na dobę, w tym przynajmniej dwa razy w nocy.
- Podczas ssania nasłuchuj odgłosu połykania. Twoja pierś też powinna się zmieniać – stać się luźna. Dziecko ssie ją przez przynajmniej 15 – 20 minut.
- Dziecko moczy przynajmniej 6 – 8 pieluszek na dobę i oddaje 3 – 4 stolce na dobę.

Najbardziej obiektywnym wskaźnikiem skutecznego karmienia są przyrosty masy ciała.

- Od 0 do 3 miesiąca życia dziecko przybiera **26 – 31 g** na dobę.
- Po 3 miesiącu życia przyrost masy zwalnia do **17 – 18 g** na dobę, aż do końca 6 miesiąca życia.
- Po 6 miesiącu aż do końca 9 miesiąca dziecko przybiera **12 – 13 g** na dobę.
- W ostatnim kwartale 1 – go roku życia jest to **9 g** na dobę.

Jeśli wszystkie te wskaźniki są poprawne, to nie musisz się obawiać. Na pewno dziecko nie jest głodne. Czasami po prostu chce ssać pierś, żeby się wyciszyć, przytulić i poczuć Ciebie. Jeśli to nie rozwiewa Twoich obaw, porozmawiaj z lekarzem.



Najczęstsze problemy w karmieniu piersią

Ból podczas karmienia

Nierzadko podczas karmienia pojawia się ból. Najczęściej dzieje się tak na początku laktacji, kiedy Twoje piersi napełniają się mlekiem, stając się obrzmiałe i obolałe, szczególnie w okolicach brodawek. Taki stan ma prawo się utrzymywać **do 4 dni po porodzie**. W tym czasie Twój organizm i ciało przyzwyczajają się do nowej sytuacji. Bywają momenty, gdy problem leży głębiej, np. dziecko źle chwytą pierś do ssania, a wytwarzane przy tym podciśnienie jeszcze bardziej drażni i tak już wrażliwą pierś (szczególnie tę nieprzyzwyczajoną do karmienia).

Problem bolesnego karmienia może szybko narastać, doprowadzając nawet do pęknięcia brodawek i krwawień, co jest bolesne i mało komfortowe, zwłaszcza gdy piersi są pełne mleka. Warto więc być w kontakcie z lekarzem lub konsultantką laktacyjną, która odpowiednio Ci doradzi i pokieruje procesem karmienia, np. poleci zmianę pozycji.

Karmienie należy rozpoczynać od mniej obolałej piersi, ponieważ dziecko na początku intensywniej ssa. Dobrze jest odciągnąć troszkę pokarmu z piersi, żeby

była miękka, a wówczas maluszek łatwiej ją chwyci. Twój organizm pod wpływem ssania uwalnia do krwi endorfiny, które są naturalnym znieczulaczem. Na początku karmienia muśnij brodawką usta niemowlaka, dzięki czemu szeroko je otworzy. Wtedy szybko przyłóż go do piersi, a maluch obejmie ustami dużą część otoczki. Warto też zmieniać pozycję, aby nacisk na brodawkę nie był ciągle taki sam.

Oczywiście podczas karmienia musi być Ci wygodnie, a dziecko powinno leżeć na poduszce lub rogalu do karmienia. Możesz również przez kilka dni skorzystać z silikonowych nakładek, dzięki którym nie zrezygnujesz z naturalnego karmienia, a przyniosą one dużą ulgę w bólu. Gdy sytuacja będzie bardzo poważna, a ból nie do wytrzymania, możesz odstawić na kilka dni dziecko od piersi. W tym czasie odciągaj mleko najlepiej ręcznym laktatorem i podawaj dziecku łyżeczką lub strzykawką. Jeżeli stan nie będzie się polepszał, konieczna jest wizyta u lekarza.

Najważniejsze, by nie poddawać się i nie rezygnować z karmienia przy pierwszych trudnościach. Stosując sposoby na złagodzenie nieprzyjemnych dolegliwości związanych z karmieniem, piersi i brodawki wkrótce się przyzwyczają, a Ty i dziecko będziecie cieszyć się łączącą Was więzią.

Niewystarczająca ilość mleka

Mała ilość na początku karmienia jest normalnym zjawiskiem, które ustępuje w ciągu kilku dni po porodzie. Niewielka ilość mleka staje się problemem w momencie, gdy dziecko zaczyna tracić na wadze, zbyt rzadko się załatwia lub przejawia objawy odwodnienia. W takiej sytuacji warto spróbować odciągać pokarm przy pomocy laktatora szpitalnego naśladującego rytm ssania podczas karmienia. Warto też zasięgnąć porady konsultanta laktacyjnego. Pamiętaj, że Twoje samopoczucie jest ważne, dlatego zadбай o dobre odżywianie i w miarę możliwości spokój i odpoczynek. Staraj się karmić dziecko na żądanie, a nie według przyjętego harmonogramu (np. co 2 – 3 godziny).

Badania dowodzą, że delikatny **masaż** usprawnia wypływ pokarmu z piersi. Dlaczego nie może być on zbyt intensywny? Przewody mleczne, czyli jedne ze struktur



gruczołu piersiowego, są bardzo delikatne. Forsowny masaż, pociąganie i ugniatanie mogą prowadzić nie tylko do bólu i dyskomfortu, ale także spowodować uszkodzenie przewodów mlecznych, a w konsekwencji niemożność przetransportowania pokarmu kobiecego na zewnątrz gruczołu. Taki masaż może doprowadzić do zastoju pokarmu, który nieleczone skutkuje zapaleniem piersi. Z licznych obserwacji wynika, że delikatne masowanie gruczołu piersiowego kulistymi rękami w kierunku brodawki usprawnia proces wydzielania pokarmu.

W celu usprawnienia wypływu pokarmu możesz też zastosować ciepłe okłady. Alternatywą dla nich jest ciepły prysznic bezpośrednio przed odciąganiem pokarmu bądź karmieniem piersią. Ciepło powoduje rozluźnienie gruczołu piersiowego, dzięki czemu wypływ pokarmu jest ułatwiony.

Nawał mleczny

Kiedy kilka dni po porodzie zauważysz u siebie bardzo intensywne wytwarzanie pokarmu (nawet 10 – krotne) oznacza to, że pojawił się tzw. nawał mleczny, świadczący o dużej ilości pokarmu i teoretycznie udanej laktacji. Jednak zbyt duża ilość mleka, którego dziecko nie jest w stanie zjeść, ma znaczący wpływ na Ciebie i Twoje samopoczucie. Piersi stają się ociężałe i pełne, jest Ci niewygodnie i niekomfortowo. **Co możesz zrobić?**

- Często karm dziecko i pamiętaj o zachowaniu odpowiedniej pozycji zarówno swojej, jak i dziecka.
- Sprawdź, czy dziecko dobrze chwyta brodawkę.
- Między karmieniami możesz odciągać pokarm, aby zyskać większy komfort.
- Nawał mleczny powinien się ustabilizować w ciągu pierwszych tygodni karmienia.
- Zadbaj o swoje piersi – rób zimne okłady po zakończonym karmieniu.

Dziecko nie chce ssać piersi

Dziecko może nie chcieć ssać piersi z różnych przyczyn:



- nie potrafi odpowiednio chwycić brodawki,
- jest zbyt głodne i zaniepokojone,
- pomiędzy karmieniami minęło zbyt mało czasu, a dziecku jeszcze się nie odbiło,
- duża ilość mleka zbyt intensywnie wypływa i dziecko nie może spokojnie jeść, ponieważ pokarm je „zalewa”.

Stan zapalny piersi

Problemy takie jak obrzęk piersi lub ich stan zapalny najczęściej spowodowane są nieprawidłowym sposobem karmienia dziecka lub problemami w uchwyceniu piersi. Wtedy to pełne od pokarmu przewody mleczne wywołują ucisk na naczynia krwionośne, co powoduje wydostawanie się osocza do tkanki piersi, powodując bolesny obrzęk. W takich sytuacjach pierś może stać się zaczerwieniona, wrażliwa i gorąca. Jeśli obrzęk nie zostanie szybko zahamowany, do tkanki piersi wydostanie się mleko, niosąc ze sobą stan zapalny. Objawy, które najczęściej towarzyszą zapaleniu piersi, to gorączka, dreszcze, złe samopoczucie (objawy podobne do grypy).

Co można zrobić?

- Stosuj ciepłe i zimne okłady (ciepłe – przed karmieniem, zimne – po).
- Przyjmuj leki przeciwzapalne (po konsultacji z lekarzem).
- Przystawiaj dziecko do obu piersi w różnych pozycjach (pamiętaj, aby były one prawidłowe).
- Skonsultuj się z poradnią laktacyjną.

Jak złagodzić ból brodawek domowymi sposobami?



Zanim Ty i maluszek nauczą się, jak wygląda prawidłowe karmienie, może minąć trochę czasu. Po porodzie sutki mogą być wrażliwe i popękane nawet przez 3 tygodnie do momentu, aż skóra przyzwyczai się do ssania. Jeśli brodawki są przekrwione, nabrzmią i pękają, a w tych miejscach pojawiają się strupki, trzeba rozpocząć leczenie.

Najprostszym sposobem jest częste wietrzenie piersi i smarowanie ich własnym mlekiem (działa bakteriobójczo) po każdym karmieniu. W domu noś luźniejsze bluzki. Aby przyspieszyć proces gojenia, możesz smarować je specjalnymi maściami na pękające brodawki, które są całkowicie bezpieczne dla dziecka. Poza domem warto skorzystać z silikonowych osłonek z dopływem powietrza. W sprzedaży dostępne są również muszle laktacyjne (jako alternatywa dla wkładek laktacyjnych), które nie dotykają brodawek i zbierają wyciekające mleko. Ponadto zapobiegają kontaktowi chorej brodawki z wilgocią, ograniczając możliwość rozwoju bakterii.

Brodawki wystarczy myć najwyżej 2 razy dziennie. Nie stosuj do tego żadnych mydeł, które mogłyby je wysuszyć i jeszcze bardziej podrażnić. W poważniejszych stanach, zamiast wody, możesz przemywać je naparem z nagietka lekarskiego lub szaławii. Kiedy pierś jest rozgrzana i obrzmiąta, zaleca się zimne okłady (lód zawinięty w ściereczkę czy pieluchę tetrową), aby zmniejszyć ból i opuchliznę. W ostateczności dozwolone jest zażywanie paracetamolu, najlepiej po konsultacji z lekarzem.

W przypadku nawału pokarmu, gdy piersi są twarde i bolesne, najlepiej ściągnij pokarm przy pomocy laktatora. Ulgę w bólu przyniesie także okładanie piersi schłodzonymi i lekko stłuczonymi liśćmi kapusty, które działają przeciwzapalnie.



Odciąganie pokarmu

Wskazania

W niektórych sytuacjach odciąganie pokarmu kobiecego jest wskazane ze względu na uniknięcie powikłań w czasie laktacji albo jej podtrzymanie.

Do wskazań należy:

- 1 rozpoczęcie i utrzymanie laktacji w przypadku problemów ze ssaniem piersi przez dziecko. Może być to wynikiem:
 - stanu dziecka – wcześniactwo,
 - odseparowaniem Ciebie od dziecka,
 - czasowych przeciwwskazań takich jak: przyjmowanie przez Ciebie leków przeciwwskazanych podczas karmienia piersią,
 - niechęci dziecka do ssania piersi bądź nieefektywnego ssania (w pierwszych dobach po urodzeniu z nasiloną żółtaczką);
- 2 potrzeby zwiększenia produkcji pokarmu z powodu:



- niewystarczającej produkcji pokarmu w stosunku do potrzeb dziecka,
- chęci uzyskania pokarmu w przypadku pozostawienia dziecka pod opieką innej osoby,
- dokarmiania dziecka o nieprawidłowym przyroście masy ciała z powodu nieefektywnego ssania,
- decyzji o oddaniu nadwyżek mleka do banku mleka kobiecego;

3 potrzeby odbarczenia piersi podczas:

- nawału pokarmu i przepełnienia piersi,
- obrzęku piersi,
- zapalenia piersi;

4 chęci przygotowania dziecka do karmienia piersią.

Odciąganie pokarmu:

- spowoduje zmiękczenie otoczki brodawki,
- przyczyni się do ułatwienia wypływu pokarmu, gdy po chwili odciągania przystawimy dziecko (jest to przydatne w przypadku dzieci, które mają problem ze ssaniem piersi),
- w przypadku silnego wypływu mleka umożliwi dziecku ssanie. Wzmoczony wypływ pokarmu może stać się przyczyną niechęci dziecka do ssania piersi, ponieważ maluch może po prostu zakrztusić się nadmiernym wypływem mleka i w konsekwencji nie wykazywać chęci ssania piersi.

Odciąganie pokarmu w okresie karmienia pokarmem kobiecym jest w niektórych przypadkach niezbędne, aby rozwój maluszka przebiegał prawidłowo. Nie ma określonych granic, od którego dnia po porodzie możemy zacząć ten proces. Zazwyczaj odciąganie pokarmu w pierwszych dniach po porodzie jest związane z fizjologiczną nadprodukcją pokarmu kobiecego około 3 – 4 dnia połogu (nawał pokarmowy). Jednak w tym przypadku sesje odciągania są krótkie i ich celem nie jest



zgrupowanie jak największej ilości pokarmu, a jedynie odbarczenie obrzękniętych i przepełnionych piersi. Odciąganie zbyt dużych ilości mleka w tym okresie może wiązać się z pogłębieniem problemu przepełnienia. Twój organizm otrzyma zbyt dużo „powiadomień” o potrzebie produkcji pokarmu, którego wciąż z piersi ubywa bardzo dużo. Dlatego należy jedynie odciągnąć taką objętość pokarmu, która przyniesie ulgę obolałym piersiom i jednocześnie nie będzie pobudzała ich do dalszej produkcji. W późniejszym czasie odciąganie będzie spełniało nowe funkcje i przyczyniało się do ułatwienia opieki sprawowanej nad maluszkiem.

Jak odciągać pokarm?

Ręczne odciąganie pokarmu wymaga delikatności. Forsowne uciskanie piersi może być przyczyną nie tylko nieprzyjemnego bólu, ale także przyczynić się do uszkodzenia wrażliwych struktur takich jak przewody mleczne. Ponadto mocniejszy ucisk piersi wbrew pozorom nie spowoduje „wyciśnięcia” większej ilości pokarmu, a wręcz przeciwnie – sprawi, że odciąganie będzie nieefektywne i frustrujące.

Najbardziej popularną metodą odciągania ręcznego jest metoda „C”. Polega ona na uchwyceniu piersi całą dłonią złożoną na kształt litery C. Kciuk ułoż nad brodawką, a resztę palców dłoni zgodnie z kształtem litery C, tak aby podtrzymały pierś od dołu. Delikatny ucisk z jednoczesnym lekkim unoszeniem piersi ku górze spowoduje wypływ pokarmu. W celu osiągnięcia lepszych rezultatów rozluźniaj uchwyt i delikatnie zmieniaj położenie dłoni na piersi. Każda pierś jest inna, dlatego sposób ułożenia litery C u Ciebie może się nieco różnić.

Nieoceniona rola laktatora w karmieniu piersią

Z całą pewnością na Twojej wyprawkowej liście powinien znaleźć się laktator, który będzie niezastąpiony zarówno przy niedostatecznej, jak i nadmiernej laktacji oraz pomoże utrzymać ten niezwykły proces na odpowiednim poziomie.

Laktator bezapelacyjnie przyda się także, gdy będziesz musiała wyjść na jakiś czas sama z domu. Taka sytuacja nie oznacza wcale końca karmienia piersią



i konieczności podawania mleka modyfikowanego. Wystarczy odciągnąć pokarm do specjalnych pojemników do przechowywania mleka, by osoba opiekująca się dzieckiem mogła bez problemu nakarmić dziecko Twoim mlekiem. Urządzenie to jest również ratunkiem, jeśli chcesz nadal karmić dziecko i jednocześnie pracować zawodowo. Dzięki odciąganiu pokarmu możesz zostawić w domu taką ilość mleka, by wystarczyło ono dziecku do czasu Twojego powrotu. Również w przypadku potrzeby opróżnienia obrzmiałych piersi w czasie pracy możesz z powodzeniem użyć laktatora i przechować zebrane mleko na późniejszy czas.

Współczesne laktatory są ciche, dyskretne i mają niewielkie rozmiary. Masz wybór między laktatorem ręcznym a elektrycznym. Pierwsza opcja jest świetnym rozwiązaniem, jeśli planujesz odciągać pokarm jedynie od czasu do czasu, natomiast laktator elektryczny zachwalają osoby, które wykorzystują go dość regularnie. Część urządzeń jest kompatybilna z butelkami do karmienia i pojemnikami do przechowywania mleka, przez co stają się prawdziwym zintegrowanym układem, za pomocą którego pokarm można nie tylko ściągać z piersi, ale też od razu podawać dziecku lub zamrażać.

Nowoczesne laktatory umożliwiają odciąganie pokarmu w pozycji siedzącej, bez konieczności pochylania się. Część urządzeń jest też wyposażona w innowacyjną funkcję stymulacji piersi, która ułatwia wypłynięcie pokarmu. Ogromnym atutem jest także kilkustopniowa praca urządzenia w sposób przypominający ssanie piersi przez dziecko, co naturalnie pobudza laktację i zapewnia ogromny komfort łączenia karmienia piersią oraz odciągania pokarmu i podawania go dziecku z butelki. Niezaprzeczalną wygodą jest wprowadzenie bateryjnego zasilania w laktatorach, co przydaje się w sytuacjach, gdy nie ma dostępu do prądu, np. podczas podróży czy spaceru.

Przechowywanie odciągniętego pokarmu

Pamiętaj, że odciągnięty pokarm powinien być przechowywany w dedykowanych do tego pojemnikach. Najwygodniejsze są te zakręcane i z możliwością mycia w zmywarce. Pojemniki są dostosowane do mrożenia, przechowywania



w lodówce. Mleko możesz przechowywać także w specjalnych sterylnych woreczkach ze szczelnym zamknięciem. Taka forma gromadzenia pokarmu pozwala na oszczędność miejsca w zamrażarce i lodówce. Mleko najlepiej podgrzewaj w specjalnie przeznaczonych do tego podgrzewaczach.

Zgodnie z zaleceniami mleko kobiece może być przechowywane nawet do 6 godzin w temperaturze pokojowej, do 6 dni w lodówce, natomiast w postaci zamrożonej nawet do 6 miesięcy.

Zaburzenia laktacji

Przyczyny

W warunkach prawidłowej fizjologii i zbilansowanego stylu żywienia laktacja jest regulowana przez skomplikowane mechanizmy, zapewniając dziecku odpowiedni skład i ilość pokarmu. Niekiedy zdarzają się jednak określone problemy czy dysfunkcje, które doprowadzają do niekorzystnych zmian w ilości czy jakości produkowanego mleka. Mogą one wynikać m.in. z:

- niewydolności nadnerczy,
- cukrzycy ciężzowej,
- zbyt wysokiego przybrania masy ciała podczas ciąży,
- Twojego nieprawidłowego odżywiania się,
- przedwczesnego urodzenia dziecka – kiedy naturalne mechanizmy w obrębie laktacji nie są jeszcze prawidłowo wykształcone.

Aby wspomóc laktację, sięgnij po gotowe preparaty o pozytywnym wpływie na pokarm matki lub po naturalne składniki zawarte w żywności i ziołach.

Zioła i żywność wspomagające laktację

Do ziół/przypraw, które możesz stosować, należą:

- nasiona kozieradki,



- koper,
- anyż,
- rutwica lekarska,
- pokrzywa,
- lucerna,
- korzeń prawoślazu,
- kminek,
- kmin czarny (rzymski).

Mimo że większości z powyższych ziół i przypraw nie uwzględniamy w codziennym jadłospisie, warto wprowadzić te, które przydadzą Ci się w kuchni i wpasują się w Twoje smaki. W przypadku problemów z laktacją skonsultuj się również ze swoim lekarzem.

Leki i substancje przeciwwskazane w trakcie karmienia piersią

Większość leków należy do grupy leków potencjalnie niebezpiecznych ze względu na brak badań pod kątem ich przyjmowania w czasie laktacji. Pamiętaj, aby nie stosować preparatów na własną rękę, bez konsultacji ze specjalistą.

Pierwszą grupą leków, których nie należy stosować podczas karmienia piersią, są leki przeciwnowotworowe oraz cytostatyki. Należą do nich np.:

- karboplatyna,
- dokсорubicyna,
- letrozol,
- mitomycyna,
- paklitaksel,
- tamoksyfen,
- winblastyna,
- winkrystyna,
- winorelbina.



Po ich zastosowaniu należy zaprzestać karmienia na określony czas, który wynosi od 24 godzin do nawet 35 dni. Lekarz prowadzący udzieli pełnej informacji w tym zakresie.

W czasie laktacji nie wolno przyjmować również substancji narkotycznych. Należą one do wysoce toksycznych i szczególnie niebezpiecznych. Są to m.in.:

- kokaina,
- heroina,
- LSD,
- marihuana,
- metamfetamina,
- THC (tetrahydrokannabinol).

Podczas karmienia bezwzględnie nie powinno się stosować chloramfenikolu – antybiotyku o działaniu bakteriostatycznym oraz amiodaronu (lek przeciwartymiczny), który może prowadzić do niedoczynności tarczycy u dziecka.

Nie możesz stosować również następujących substancji:

- acytretyny,
- izotretynoiny (stosowana podczas leczenia trądziku),
- doksepiny (lek przeciwdepresyjny),
- teryflunomidu,
- fingolimodu (lek immunomodulujący),
- leflunomidu (lek przeciwzapalny),
- preparatów z solami złota.

Przeciwwskazane są niektóre zioła:

- ogórecznik lekarski,
- żywokost,
- caulophyllum thalictroides.



Niektóre leki, wpływające na gospodarkę hormonalną, mogą hamować laktację (nie wolno ich zatem stosować). Są to kabergolina i bromokryptyna. Innymi lekami z tej grupy są danazol i DHEA.

Zakazane są również leki przeciwwirusowe, np.:

- efawirenz,
- abakawir,
- tenofovir,
- etrawiryna,
- indynawir,
- lopinawir,
- newirapina,
- rytonawir.

Są one stosowane m.in. w leczeniu zakażeń wirusem HIV.

Przyjmowanie leków podczas laktacji jest w dalszym ciągu kwestią problematyczną, zarówno dla Ciebie jako matki, jak i lekarzy. Wszelkie wątpliwości zawsze **konsultuj z lekarzem bądź farmaceutą**. Istnieją sytuacje, kiedy korzyści z przyjęcia leku przewyższają ryzyko ewentualnych działań niepożądanych u dziecka.

Z reguły, podczas farmakoterapii uznawanej za potencjalnie szkodliwą, powinnaś zaprzestać karmienia naturalnego i rozpocząć karmienie mlekiem modyfikowanym.

Kiedy nie wolno karmić piersią?

Przeciwwskazania do karmienia piersią ze strony dziecka:

- galaktozemia,
- wrodzona nietolerancja laktozy,



- fenyloketonuria (niekiedy możliwe jest częściowe utrzymanie karmienia piersią).

Przeciwwskazania do karmienia piersią ze strony matki:

- czynna gruźlica,
- zakażenie HIV (tylko w krajach rozwiniętych, ostateczna decyzja należy do Ciebie),
- konieczność leczenia Ciebie (dotyczy tylko wybranych leków),
- używanie narkotyków przez Ciebie.

W niektórych przypadkach możesz podawać dziecku odciągnięty pokarm lub zrezygnować z karmienia na jakiś czas:

- wklęsłe brodawki,
- zapalenie piersi podczas antybiotykoterapii,
- słaby odruch ssania u dziecka,
- nieprawidłowa budowa aparatu mowy u niemowlęcia.

Zwykle do przeciwwskazań do karmienia piersią **nie należą**:

- łagodne przeziębienie u Ciebie (temperatura do 38,5°C),
- popękane brodawki lub ból brodawek odczuwany podczas karmienia (zazwyczaj wynika z nieprawidłowej techniki przystawiania dziecka do piersi i można ją skorygować),
- zapalenie gruczołów sutkowych,
- żółtaczka towarzysząca karmieniu piersią,
- cesarskie cięcie,
- silikonowe implanty piersi.



Jeżeli jesteś mamą karmiącą naturalnie i planujesz powrót do pracy, warto, abyś знаła swoje prawa.

W Kodeksie Pracy znajdziesz informacje na temat liczby i długości przerw, które przysługują karmiącej mamie. Kodeks nie normuje jednak związanych z tym kwestii formalnych, np. potrzeby wypełniania formularza lub dostarczenia zaświadczenia od lekarza. Zasady te określane są zazwyczaj przez pracodawcę. Zgodnie z art. 187 Kodeksu Pracy, przerwa na karmienie dziecka nie obowiązuje kobiet, które zatrudnione są na mniej niż 4 godziny dziennie.

Pamiętaj! Jeżeli pracujesz od 4 do 6 godzin w ciągu dnia, możesz skorzystać z 30 – minutowej przerwy przez cały okres karmienia piersią. Kobieta, która pracuje powyżej 6 godzin, ma prawo do dwóch półgodzinnych przerw w pracy. Jeżeli karmisz więcej niż jedno dziecko – jesteś uprawniona do dwóch przerw 45 – minutowych.

Przerwy możesz wykorzystać na dojazd do domu, aby nakarmić dziecko (jest to przydatne, jeżeli mieszkasz blisko miejsca pracy). Również osoba opiekująca się Twoim dzieckiem, może przywieźć maluszka do Ciebie, abyś miała możliwość nakarmienia go w miejscu pracy. Przerwę możesz także wykorzystać na odciążanie pokarmu. Warto wiedzieć, że istnieje możliwość połączenia dwóch przerw w jedną.

Uwaga! Przerwy wliczają się w czas Twojej pracy, nie wpływając na wysokość wynagrodzenia.



Apteka
Gemini



Poradnik
laktacyjny

Piersi podczas ciąży i w trakcie laktacji