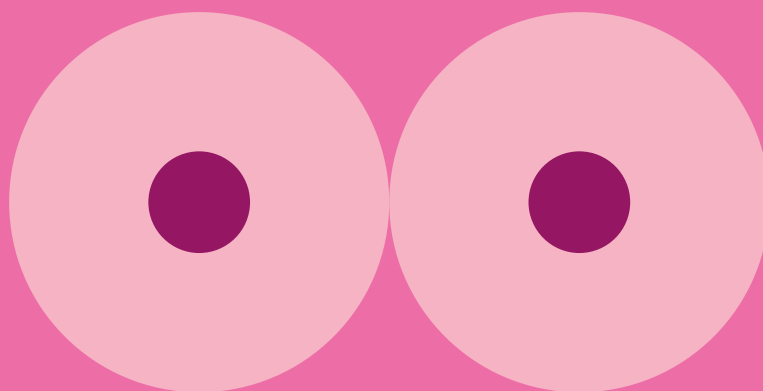


**Trzymamy
z mamami!**

Karmienie **NIEMOWLAKA** od A do Z



Przewodnik dla mam



Każda mama karmi!

Poznaj tajniki laktacji oraz karmienia butelką

Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia nowonarodzonego dziecka, ponieważ dostarcza mu odpowiednie witaminy i przeciwciała oraz wzbogaca mikroflorę jelit. U mamy z kolei zmniejsza ryzyko depresji poporodowej¹ i w długoterminowej perspektywie obniża zachorowalność na niektóre nowotwory².

Choć kobiety praktykują karmienie piersią od lat, nie zawsze jest ono intuicyjne. Część młodych mam chce przygotować się do tego już w trakcie ciąży. Nic dziwnego, ponieważ o temacie laktacji krąży wiele mitów. **Najlepsze, co młode mamy mogą dla siebie zrobić, to wyposażyć się w odpowiednią wiedzę – i właśnie po to powstał ten e-book!**

Warto jednak pamiętać, że nie wszystkie kobiety chcą lub mogą karmić piersią.

Nie oznacza to jednak, że są przez to mniej odpowiedzialnymi mamami. O zdrowiu malucha karmionego butelką możesz przecież dbać na wiele innych sposobów! Na prawidłowy rozwój dziecka wpływa nie tylko rodzaj mleka, jaki dostaje w pierwszych miesiącach na świecie, ale też późniejsza dieta i aktywny tryb życia.

Poznaj wskazówki na temat karmienia oraz suplementy, które wspomogą Cię w tym szczególnym okresie.

Spis treści

- Prawidłowa technika karmienia piersią
- Najlepsze pozycje do karmienia
- Wskazówki laktacyjne, które mogą Ci się przydać
- Najpowszechniejsze mity dotyczące karmienia piersią
- Suplementacja dla mam karmiących
- Poznaj produkty Pregna dla mam karmiących
- Karmienie butelką – najważniejsze wskazówki

¹Toledo C, Cianelli R, Villegas Rodriguez N, De Oliveira G, Gattamorta K, Wojnar D, Ojukwu E. The significance of breastfeeding practices on postpartum depression risk. Public Health Nurs. 2022 Jan;39(1):15-23

²<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/aktualnosci/karmienie-piersia-korzysci-dla-matki-i-dziecka/>



Prawidłowa technika karmienia piersią

W pierwszej dobie życia zapotrzebowanie dziecka na pokarm jest naprawdę niewielkie, ponieważ maluszek ma jeszcze zapasy energetyczne z życia płodowego. Pierwszym pokarmem pojawiającym się po porodzie jest siara – mleko początkowe o żółtej barwie, wydzielane w niewielkiej ilości (dziecko przyjmuje zaledwie 50-100 ml/dobę).

W porównaniu z mlekiem dojrzałym zawiera więcej sodu, potasu, chlorków, białka i witaminy A oraz E. Warto zdać sobie sprawę, że **ilość pokarmu zależy od częstotliwości stymulacji**, dlatego im częściej będziesz przystawiać dziecko do piersi, tym więcej pokarmu będą one produkowały.

O prawidłowej technice karmienia piersią można mówić, gdy:

- karmienie z jednej piersi trwa minimum 10 minut,
- dziecko przystawiane jest naprzemiennie do jednej i drugiej piersi,
- dziecko swoimi ustami obejmuje szeroko brodawkę (kąt między wargami – 130°),
- dolna warga podczas karmienia jest wywinięta, a górna odchylona,
- przystawiasz dziecko do piersi, a nie pierś do dziecka – w przeciwnym wypadku możesz odczuwać ból kręgosłupa,
- policzki dziecka nie zapadają się podczas jedzenia,
- nie słyszysz odgłosu klikania, cmokania,
- ssanie nie wywołuje u Ciebie bólu, a dyskomfort pojawia się tylko na początku karmienia,
- dziecko nie ma przygiętej główki,
- stosunek zassań do połknięć to 1:1; 2:1, 3:1, dziecko jest ustawione brzuszkiem do Twojego brzucha.



Prawidłowe ssanie jest konieczne do efektywnego pobierania pokarmu z piersi. Składa się ono z dwóch faz:

I faza zasysania

Buzia jest szeroko otwarta, język opuszcza się w dół, a wewnątrz jamy ustnej powstaje podciśnienie.

II faza kompresji

Następuje zwarcie szczęki i żuchwy, język przesuwają się do góry i dziecko połyka mleko. Po kilku pierwszych szybkich ruchach ssących uruchamia się odruch wyptywu mleka (oksytocynowy). Wyraźnie widać zmianę rytmu ssania – staje się miarowe, wolniejsze, głębsze. Wyraźnie słychać odgłos połykania. Tuż po przetknięciu porcji mleka dziecko robi szybki wydech. Ten odgłos przypomina sapnięcie lub głoskę „k”.

Najlepsze pozycje do karmienia piersią

Poznaj pozycje, które lekarze szczególnie polecają swoim pacjentkom na początku drogi z karmieniem piersią. Pamiętaj, że nie ma jednej najlepszej pozycji do karmienia. Pozycja idealna to taka, która **odpowiada potrzebom dziecka oraz Twoim i jest dla Was obojga po prostu wygodna!** Dlatego zarówno na początku, jak i później możesz wypróbować także inne sposoby ułożenia dziecka do karmienia.



Pozycja krzyżowa

Usiądź wygodnie w fotelu z podpartymi plecami i ręką przeciwną od strony piersi, którą zamierzasz karmić dziecko, chwyć jego główkę i naprowadź na przeciwną pierś. Brzuszek dziecka ma być w stronę Twojego brzucha, a główka powinna znajdować się w osi z resztą ciała. Przy tej pozycji możesz wspomóc się poduszką do karmienia, aby swobodnie oprzeć łokieć.

Utrudnienia: dziecko ze wzmożonym napięciem mięśniowym w wyniku chwytania główki może jeszcze bardziej się napinać i odrywać od piersi.



Pozycja leżąca na plecach

Położ się wygodnie na plecach i utóż maluszka na swoim brzuchu. Rączki dziecka powinny być skierowane do góry i oparte na piersi, a nóżki odwiedzone i zgięte w stawach kolanowych. Na początku dostrzeżesz u malucha odruch szukania – może odbijać się główką od piersi. Po kilku minutach następuje uchwycenie piersi.

Utrudnienia: kobiety z dużym biustem mogą mieć trudność przy przystawianiu dziecka do piersi.



Pozycja spod pachy

Usiądź wygodnie w fotelu z podpartymi plecami i chwyć głowę dziecka ręką od strony piersi, do której będziesz przystawiać maluszka. Brzuszek dziecka skieruj do swojego boku, a nóżki utóż pod pachą. Możesz wspomóc się poduszką do karmienia.

Utrudnienia: dla dzieci z większą masą ciała pozycja ta może być niewygodna.



Pozycja klasyczna

Usiądź wygodnie w fotelu z podpartymi plecami i przytul dziecko brzuszkiem do swojego brzucha. Oprzyj główkę dziecka na zgięciu łokciowym, tak by Twoje przedramię przytrzymało jego plecy. Asekuruj pośladki dziecka swoją dłońią.

Utrudnienia: brak kontroli nad główką noworodka może utrudniać prawidłowe uchwycenie piersi.



Wskazówki laktacyjne, które mogą Ci się przydać

Karm noworodka tak często, jak tego potrzebuje, ale nie rzadziej niż co 3 godziny – również w nocy. Młode mamy często zastanawiają się, czy ich dziecko przyjmuje odpowiednią ilość pokarmu. Po czym poznać, że maluch jest najedzony? Najważniejszym sygnałem jest samo zachowanie dziecka – **po karmieniu nie płacze i jest spokojne**. Warto jednak pamiętać, że każdy maluszek może w różny sposób reagować na karmienie i należy brać pod uwagę także inne czynniki. Regularne ważenie noworodka przez położną na wizytach patronażowych jest niewątpliwym wskaźnikiem prawidłowych przyrostów masy ciała i odpowiada na pytanie: „Czy moje dziecko się najada?”.



Prawidłowe przyrosty masy ciała wynoszą **26-31 g/dobę**.

W trakcie laktacji liczy się także Twój komfort. Dlatego, aby uprzyjemnić sobie ten wymagający okres, możesz stosować różne gadżety ułatwiające karmienie.

Najczęściej stosowane gadżety laktacyjne:

1

Wkładki laktacyjne

2

Stanik laktacyjny

3

Lanolina

4

Laktator elektryczny

5

Silikonowa buteleczka (kolektor)

Rzadziej stosowane gadżety laktacyjne:

1

Kapturki

2

Muszle laktacyjne

3

Żelowe kompresy

4

Dren (karmienie SNS)

5

Korektor brodawek piersi



Czy wiesz, że...

Pokarm powstaje w pęcherzykach mlecznych utworzonych z nabłonka wydzielniczego. Podczas stymulacji piersi pobudzone zostają zakończenia nerwów czuciowych, które są ulokowane na skórze otoczki i brodawki. Wytwarzane bodźce są przekazywane do przysadki mózkowej, w której produkowana jest prolaktyna odpowiedzialna za produkcję pokarmu. Oprócz prolaktyny ważną rolę w procesie laktacji odgrywa również oksytocyna odpowiedzialna za wypływ mleka z brodawki.

Najpowszechniejsze mity dotyczące karmienia piersią

Dla każdej mamy karmienie pierwszego dziecka piersią jest nową sytuacją. Nic więc dziwnego, że czasami ogarnia Cię niepewność i nie wiesz już, w co wierzyć, a co można włożyć między bajki. **Czas rozprawić się z najpopularniejszymi mitami**, które być może słyszałaś od kogoś lub wyczytałaś w internecie!



MIT 1

Karmisz piersią, więc musisz być na diecie mamy karmiącej

Nie istnieje dieta mamy karmiącej piersią. Jest jednak kilka zasad, które warto stosować. Spożycie kofeiny nie powinno przekraczać 300 mg/dobę. Negatywny wpływ na zdrowie Twoje i dziecka ma nadmiar słodczy i przekąsek bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe. Zalecana jest zatem dieta bogata w tłuszcze pochodzenia roślinnego. Nie istnieje za to bezpieczna dawka alkoholu i nikotyny, dlatego specjaliści sugerują rezygnację z powyższych używek w okresie karmienia.

MIT 3

Kobieta z płaskimi lub wklęsłymi brodawkami nie będzie mogła karmić piersią

Faktem jest, że niektóre brodawki poprzez swój kształt mogą utrudniać dziecku uchwycenie piersi. Natomiast jest dużo specjalistów zajmujących się tematyką laktacji. Mogą oni dobrać odpowiednią pozycję do karmienia i zaproponować gadżet ułatwiający prawidłowe przystawienie dziecka do piersi, np. kapturki laktacyjne.

MIT 2

Karmienie piersią jest bolesne

Bolesność brodawek może świadczyć o nieprawidłowym (najczęściej zbyt płytkim) uchwyceniu piersi przez dziecko. Jeżeli nie mija po kilku minutach od karmienia, oznacza, że maluch źle chwycił pierś. W takiej sytuacji należy poprawić pozycję i jeszcze raz przyłożyć dziecko do piersi.

MIT 4

W gorące dni należy podawać dziecku wodę lub glukozę

Skład kobiecego pokarmu jest zmienny. Największą dynamikę można zaobserwować w kwestii stężenia tłuszczu, które waha się podczas jednego karmienia. Początkowo dziecko otrzymuje niskotłuszczowy pokarm. Potem, w związku ze stopniem opróżnienia piersi, w mleku pojawia się coraz więcej tłuszczów. Zatem przez dostosowanie częstotliwości i czasu karmienia, dziecko, jedząc wyłącznie Twój pokarm, spożywa tyle składników, ile potrzebuje.

Czy wiesz, że...

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie piersią do 6. miesiąca życia dziecka i utrzymanie laktacji do 2. roku życia dziecka lub dłużej. Ważne, aby odstawienie od piersi nastąpiło w momencie, gdy mama i dziecko będą na to gotowe – również pod względem emocjonalnym.



Suplementacja dla mam karmiących

W okresie laktacji wzrasta zapotrzebowanie Twojego organizmu na wiele mikroelementów. Pomimo zbilansowanej diety, nie jesteś w stanie dostarczyć sobie odpowiedniej ilości witamin.

Zapotrzebowanie na białko wzrasta do 71 g/dzień, w porównaniu z 46 g/dzień u kobiet niekarmiących.

Na ten składnik warto zwrócić szczególną uwagę, ponieważ jego niedobór może zmniejszać produkcję mleka.

Co ważne, na stężenie białka w mleku kobiecym nie wpływa źródło jego pozyskiwania. Możesz go więc uzupełniać zarówno za pomocą produktów zwierzęcych, jak i roślinnych, np. roślin strączkowych, orzechów, tofu czy jajek.



Suplementacja mamy karmiącej powinna zawierać¹:

Witaminę D

2000 j.m. na dobę

Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz przyczynia się do regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej.

Jod

200 mcg na dobę

Pomaga w prawidłowej produkcji hormonów tarczycy, które odgrywają istotną rolę w rozwoju ośrodkowego układu nerwowego noworodka i jego funkcji poznawczych.

Kwas foliowy (foliany)

600 mcg na dobę

Pomaga w prawidłowej produkcji krwi oraz wspiera utrzymanie prawidłowego metabolizmu homocysteiny.

Żelazo

W zależności od zapotrzebowania²

Bierze udział w transporcie tlenu do tkanek, umożliwiając odpowiednie ich natlenienie.

Kwas DHA

200-600 mg na dobę

Wspomagają prawidłowy rozwój mózgu i wzroku dziecka.³



¹Literatura: M. Nehring-Gugulska, M. Żukowska-Rubik, A. Pietkiewicz, Karmienie piersią w teorii i praktyce. Podręcznik dla doradców i konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek i lekarzy, wydawnictwo Medycyna Praktyczna; Zimmer i wsp.; Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020, tom 5, nr 4, strony 170-181.

²Często zdarza się, że u kobiet po porodzie zawartość żelaza jest obniżona ze względu na śródporodową utratę krwi.

³Korzystny wpływ występuje w przypadku stosowania 200 mg DHA ponad zalecane spożycie 250 mg kwasów tłuszczowych omega-3 dziennie.

Poznaj produkty Pregna dla mam karmiących

Pozytywny wpływ naturalnego karmienia na rozwój fizyczny i umysłowy dziecka jest niepodważalny, zwłaszcza w ciągu pierwszych dni po porodzie. Dlatego, jeśli tylko możesz i chcesz, podaruj dziecku oraz sobie ten cudowny prezent.

Aby wesprzeć swój organizm po trudach naturalnego porodu czy dochodzenia do siebie po cesarskim cięciu, postaw na suplementy Pregna. Warto zacząć stosować je jeszcze w trakcie ciąży, aby jak najlepiej przygotować swoje ciało do laktacji, a następnie kontynuować przyjmowanie zgodnie z zaleceniami producenta oraz lekarza.



Sprawdź suplementy Pregna dla mam po porodzie oraz karmiących piersią! Warto postawić właśnie na nie, ponieważ:

- zawierają składniki, które korzystnie wpływają na zdrowie Twoje i dziecka,
- są rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników,
- zawierają niezbędne składniki w formach wpływających na ich biodostępność, wchłanianość, tolerancję i skuteczność,
- mają zalecane składy oparte na dowodach naukowych Evidence Based Medicine,
- są wytwarzane w zakładach farmaceutycznych, które posiadają certyfikat GMP (ang. Good Manufacturing Practice, czyli Dobra Praktyka Produkcyjna),
- są weryfikowane pod względem zawartości substancji czynnych, alergenów, czystości mikrobiologicznej oraz pochodzenia surowców, aby były jak najwyższej jakości.

Pregna Plus

Suplement diety dla kobiet w ciąży i karmiących piersią, zawierający rekomendowane składniki: kwas foliowy (w aktywnej formie), żelazo, jod, witaminę D oraz kwas omega-3, DHA.

Dostępna również
Pregna PLUS BEZ ŻELAZA



Pregna DHA

Suplement diety dla kobiet w ciąży i karmiących piersią, zawierający wysokiej jakości kwas omega-3, DHA w biodostępnej i przyswajalnej formie trójglicerydów, który jest podstawowym budulcem komórek mózgu dziecka.



Możliwość indywidualnego dostosowania ilości DHA w zależności od potrzeb i diety.



Karmienie butelką – najważniejsze wskazówki

Trudno przecenić jakość pokarmu mamy, ale jednocześnie warto pamiętać, że w życiu zdarzają się różne sytuacje. **Dlatego, jeśli z jakiegoś powodu nie możesz albo nie chcesz karmić piersią, nie rób sobie wyrzutów.** Istnieje kilka innych metod karmienia, spośród których z pewnością wybierzesz tę, która będzie odpowiadała zarówno Tobie, jak i Twojemu maleństwu. Możesz odciągać własny pokarm i w ten sposób włączyć partnera do aktywnej opieki nad dzieckiem. Również mleko modyfikowane nie jest złym wyborem – nowoczesne produkty często mają dobrze zbilansowany skład, są lekkostrawne, a do tego wzbogacane w witaminy, probiotyki i żelazo.

Rozwiązania dla mam, które z jakichś przyczyn nie mogą bądź nie chcą karmić piersią:

Odciąganie pokarmu i podawanie przez butelkę

Odciąganie pokarmu i podawanie przez kubeczek

Karmienie dziecka przy użyciu drenu (metoda SNS)

Karmienie mlekiem modyfikowanym przez butelkę

Karmienie mlekiem modyfikowanym przez kubeczek

Karmienie dziecka butelką też może rodzić wiele pytań. Jak robić to prawidłowo?

- 1 Aby sprowokować otwarcie ust noworodka, dotknij rynienki nosowo-wargowej. Ten bodziec wyzwala odruch szukania i spowoduje otwarcie buzi.
- 2 Przepływ butelki powinien być dostosowany do wieku dziecka – na początek wyposaż się w butelkę z wolnym przepływem, w rozmiarze „0” lub „S”. Zapobiega to zbyt szybkiemu wypływowi pokarmu, który może zwiększać problemy z kolkami i powodować wyciekanie mleka kącikami ust.
- 3 Najwygodniejszą pozycją do karmienia dziecka jest pozycja półleżąca, ze smoczkiem skierowanym w stronę podniebienia (poziomo). Dodatkowo powinien on być równomiernie wypełniony mlekiem, co zapobiega połykaniu powietrza w trakcie jedzenia.
- 4 Czas karmienia butelką nie różni się od czasu karmienia dziecka piersią, czyli wynosi około 10-15 minut.



- 4 Czas karmienia butelką nie różni się od czasu karmienia dziecka piersią, czyli wynosi około 10-15 minut.

- 5 Temperatura podawanego pokarmu może być pokojowa.

- 6 Jedzenie wymaga koordynacji oddechu, ssania i połykania, co dla malucha nie jest takie proste – nie pospieszaj go, a jeśli trzeba, rób przerwy.

- 7 W pierwszej dobie noworodek potrzebuje ok. 10 ml na jedno karmienie, natomiast później zapotrzebowanie zwiększa się o kolejne 10 ml dziennie.

- 8 W ciągu doby wypada około 6-8 karmień mlekiem modyfikowanym lub 8-12 karmień odciągniętym pokarmem z piersi.



Numer sygnatury: PRE/K/DS/288/012024
Literatura: M. Nehring-Gugulska, M. Żukowska-Rubik, A. Pietkiewicz, Karmienie piersią w teorii i praktyce. Podręcznik dla doradców i konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek i lekarzy, wydawnictwo Medycyna Praktyczna

Materiał powstał we współpracy z Położną, edukatorką ds laktacji mgr Aleksandrą Przekwas

Skwer Kard S. Wyszyńskiego 5, lok. 6U 01-015 Warszawa
+48 22 811 41 61 +48 22 833 51 43 biuro@verco.com.pl

Verco
WELLNESS IS OUR CHALLENGE