

MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA MATEK KARMIĄCYCH PIERSIĄ



Jędrzejów 2009 r.

KARMIENIE PIERSIĄ

Karmienie piersią, jest jedynym sposobem żywienia niemowląt i małych dzieci zapewniającym im optymalny stan zdrowia i rozwój.

Karmienie piersią jest tanie i wygodne. Mleko matki jest zawsze świeże, ciepłe, w każdej chwili gotowe do podania dziecku (w nocy, w podróży, u znajomych).

Karmienie piersią stwarza unikalną, pozytywną więź między matką a dzieckiem.

PIERWSZE KARMIENIA

Przez kilka pierwszych dni noworodek potrzebuje niewiele pokarmu. Jego żołądek jest bardzo mały, mniej więcej wielkości twego kciuka. Z czasem rozciągnie się i dziecko będzie wypijało więcej mleka.

Tuż po urodzeniu niektóre dzieci aż rwą się do ssania, inne przeciwnie - wydają się zupełnie niegłodne. Jedna i druga reakcja jest normalna.

Każde niemowlę ssi w inny sposób, inaczej przetyka, pije bez przerwy lub chce od czasu do czasu odpocząć. Jeżeli zauważysz, że twoje małe lubi jedno długie, powolne karmienie, albo dwa krótkie, jedno po drugim, dostosuj się do jego potrzeb.

Czas karmienia też zależy od potrzeb dziecka. Maluch sam zdecyduje kiedy będzie miał dosyć i zacznie ssać lżej, a wreszcie zaśnie albo puści brodawkę. Karmić należy z dwóch piersi, „na żądanie”, to znaczy wtedy, gdy dziecko jest głodne. Na początku może to być nawet kilkanaście razy na dobę. Z czasem karmienia staną się bardziej regularne, a przerwa nocna wydłuży się do kilku godzin.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z KARMIENIA PIERSIĄ

Korzyści dla dziecka

Dzieci karmione piersią rzadziej zapadają na choroby zakaźne układu:

- oddechowego,
- moczowego,
- pokarmowego (biegunki, zapalenia jelit),
- zapalenia ucha,
- zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych,
- rzadziej dochodzi do sepsy

Obserwuje się:

- lepszy rozwój funkcji poznawczych
- rozwój psychomotoryczny
- wyższy iloraz inteligencji
- osiągają lepsze, od dzieci karmionych sztucznie, wyniki w testach badających inteligencję w różnych grupach wiekowych

U niemowląt karmionych piersią stwierdza się trzykrotnie mniejsze ryzyko zespołu nagłego zgonu niemowląt (śmierć łóżeczkowa).

Karmienie mlekiem kobiecym chroni dzieci przed:

- próchnicą zębów
- wadami zgryzu

Korzyści dla matki

- **Lepszy przebieg porodu (szybsze obkurczanie się macicy).**
- **Zapobieganie krwotokom poporodowym (oksytocyna powoduje obkurczanie mięśnia macicy).**
- **Zmniejszenie ryzyka anemii z niedoboru żelaza (macica szybciej obkurcza się, później wracają miesiączki).**
- **Szybsza utrata zbędnych kilogramów i powrót do figury sprzed ciąży.**
- **Karmienie piersią przynajmniej przez 3 miesiące zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworu piersi przed okresem menopauzy nawet o 50%.**
- **Karmienie każdego dziecka piersią przynajmniej przez 2 miesiące zmniejsza ryzyko nabłonkowego raka jajnika o 25%.**
- **Zmniejszenie ryzyka osteoporozy - ryzyko złamania szyjki kości udowej u kobiet po 65 r. życia zmniejsza się do połowy, jeśli karmiły piersią. Jeśli czas trwania karmienia był dłuższy niż 9 miesięcy na każde dziecko, ryzyko zmniejsza się do 1/4.**
- **Zwiększenie odstępów między kolejnymi dziećmi - wysoki poziom prolaktyny działa hamująco na czynność jajników i w naturalny sposób opóźnia powrót płodności i wydłuża odstępy między urodzeniem kolejnych dzieci**
- **Prolaktyna nastraja kobietę łagodnie i czule wobec dziecka. Matka jest spokojniejsza, cierpliwsza, lepiej znosi trud macierzyństwa, łatwiej czerpie z niego radość i satysfakcję.**

JAK PRYZYSTAWIAĆ DZIECKO DO PIERSI

1. Przyjmij wygodną pozycję – usiądź lub połóż się
2. Odpręż się, rozluźnij mięśnie
3. Trzymaj dziecko tak , aby mogło ssać:
 - przytul dziecko brzuszkiem do twojego brzucha
 - sprawdź czy dziecko ma wyprostowany kręgosłup
 - pilnuj, aby usta dziecka były na wprost brodawki
4. Podaj dziecku całą pierś. Najwygodniej jest uchwycić pierś od spodu czterema palcami pozostawiając kciuk na wierzchu piersi.
5. Dotykając brodawką do ust dziecka poczekaj, aż szeroko otworzy buzię.
6. Wykorzystaj ten moment nakładając buzię dziecka na pierś. Przystawiaj dziecko do piersi, a nie pierś do dziecka.

POZYCJE DO KARMIENIA PIERSIĄ.



Na boku - matka układa się na boku, ramię jest oparte na podłożu, nie na łokciu!. Dziecko leży przy matce (brzuszek do brzucha), oparte na jej ramieniu lub bezpośrednio na podłożu.



Na plecach - dziecko jest ułożone na mamie, z boku podtrzymywane jej ramieniem i podparte poduszkami tak, by jego głowa znajdowała się na wysokości piersi. Zalecana do karmienia po cięciu cesarskim w znieczuleniu przewodowym, kiedy dolna część ciała matki jest bezwładna



Klasyczna - dziecko przytulone brzuszkiem do brzucha matki, główka opiera się w zgięciu łokciowym, przedramię matki podtrzymuje plecy, a dłoń pośladki dziecka; pozycja najczęściej używana



Krzyżowa - dziecko jest ułożone jak w pozycji klasycznej, trzymane ręką przeciw do piersi, z której jest karmione. Dłoń matki podpira kark i główkę dziecka, przedramię jego plecy.



Spod pachy - dziecko brzuszkiem jest zwrócone do boku mamy, nóżki znajdują się pod pachą. Dłoń mamy podtrzymuje główkę i kark dziecka, a przedramię jego plecy.

JAK OCENIĆ CZY MASZ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ POKARMU I CO ROBIĆ ABY BYŁO GO WYSTARCZAJĄCO.

Oto wskaźniki skutecznego karmienia:

- Aktywne ssanie i słyszalny odgłos połykania (5-15 min)
- Przynajmniej 8 karmień / dobę, prawidłowa pozycja i przystawienie
- Odczucia związane z wypływem pokarmu (mrowienie, napięcie, krople pokarmu płynące z drugiej piersi)
- Rozluźnienie piersi po karmieniu – wyraźniej odczuwane w pierwszych tygodniach po porodzie; po ustabilizowaniu laktacji (po 6 tygodniu) i gdy karmienia są dostatecznie częste, piersi są miękkie przed i po karmieniu
- Dziecko aktywne, zadowolone
- 2 - 5 stolców w ciągu doby
- 6 - 8 mokrych pieluch w ciągu doby, mocz jasny, bezwonny
- Odpowiednie przyrosty masy ciała (120 – 240 /tydzień)

NAJCZĘSTSZE ZABURZENIA LAKTACJI

USZKODZENIE BRODAWEK SUTKOWYCH

przyczyny:

- zła technika karmienia piersią,
- zastój pokarmu,
- podrażnienie na skutek użycia środków pielęgnacyjnych (mydło, kremy),
- pleśniawki u dziecka,
- alergia kontaktowa (na bieliznę, wkładki do biustonosza i inne),
- krótkie wędzidełko podjęzykowe u dziecka (bardzo rzadko).

postępowanie:

- sprawdzić wszystkie elementy techniki karmienia piersią i wprowadzić niezbędne korekty,
- odciągać niewielką ilość pokarmu przed karmieniem (najlepiej ręcznie),
- zaczynać karmienie od piersi w lepszym stanie,
- po nakarmieniu brodawki posmarować kilkoma kroplami pokarmu i dobrze wysuszyć,
- wietrzyć brodawki (piersi odkryte),
- unikać przepelnienia piersi (karcić częściej),
- nie stosować żadnych kremów ochraniających brodawki,
- jeśli są wskazania należy wyleczyć pleśniawki u dziecka jednocześnie stosując leki przeciwgrzybicze na brodawki u matki,
- jeśli są wskazania poszukać czynników wywołujących alergię kontaktową (np. wkładki do biustonosza, biustonosze ze sztucznych tworzyw),
- w ostateczności przerwać karmienie na 24 - 36 godzin, odciągać pokarm, karcić łyżeczką (rozwiązanie rzadko niezbędne),
- jeśli są wskazania podciąć wędzidełko podjęzykowe (bardzo rzadko).

ZASTÓJ POKARMU

przyczyny:

- zaburzenia w odpływie mleka (okres nawału pokarmu),
- zbyt krótkie i/lub zbyt rzadkie karmienia,
- zła technika karmienia,
- zaburzony odruch samoistnego wypływu pokarmu.

postępowanie:

- sprawdzić i skorygować technikę karmienia, przed karmieniem odciągać niewielką ilość pokarmu,
- karmić często, między karmieniami zimne okłady na piersi zmieniane na ciepłe na kwadrans -pół godziny przed karmieniem, poprawić funkcjonowanie odruchu samoistnego wypływu pokarmu (relaks, masaż karku i barków karmiącej, lekkie głaskanie piersi od podstawy w kierunku brodawki bezpośrednio przed karmieniem), przy zaburzonym odruchu samoistnego wypływu pokarmu oksytocyna do nosa lub pod język bezpośrednio przed karmieniem.

ZABLOKOWANY PRZEWÓD ODPROWADZAJĄCY

przyczyny:

- zbyt rzadkie karmienia, nadprodukcja pokarmu na skutek odciągania,
- nieefektywne ssanie przez dziecko,
- zbyt obcisły biustonosz.

postępowanie:

- sprawdzić i skorygować technikę karmienia,
- częste karmienia, podawać dziecku chorą pierś jako pierwszą,
- zmieniać pozycję dziecka podczas karmienia,
- w trakcie karmienia uciskający masaż na zmienioną okolicę piersi, przed karmieniem ciepły okład na całą pierś, sprawdzić czy biustonosz nie jest zbyt obcisły, w wypadku nadprodukcji pokarmu stopniowo zredukować jego ilość ograniczając odciąganie i stosując zimne kompresy lub okłady z liści kapusty między karmieniami.

STAN ZAPALNY GRUCZOŁU SUTKOWEGO

przyczyny:

- uszkodzenie brodawki sutkowej (najczęściej),
- nieleczony zastój pokarmu lub zablokowany przewód odprowadzający,
- czynniki dodatkowe: zmęczenie i stres.

postępowanie:

- nie przerywać karmienia !
- sprawdzić i skorygować technikę karmienia,
- karmić częściej,
- pierś ze zmianami podawać jako pierwszą,
- zimne okłady między karmieniami zmieniane na ciepłe przed karmieniem,
- antybiotyk,
- odpoczynek,
- dużo płynów do picia.

BRAK POKARMU

przyczyny:

- zbyt rzadkie lub zbyt krótkie karmienia,
- dokarmianie i pojenie dziecka,
- nieefektywne ssanie,
- blokowanie odruchu samoistnego wypływu pokarmu (niepokój, stres),
- stosowanie ochroniaczy na brodawki sutkowe, (tzw. kapturka) leki blokujące laktację,
- niedomoga hormonalna lub niedorozwój tkanki gruczołowej (bardzo rzadko).

postępowanie:

- sprawdzić i skorygować technikę karmienia,
- karmić co 2—3 godziny lub częściej przez całą dobę,
- odstawić dokarmianie i pojenie,
- odstawić ochraniacze sutkowe,
- ocenić ilość zajęć wykonywanych przez matkę, czynniki stresujące, sposób odżywiania się i zaproponować niezbędne zmiany,
- co 5 - 7 dni kontrolować przybytek masy ciała dziecka, jeśli są wskazania rozpocząć dokarmianie dziecka właściwe dla wieku, jeśli istnieją objawy zaburzeń hormonalnych lub niedorozwoju gruczołów sutkowych wprowadzić niezbędne dokarmianie dziecka (bardzo rzadko).

ODCIĄGANIE, PRZECHOWYWANIE I PODAWANIE POKARMU

Sposoby odciągania pokarmu:

Odciąganie ręczne – to umiejętność bardzo przydatna, wszystkie matki powinny się tego nauczyć!

Etapy:

- wybrać spokojne i wygodne miejsce,
- zrelaksować się,
- położyć na piersi ciepły okład,
- ułożyć kciuk powyżej otoczki, palce poniżej (2-3 cm od podstawy brodawki)
- przycisnąć delikatnie całą pierś do klatki piersiowej nie przemieszczając palców,

- następnie zbliżyć palce do siebie lekko je obracając; nie należy przesuwać palców po skórze, tylko uciskać przewody mleczne, które znajdują się między nimi ,
- zwolnić ucisk rytmicznie powtarzać powyższe ruchy zmieniać ułożenie palców wokół brodawki, aby równomiernie opróżniać wszystkie przewody.

Najczęstsze błędy:

- forsowne zgniatanie piersi,
- pociąganie za brodawkę,
- odciąganie ręczne w celu relaktacji.

Odciąganie mechaniczne

Odciągacze ręczne - warto zastosować, jeżeli matka nie daje sobie rady ze ściągnięciem własną ręką; odciągacz powinien być delikatny i skuteczny.

Odciągacze elektryczne - w sytuacjach, gdy konieczne jest częste odciąganie większych ilości pokarmu (dla dziecka, które nie ssię piersi, dla wcześniaka, w celu odbudowania laktacji, gdy matka i dziecko są rozdzieleni); laktator powinien mieć regulację siły ssania.

Najczęstsze błędy:

- używanie laktatora złej jakości,
- nadużywanie laktatora bez wskazań, co prowadzi do nadprodukcji pokarmu.

PRZECHOWYWANIE ODCIĄGNIĘTEGO POKARMU

Jeżeli odciągnięty pokarm ma być przeznaczony dla dziecka, przed przystąpieniem do odciągania matka powinna dokładnie umyć ręce wodą i mydłem oraz przygotować czyste, wygotowane i osuszone naczynie.

Warunki przechowywania pokarmu	Pokarm dla dzieci urodzonych o czasie	Pokarm dla wcześniaków i dzieci
Temperatura pokojowa	12 godz.	Do 1 godz.
Lodówka (+3 do +8°C)	2-5 dni	48 godz.
Zamrażalnik lodówki (-10°C)	2 tygodnie	1 tydzień
Zamrażarka (-18 do -20°C)	6-12 miesięcy	3-6 miesięcy

DIETA MATKI KARMIĄCEJ

Odpowiednia dieta matki jest ważna zarówno dla niej samej jak i dla jej dziecka. Organizm kobiety przystosowuje się do karmienia zmieniając metabolizm na bardziej oszczędny i efektywny. W praktyce oznacza to, że kobiety otyłe nie potrzebują dodatkowej ilości pożywienia w okresie laktacji, powinny jednak żywić się racjonalnie. Dla kobiet szczupłych (z prawidłową lub niską masą ciała) oznacza to potrzebę wprowadzenia dodatkowo jednego lub dwóch niewielkich posiłków dziennie (np. drugie śniadanie, podwieczorek). Matka karmiąca nie powinna jeść za dwoje !!!

Matki karmiące nie mogą również intensywnie odchudzać się. Szybka utrata masy ciała kobiety może być przyczyną niedostatecznej produkcji pokarmu. W okresie karmienia zwiększa się także zapotrzebowanie na płyny. Ilość wypijanych płynów należy dostosować do pragnienia, a nie do ściśle określonych norm objętościowych. Niedobór płynów może mieć niekorzystny wpływ na wytwarzanie pokarmu. Soki, kompoty, herbatę należy rozcieńczać.

PODSTAWOWE CECHY DIETY MATKI KARMIĄCEJ

- lekkostrawna - w diecie powinny przeważać potrawy gotowane i pieczone z niewielką zawartością tłuszczu
- urozmaicona, bogata w witaminy i składniki mineralne - zaleca się wykorzystywanie różnych produktów będących źródłem białka, węglowodanów, tłuszczów, soli mineralnych, witamin.
- racjonalna - składająca się z trzech głównych posiłków w ciągu dnia. Każdy posiłek powinien zawierać co najmniej jeden z produktów z każdej grupy:
 - grupa I- produkty zbożowe (kasza, ryż, makaron, pieczywo także ciemne)
 - grupa II -jarzyny, owoce
 - grupa III - produkty białkowe roślinne i zwierzęce (mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory , rośliny strączkowe).
 - grupa IV - tłuszcze roślinne i zwierzęce, cukier (słodczyce) ilościowo najwięcej produktów z grupy I i II, mniej z grupy III, najmniej z grupy IV.
- pełnowartościowa - zaleca się stosowanie żywności świeżej, wysokiej jakości, a także dobrej jakościowo wody do picia.

Dieta winna zawsze być dostosowana indywidualnie do potrzeb matki i jej dziecka. Jeżeli matka karmiąca jak i karmione przez nią dziecko dobrze toleruje każdy rodzaj pokarmu, nie ma uzasadnienia ograniczanie diety kobiety karmiącej. W przypadku wystąpienia objawów nietolerancji pokarmowej (np. kolka, sapka, biegunka, wymioty, wypryski skórne) u dziecka karmionego wyłącznie piersią należy próbować ocenić, co w diecie matki może alergizować dziecko i wykluczyć szkodliwe produkty z diety matki.

NA JAKIE PRODUKTY W DIECIE NALEŻY UWAŻAĆ

- potrawy ciężkostrawne: tłuste wędliny, mięso, tłuste sery, ciasta, potrawy smażone,
- produkty wzdymające: cebula, groch, fasola kapusta (mogą być przyczyną kolki u dziecka), czosnek, kapusta, kalafior (mogą zmieniać smak mleka),
- produkty konserwowane: produkty z puszek, koncentraty zup, produkty sztucznie barwione, aromatyzowane,
- dużą ilość nabiału (mleka i jego przetworów),
- mocną kawę i herbatę, napoje alkoholowe,
- ostre przyprawy,
- nadmiar soli i cukru,
- owoce cytrusowe.

UŻYWKI A KARMIENIE

- Mocna kawa i mocna herbata w dużych ilościach powodują nadmierną drażliwość dziecka i trudność z zaśnięciem.

Alkohol w dużych ilościach może wywołać u dziecka senność, wymioty, nadmierne pocenie, osłabienie, zaburzenia wzrostu.

Nikotyna obniża poziom prolaktyny, jednego z głównych hormonów sterujących laktacją. Matki palące produkują mniej pokarmu, ich laktacja szybciej wygasa. Matki narażone na dym tytoniowy karmią krócej swoje dzieci.

Palenia tytoniu przez matkę karmiącą powoduje u dziecka zwiększenie częstości:

- występowania chorób układu oddechowego, zaostrzenie przebiegu astmy oskrzelowej
- zapaleń ucha środkowego
- zachorowań na bakteryjne zapalenie opon mózgowych
- występowanie zespołu nagłego zgonu niemowląt, niższy wzrost, częstsze pobyty w szpitalu.

RADY NA KŁOPOTY

1. Problem: Malec gryzie pierś, masz poranione brodawki

Coś jednak jest nie w porządku! Dziecko zbyt płytko chwyta pierś, nie może wyssać tyle mleka, ile by chciało, i rani brodawki.

Rozwiązanie: Zmień sposób przystawiania maluszka do piersi

Poczekaj, aż szeroko otworzy buzię, a wtedy szybkim ruchem przysuń jego główkę do piersi. Sprawdź, czy objął ustami sporą część otoczki. Podczas ssania usłyszysz charakterystyczny odgłos postękiwania, a nie cmokania. Jeśli widzisz, że malec źle uchwycił pierś, włóż mały palec w kącik jego ust, przerwij ssanie, a po chwili jeszcze raz przystaw maleństwo do piersi. Do czasu, aż brodawki się nie wygoją, po każdym karmieniu smaruj je swoim mlekiem (ma właściwości gojące) lub maścią (Bepanthen, Castor Equi).

2. Problem: Masz wklęsłe brodawki, maluszkowi trudno je uchwycić

Trochę cierpliwości. Z czasem twój smyk je wyrobi. Nie rezygnuj z karmienia piersią. Staraj się przystawiać malca do piersi, gdy nie jest jeszcze strasznie głodny – wtedy będzie spokojniej ssać.

Rozwiązanie: Bezpośrednio przed karmieniem spróbuj trochę wyciągnąć brodawkę, np. za pomocą laktatora

Pomiędzy karmieniami noś nakładki korekcyjne (np. Nipplette). Jeśli musisz maleństwo dokarmiać, rób to łyżeczką lub kubeczkim, nie butelką.

3. Problem: Masz mało mleka, dziecko się nie najada

Tak się zdarza nie tylko w pierwszych dniach karmienia, ale też później. Mleka jest mniej, niż maluszek potrzebuje.

Rozwiązanie: Często przystawiaj dziecko do piersi

Najlepiej połóż się z nim do łóżka i pozwalaj ssać, kiedy tylko ma ochotę

(ale nie rzadziej niż co trzy godziny). Po godzinie od zakończenia karmienia odciagnij mleko laktatorem – aż do ostatniej kropelki. Dzięki temu pobudzisz piersi do większej pracy. Dużo pij: wodę niegazowaną, herbatki wzmacniające laktację (z anyżku, kopru, czarnuszki).

4. Problem: Piersi są przepelnione mlekiem, malec nie może go wysać

To tzw. nawał pokarmu. Pojawia się w 2–6 dobie po porodzie. Pierś robi się twarda. Dziecko nie może się najeść, gdyż jest mu trudno uchwycić brodawkę.

Rozwiązanie: Karm dziecko jak najczęściej, gdy tylko poczujesz, że pierś się przepelnia

Przed przystawieniem odciagnij trochę mleka (by otoczka była miękka). Gdy malec skończy ssać, połóż na piersi zimny kompres – z wody, lodu albo z liści kapusty (trzymanych przez godzinę w lodówce). Jeśli malec niedawno ssał, a pierś znów robi się twarda, odciagnij trochę pokarmu, ale tylko tyle, aż poczujesz ulgę i pierś zmięknie.

5. Problem: Pierś jest twarda, boli

Najprawdopodobniej doszło do zapalenia. Możesz mieć dreszcze, bóle głowy, gorączkę powyżej 38°C.

Rozwiązanie: Jak najczęściej karm dziecko, zaczynając od chorej piersi

Potem połóż na nią zimny okład (z wody, lodu, liści kapusty). Jeśli bardzo cię boli, weź paracetamol. Gdy po 24 godzinach nie zauważysz poprawy, idź do ginekologa. Może zapisać ci antybiotyk. Na pewno postara się wybrać taki, który można brać i nadal karmić piersią.

6. Problem: Po chwili ssania dziecko odrywa się od piersi, płacze

Przyczyną takiego zachowania jest to, że mleko wypływa zbyt szybko.

Maluszek nie może go przełknąć, jednocześnie przy tym oddychając. Krztusi się.

Rozwiązanie: Zmień pozycję karmienia

Położ się na plecach, a dziecko ułóż na sobie i podaj pierś. „Do góry” mleko będzie leciało znacznie wolniej, więc maluszek nie zakrztusi się. Jeśli jednak tak się stanie, podnieś go do pozycji pionowej (podtrzymując plecki) i poczekaj, aż odbije mu się połknięte powietrze.

7. Problem: Bez przerwy je, ale mało przybiera na wadze

Zwróć uwagę, czy przy piersi je, czy... śpi! Jeśli ma zamknięte oczy i tylko czasem porusza buzią, to raczej śpi.

Rozwiązanie: Mobilizuj dzidziusia do aktywnego ssania

Nie daj mu przysypiać przy piersi. Rozbudzaj go, łaskocząc w policzek, pod bródką, w stópki. Pilnuj, by malec jadł 7–8 razy dziennie, również w nocy (pokarm jest wtedy tłusty i kaloryczny). Przerwa pomiędzy karmieniami nie powinna przekraczać trzech godzin w dzień i sześciu w nocy. Jeśli dziecko mimo to słabo przybiera na wadze, idź z nim do poradni laktacyjnej lub poproś o pomoc doświadczoną położną.