



KARMIENIE PIERSIĄ W PIGUŁCE

Informator edukacyjny dla rodziców



Projekt dofinansowany ze środków Programu „Fundusz Inicjatyw Obywatelskich – Mazowsze Lokalnie” realizowanego przez Fundację Fundusz Współpracy, Stowarzyszenie BORIS oraz Stowarzyszenie „Europa i My”.



Autorzy:

Agata Aleksandrowicz
mgr inż. Małgorzata Jackowska
dr n. farm. Magdalena Stolarczyk
lek. med. Elżbieta Szkudlarek
mgr inż. Monika Zielińska

Konsultacja merytoryczna
lek. med. Elżbieta Szkudlarek CDL
www.poradniamammamia.pl

Projekt graficzny i skład
Fundacja Promocji Karmienia Piersią
Agata Aleksandrowicz
Aleksandra Szpiegowska

Korekta:
Anna Dudalo

kontakt:
Fundacja Promocji Karmienia Piersią
ul. Częstochowska 20/17
02-344 Warszawa
www.fpkp.pl
kontakt@fpkp.pl

Ulotka ma charakter informacyjny i nie wyczerpuje całości zagadnień związanych z karmieniem piersią, żywieniem, zdrowiem i opieką nad dzieckiem.

W przypadku wątpliwości zgłoś się do doradcy laktacyjnego, lekarza lub farmaceuty.

Oddajemy w Twoje ręce ten miniprzewodnik po najważniejszych zagadnieniach dotyczących karmienia piersią i mlekiem mamy. Nie wyczerpuje on w całości tematyki karmienia naturalnego. W razie wątpliwości i pytań zachęcamy do kontaktu z naszą Fundacją lub najbliższym doradcą laktacyjnym.

Pamiętaj!

Mleko mamy nigdy nie zamienia się w wodę. Nie istnieje coś takiego jak pokarm „za chudy” ani „za cienki”. Pokarm zawsze odpowiada potrzebom dziecka, ma unikalny skład i jest zawsze produktem o najwyższej jakości. Pokarm dostosowuje się do stanu zdrowia maluszka, pory dnia oraz płci karmionego dziecka.

Jak długo karmić piersią?

Do ukończenia 6 m.ż. dziecka zaleca się karmić zdrowe dziecko wyłącznie piersią lub mlekiem matki bez podawania dodatkowych płynów (wody, herbatki, soków, mleka modyfikowanego). Gdy dziecko ma **około pół roku**, można zacząć rozszerzać jego dietę o posiłki stałe. Nowości oferujemy dziecku pomiędzy karmieniami mlekiem mamy. Pamiętaj, że dzieci zanim przyzwyczają się i zaakceptują nowości w diecie, potrzebują nawet kilkunastu prób podania danego produktu.

Do ukończenia przez dziecko 12 m.ż. mleko matki stanowi najistotniejszą część diety. Po roku zwykle nie ma potrzeby wprowadzania do diety malucha mleka modyfikowanego. **Zaleca się kontynuowanie karmienia piersią do dwóch lat i dłużej** — tak długo, jak matka i dziecko tego chcą.

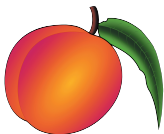
Jaką pojemność ma żołądek dziecka?



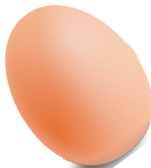
1 dzień: Pierwszego dnia po narodzinach żołądek maluszka jest nie większy niż owoc wiśni. Ma pojemność około 5–7 ml, co oznacza, że może pomieścić jednorazowo od jednej do 1 i 1/4 małej łyżeczki.



3 dni: Trzy dni od narodzin żołądek noworodka rozmiarem przypomina orzech włoski. Ma pojemność około 22–27 ml, co oznacza, że może pomieścić ilość mleka o objętości około 5 i 1/2 małych łyżeczek.



1 tydzień: Żołądek tygodniowego dziecka wielkością zbliżony jest do średniej moreli. Mieści od 45–60 ml mleka, czyli tyle, ile zdołałabyś nalać na 11 małych łyżeczek.



1 miesiąc: Miesięczne niemowlę ma żołądek, który wielkością przypomina duże jajko. Objętość wynosi 80–150 ml, czyli około 10 łyżek stołowych.



Wskaźniki skutecznego karmienia

CZĘSTOTLIWOŚĆ KARMIEŃ:

Karm dziecko co najmniej 8–12 razy w dobę, w tym 1–2 razy w nocy.

Noworodki mogą zgłaszać się do piersi częściej i jest to całkowicie normalne. Częstotliwość karmień może się zmniejszyć z czasem, ale nie musi. Karmienie piersią powinno odbywać się „na żądanie” również w kolejnych miesiącach karmienia.

Przyrosty masy ciała powinny być monitorowane w oparciu o siatki centylowe i wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), które od 1 stycznia 2016 roku znajdują się m.in. w książeczkach zdrowia. W pierwszych dobach życia każde dziecko ma fizjologiczny spadek masy ciała (zwykle ok. 7-8 %).

Dzieci karmione piersią powinny odzyskać masę urodzeniową ok. 10-14 doby życia.

KUPKI:

1–2 doba — smółka (lepka, czarno-zielona)

3–4 doba — 3–4 stolce przejściowe (brązowo-zielone, trochę radsze niż smółka)

5 doba - 6 tydzień — 3–4 papkowate, żółte stolce przypominające jajecznicę (o wielkości ok. 2,5 cm)

po 6 tygodniu kupka może pojawiać się nawet co kilka dni

SIUSIU:

W pierwszej dobie mogą pojawić się 1-2 mokre pieluchy lub wcale.

2 doba — 1–2 mokre pieluchy

3–7 doba — 3-6 zmoczonych pieluch

od 8 doby do 6 tyg. — 6–8 zmoczonych pieluch

po 6 tyg. — 5–6 zmoczonych pieluch

Dziecko jest prawidłowo karmione, jeżeli:

Technika karmienia i sposób ssania jest prawidłowy, dziecko chwyta większość otoczki i ma szeroko otwarte usta, nie słychać cmokania i siorbania. Dziecko ssie aktywnie ze słyszalnym odgłosem przełykania co najmniej 10 min z jednej piersi. Odgłos przełykania jest słyszalny od momentu nawału pokarmu, czyli zwykle od 2–3 doby. Piersi są luźniejsze po karmieniu, a dziecko wygląda na zadowolone, spokojnie zasypia lub jest aktywne i ciekawe świata.

To powinnaś wiedzieć!

Nawał mleczny jest to fizjologiczny stan, spowodowany wzmożoną produkcją pokarmu a sterowany jest hormonami. Piersi robią się większe, cięższe, cieplejsze, bardziej napięte. Nawał pojawia się zwykle w 2–3 dobie i trwa nie dłużej 3 dni. Po okresie nawału produkcja pokarmu stopniowo się stabilizuje na poziomie odpowiednim do potrzeb dziecka przez kolejne 4–6 tygodni.

Postępowanie w nawale:

- karmienie dziecka „na żądanie” — często pobudzenie dziecka do ssania w trakcie przystawiania
- karmienie „na żądanie” mamy — wtedy, kiedy kobieta tego potrzebuje oferowanie dziecku obu piersi podczas jednego karmienia
- jeśli dziecko ma problem z uchwyceniem pełnej piersi, najlepiej przed przystawieniem odciągnąć niewielką ilość pokarmu dłonią, żeby zmiękczyć otoczkę i ułatwić dziecku uchwycenie
- niewielkie odciąganie pokarmu pomiędzy karmieniami ręcznie lub za pomocą laktatora, ale jedynie do uczucia ulgi. Zbyt intensywne odciąganie może spowodować nadprodukcję pokarmu!
- po karmieniach można zastosować chłodne okłady na piersi jeżeli obserwujesz problem z wypływem pokarmu, to przed karmieniami możesz zrobić ciepłe okłady lub delikatnie rozgrzać piersi pod prysznicem

Te działania zapobiegają powstawaniu obrzęku czy zastoju w piersi.

Nawał to nie jest zapalenie piersi. Zapalenie piersi to sytuacja, w której fragment piersi robi się gorący i czerwony, pojawia się gorączka ok. 38.5° C oraz objawy grypopodobne.

W takiej sytuacji wymagana jest konsultacja z doradcą laktacyjnym, położną lub lekarzem.

Odżywianie matki karmiącej

Kobieta, która karmi piersią potrzebuje około 400–500 dodatkowych kalorii. To zapotrzebowanie na pewno poznasz po swoim zwiększonym apetycie. Zdrowa dieta powinna być bogata w warzywa, owoce, produkty zbożowe, źródła łatwo przyswajalnego białka np. chude mięso, ryby, jaja, nabiał, nasiona roślin strączkowych i dobre tłuszcze np. orzechy, oleje roślinne. Pamiętaj jednak, że nawet jeżeli pozwolisz sobie na tzw. niezdrowe jedzenie, to nadal Twoje mleko jest pełnowartościowe i najlepsze. Warto suplementować kwasy tłuszczowe DHA, jod oraz witaminę D.

Wpływ diety mamy na skład jej mleka jest niewielki. Mleko powstaje w komórkach mleknych z krwi i osocza matki, oraz ze składników produkowanych w tych komórkach. Od diety mamy nie zależy ilość białka, tłuszczu, cukru (laktozy) ani zawartość większości składników mineralnych i witamin. Sposób żywienia może wpływać na jakość tłuszczu w mleku, dlatego poleca się mamom dbać o to, żeby w ich diecie znajdowały się źródła tych dobrych tłuszczów np. ryby, orzechy, oliwa.

Podczas karmienia piersią niewskazane jest profilaktyczne stosowanie diety eliminacyjnej. Produkty alergizujące (np. truskawki, mleko, orzechy) można

eliminować z diety tylko w przypadku alergii matki lub potwierdzonej alergii u dziecka. Jeżeli dieta eliminacyjna w ciągu ok. 3 tygodni nie przynosi poprawy to można wrócić do spożywania wykluczonych produktów.

Nie musisz eliminować produktów wzdymających (np. kapusty czy fasoli). Wzdęcia powstają w jelicie w wyniku fermentacji niestrawionych resztek pokarmu. Cząsteczki te są duże i dlatego nie mogą przejść do krwi, a więc nie dostaną się do Twojego mleka.

Nie trzeba unikać wyrazistych smaków w swojej diecie. Dzięki poznawaniu smaków z mleka mamy dzieci lepiej akceptują nowe produkty w swojej diecie.

W czasie karmienia unikaj takich produktów jak: żywność wysoko przetworzona, nadmierna ilość smażonych produktów, duże ilości słodczy, słonych przekąsek i fast foodów. Negatywnie na zdrowie mamy mogą wpłynąć sztuczne dodatki do żywności, podobnie jak nasycone kwasy tłuszczowe.

Jeżeli masz ochotę, to możesz pić kawę. Za bezpieczną dawkę dzienną uznaje się do 300 mg, tj. mniej więcej 4–5 filiżanek kawy.

Należy spożywać płynny zgodnie z pragnieniem, ale ilość wypitej wody nie wpływa na poziom produkcji pokarmu.

Leki w trakcie laktacji

Większość substancji leczniczych może być bezpiecznie stosowana w okresie karmienia piersią, a tylko niewielka ich liczba jest bezwzględnie przeciwwskazana. Należy jednak pamiętać o tym, że substancje lecznicze mogą wpływać na proces laktacji, przenikać do mleka mamy i oddziaływać na zdrowie dziecka karmionego piersią.

Zasady bezpiecznego stosowania leków w czasie laktacji

Stosowanie jakiegokolwiek leku w czasie karmienia piersią powinno być skonsultowane z lekarzem, farmaceutą lub z doradcą laktacyjnym.

Należy ograniczyć przyjmowanie leków w czasie karmienia piersią do niezbędnego minimum. Dotyczy to również leków bez recepty i suplementów diety. Nie należy kończyć karmienia piersią „profilaktycznie”! Należy unikać stosowania leków o przedłużonym działaniu lub występujących w maksymalnej dawce np.: „forte”, „max”. W przypadku stosowania leków w czasie karmienia piersią należy bacznie obserwować dziecko i w razie zauważenia u dziecka: biegunki, wysypki, rozdrażnienia, nadmiernej senności lub zmian w jego dotychczasowym zachowaniu

albo zwyczajach, należy skonsultować się z lekarzem. W przypadku stosowania leków w czasie karmienia piersią należy zsynchronizować czas podawania leku z karmieniem — najlepiej podawać lek tuż po karmieniu, a najlepiej przed najdłuższą przerwą (nocną, południową). Przyjmuje się zasadę, że większość leków po 30–90 minutach od ich zażycia, osiąga najwyższe stężenie w mleku mamy — należy wówczas ograniczyć karmienie piersią. Niestety, niektóre leki są szkodliwe dla dziecka i są one przeciwwskazane w czasie karmienia piersią. Wówczas zaleca się czasowe przerwanie karmienia piersią, ale laktację należy utrzymać przez częste odciąganie pokarmu, do momentu zakończenia stosowania danego leku.

Gdzie szukać informacji na temat bezpieczeństwa stosowania leków w czasie laktacji?

Baza e-lactancia <http://www.e-lactancia.org/>;

Baza LactMed <http://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm>

oraz w publikacjach książkowych.

Więcej informacji: farmacja@fpkp.pl

Pamiętaj, że w trakcie laktacji możesz:

wykonywać USG piersi
wykonywać cytologię szyjki macicy
leczyć i pielęgnować zęby
korzystać z usług kosmetologa
wykonywać diagnostykę obrazową RTG i MRI (również z kontrastem).
O bezpieczne rodzaje kontrastu możesz zapytać doradcę laktacyjnego)
okazyjnie napić się niewielkiej ilości alkoholu

Zawsze poinformuj lekarza, kosmetologa, dentystę czy farmaceutę o fakcie karmienia piersią

Kiedy udać się do specjalisty*?

masz trudności z przystawianiem dziecka do piersi
dziecko ssi nieefektywnie: mało aktywnie, zbyt słabo, zbyt krótko, zbyt rzadko
masz wątpliwości, czy dziecko się najada
karmienia są bolesne lub masz poranione brodawki
karmisz przez kapturki lub dokarmiasz swoje dziecko mieszanką
podejrzewasz zastój lub zapalenie piersi
jesteś chora i konieczne jest zażywanie leków lub wykonanie badań diagnostycznych
dziecko jest chore i wpływa to na przebieg karmienia
jeśli chcesz się upewnić, czy wszystko jest dobrze lub potrzebujesz wsparcia

Certyfikowani Doradcy Laktacyjni i Międzynarodowi Konsultanci Laktacyjni (wsparcie medyczne) i Promotorzy Karmienia Piersią (wsparcie niemedyczne): www.laktacja.org.pl
i www.kobiety.med.pl/cnol;

Leki w trakcie laktacji: farmacja@fpkp.pl
Grupy wsparcia: fb.com/mlekokoteka

Więcej o karmieniu piersią: www.kwartalnik-laktacyjny.pl

*Lista nie wyczerpuje wszystkich powodów wymagających konsultacji ze specjalistą