

MLECZNA DROGA

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

SIARA
SKARB NATURY

**NAWAŁ
POKARMU**
NA CO SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

**SZTUKA
KARMIENIA**
POZNAJ NAJLEPSZE
POZYCJE DO KARMIENIA

 Ministerstwo
Zdrowia

WYDAWCA: FUNDACJA PRO-FAMILIA

Koordynator Kampanii: Magdalena Pyka

Redaktor Naczelna: Dominika Czapkowska

Skład graficzny: Artur Krupa | Agencja Mirage

Korekta: Dorota Belicka

Fotografie: Joanna Kielar, Wojciech Sasiela, Marzena Arciszewska



NASZ ZESPÓŁ:



**dr n.med.
JANUSZ WITALIS**

SPECJALISTA NEONATOLOGII I PEDIATRII, KIEROWNIK ODDZIAŁU NEONATOLOGICZNEGO Z INTENSYWNĄ OPIEKĄ MEDYCZNĄ W SZPITALU SPECJALISTYCZNYM PRO-FAMILIA W RZESZOWIE



**dr hab. n. med. BARBARA
KRÓLAK-OLEJNIK**

SPECJALISTA NEONATOLOGII, PEDIATRII I ZDROWIA PUBLICZNEGO. KIEROWNIK KATEDRY I KLINIKI NEONATOLOGII UM WROCŁAW ORAZ PREZES POLSKIEGO TOWARZYSTWA KONSULTANTÓW I DORADCÓW LAKTACYJNYCH



**dr n. biol. ALEKSANDRA
WESOŁOWSKA**

KLINIKA NEONATOLOGII, WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY, UNIWERSYTECKA PRACOWNIA BADAŃ NAD MLEKIEM KOBIECYM I LAKTACJĄ PRZY REGIONALNYM BANKU MLEKA W WARSZAWIE. FUNDACJA BANK MLEKA KOBIECEGO



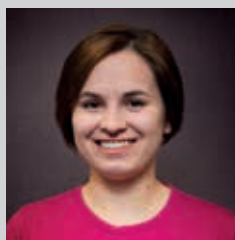
dr BARBARA PIEKŁO

DIETETYK ZE SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO PRO-FAMILIA W RZESZOWIE



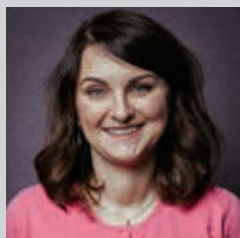
mgr JÓZEFA KOŁODZIEJ

POŁOŻNA, MIĘDZYNARODOWY CERTYFIKOWANY KONSULTANT LAKTACYJNY (IBCLC) ZE SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO PRO-FAMILIA W RZESZOWIE



**mgr ANNA
PLASKOTA - GŁADOSZ**

POŁOŻNA ZE SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO PRO-FAMILIA W RZESZOWIE



mgr ANETA SOŁEK

POŁOŻNA ZE SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO PRO-FAMILIA W RZESZOWIE

WSPÓŁPRACA

- Marta Andreasik, autorka bloga www.mamasubiektywnie.pl
- Agata Brojanowska-Aleksandrowicz, autorka bloga www.hafija.pl
- Naomi Pawlak, autorka bloga www.matkaprezesa.pl
- Maria Wolna-Pasek, autorka bloga www.oczekujac.pl
- Natalia Sitarska, autorka bloga www.tasteaway.pl

Droga Mamo! Twoje mleko ma moc!

To bezcenny dar, który możesz podarować swojemu dziecku już od pierwszych chwil życia. Jest idealnym, indywidualnie przygotowanym pożywieniem dla Twojego maluszka, w którym znajdują się wszystkie najlepsze składniki odżywcze. To substancja o unikatowym składzie, zmieniająca się jakościowo i ilościowo tak, aby dostosować się do potrzeb rozwijającego się organizmu. Zawiera łatwo przyswajalne i lekkostrawne białko, immunoglobuliny, które budują odporność od pierwszych chwil życia oraz m.in. enzymy, które wpływają na prawidłowe trawienie. W mleku nie brakuje również hormonów, które regulują pracę całego organizmu, a także wartościowych tłuszczów, które uczestniczą w procesie budowania układu nerwowego, a także wpływają na ostrość wzroku oraz rozwój zdolności poznawczych maluszka. W „pakiecie” takiego posiłku są także witaminy, węglowodany i związki mineralne - czyli wszystko to, co najlepsze!

Wyjątkowa ochrona dla dziecka!

Udowodniono, że mleko mamy obniża zachorowalność między innymi na:

- infekcje układu oddechowego, w tym zapalenie płuc,
- biegunkę i infekcje układu pokarmowego,
- zapalenie ucha środkowego.

A w przyszłości zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy, otyłości, alergii, białaczki limfatycznej i szpikowej. Wspomaga też rozwój mowy.

Korzyści też dla mamy!

Karmienie piersią stanie się bogatym źródłem korzyści zdrowotnych również dla Ciebie!

- Krótszy okres krwawienia po porodzie oraz szybsze obkurczanie się mięśnia macicy
- Łatwiejszy powrót do figury sprzed ciąży.

Odległe korzyści to mniejsze ryzyko zachorowania w przyszłości na:

- raka jajnika i raka piersi,
- cukrzycę,
- nadciśnienie tętnicze,
- choroby układu krążenia,
- osteoporozę.



PIERWSZE CHWILE NA ŚWIECIE

Choć karmienie piersią to jedna z najbardziej naturalnych czynności, jej początki mogą okazać się wyzwaniem.

8



MLEKO... NA BANK!

Banki mleka to profesjonalne laboratoria zajmujące się pozyskiwaniem mleka kobiecego od Honorowych Dawczyń.

24



POGOTOWIE LAKTACYJNE

Efektom tej niezwykle gry hormonalnej, która toczy się od chwili porodu, jest zwiększona produkcja mleka zgodnie z zapotrzebowaniem.

46



NIE BÓJ SIĘ KARMIĆ PUBLICZNIE

Dwójka dzieci, oba karmione piersią, każde przez ponad rok. Setki odwiedzin restauracji, kawiarni, kilkadziesiąt podróży...

64

SIARA – BEZCENNY DAR NATURY

Na swój pierwszy posiłek noworodek dostaje od mamy prawdziwą bombę składników odżywczych.

12



KANGUROWANIE – BLISKOŚĆ, KTÓRA LECZY

Regularne bicie serca, zwiększona ilość tlenu we krwi, mniejsze ryzyko infekcji. To zasługa tego wyjątkowego kontaktu.

28



KIEDY MAŁY SSAK NIE CHCE SPAĆ

Całonocny sen to Święty Graal świeżo upieczonych rodziców. Część z nich źródło swoich problemów uparuje w notorycznych pobudkach na karmienie.

50



MLEKO KOBIECE

Skład mleka ssaków zależy od wielu czynników. Są nimi: warunki bytowania, styl życia, liczba potomstwa do wyкарmienia.

16



GDY NA ŚWIECIE POJAWIA SIĘ WCZEŚNIAK

Kiedy na świat przychodzi wcześniak wszystko na moment się zatrzymuje, a potem rozpada na milion małych kawałków.

32



MOJA MLECZNA DROGA

Ty też tak możesz! Pamiętaj: karmi się głową, a powiedzenie „Chcieć to móc” ma w sobie dużo prawdy...

54



TATA DO ZADAŃ SPECJALNYCH

„Czy tata pomaga mamie przy dziecku?” Niejednokrotnie to pytanie irytuje nas, matki. Bo, niby czemu miałby tylko pomagać?

66

HORMONY MACIERZYŃSTWA

Oksytocyna, prolaktyna i endorfiny tworzą całkiem zgrany zespół. Wpływają na produkcję mleka, jego wypływ, a także na obniżenie bólu podczas porodu.

18



KARMIEŃIE PO CIĘCIU CESARSKIM

Poród, który zakończył się cięciem cesarskim, nie jest żadnym przeciwwskazaniem do karmienia piersią, nie stanowi też przeszkody na drodze do udanego karmienia.

36



APETYT MAMY... KARMIAĄCEJ!

Zarówno w ciąży, jak i w okresie laktacji, karmisz nie tylko siebie, ale również rosnącego maluszka.

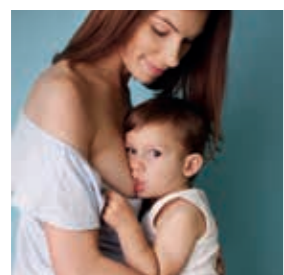
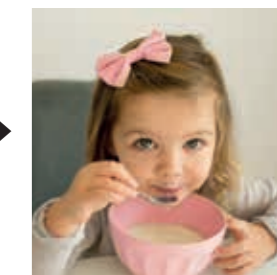
56



ŻYWIENIE MALUCHA

Dla zdrowia i rozwoju dziecka okres od poczęcia do ukończenia 3. roku życia jest bardzo istotny...

70



MLECZNA GRA W KOLORY

Mleko mamy o smaku bananowym, a może z wyczuwalną miętową nutą? A do tego z zwiększoną zawartością kwasów omega 3 i 6 oraz witamin?

20



SZTUKA KARMIEŃIA

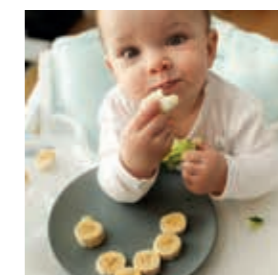
Mówi się, że karmienie to sztuka, której z czasem uczy się zarówno mama, jak i dziecko. Wam też się uda!

40



PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

60



NOWE SMAKI

Karmienie malucha może okazać się nie lada wyzwaniem. Rodzic decyduje kiedy i co podać dziecku, a dziecko decyduje ile tego zje.

74

KARMIEŃIE PIERSIĄ TO NASZA SPRAWA

Karm piersią! Karmienie piersią jest zdrowe! Karmienie piersią jest dobre dla Ciebie i Twojego maluszka!

22



MAMA... PEŁNĄ PIERSIĄ!

Kiedy pojawia się pierwszy pokarm? Karmić z jednej czy z obu piersi? Odpowiadamy na najczęściej zadawane pytania!

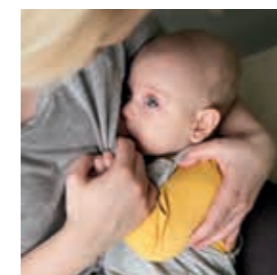
44



DIETA MAMY KARMIAĄCEJ

Nie pij kawy, nawet nie myśl o cytrusach, a na wzmocnienie laktacji pij bawarkę albo piwo! Te rady słyszałaś pewnie nie raz...

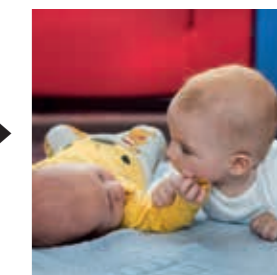
62



APETYT NOWORODKA

Noworodek podczas pierwszych dni życia nie odczuwa potrzeby spożycia dużych ilości mleka.

78



Spis treści

Pierwsze chwile na świecie



Choć karmienie piersią to jedna z najbardziej naturalnych czynności, jej początki mogą okazać się wyzwaniem. W czym tkwi sekret udanej laktacji? Na co się przygotować? Jak wygląda karmienie podczas pierwszych dni życia maluszka? Podpowiadają położne.

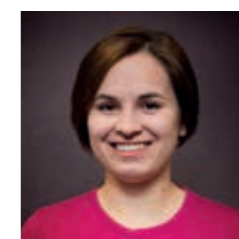
Sekret udanej laktacji

Pierwszy sekret to hormony, które odpowiadają za produkcję i wypływ mleka – prolaktyna i oksytocyna.

– Najpierw działają te związane z ciążą, dzięki którym następują zmiany w gruczole piersiowym. Kolejnym etapem wpływającym na produkcję mleka jest poród, a dokładniej – wydalenie łożyska. Warto to wiedzieć, ponieważ wiele mam mylnie uzależnia proces laktacji od np. kształtu swoich piersi. A ich wielkość nie ma znaczenia dla produkcji mleka – wyjaśnia mgr Aneta Sołek, położna.

Drugi sekret to kontakt z maluszkiem bezpośrednio po porodzie i zapewnienie mu nieograniczonego dostępu do piersi.

– Zasada jest prosta – im więcej dziecko zjada, tym więcej pierś produkuje mleka. Dlatego mama powinna przystawiać maluszka do piersi tak często, jak to tylko możliwe! Noworodek w ten sposób stymuluje laktację, a organizm dopasowuje się z produkcją mleka do jego apetytu i potrzeb – dodaje. Jeżeli noworodek nie będzie pobierał wystarczającej ilości pokarmu, mleko pozostanie w piersi, co z kolei dla organizmu będzie sygnałem, aby zmniejszyć produkcję mleka.



TEKST:
**mgr ANNA
PLASKOTA - GŁADOSZ**

POŁOŻNA



TEKST:
mgr ANETA SOŁEK

POŁOŻNA

Trening czyni mistrza

Karmienie, jak każda inna czynność związana z opieką nad nowo narodzonym dzieckiem, to kwestia wprawy.

– Dlatego nie warto zrażać się początkowymi niepowodzeniami. Karmienie to sztuka, której z czasem uczy się zarówno mama, jak i dziecko. Mama powinna dać sobie przede wszystkim czas i podejść do tematu instynktownie. To bardzo pomoże. Nauka karmienia to nie jeden dzień – to proces, który wymaga czasu – zachęca mgr Anna Plaskota-Gładysz.

Pierwsze karmienie

Pierwsze karmienie w kontakcie skóra do skóry powinno odbyć się jak najwcześniej, najlepiej tuż po porodzie (do 30 minut od porodu), na sali porodowej lub sali pooperacyjnej, jeżeli poród zakończył się cięciem cesarskim.

Zwiększona aktywność

Zwiększona aktywność pojawia się w drugiej dobie – noworodek nadrabia przespany czas podczas pierwszej doby.

– Mama może mieć wtedy wrażenie, że noworodek ssie cały czas, a piersi są puste. To normalne odczucie. Maluszek przystawia się często, ssie, pobiera niewielkie ilości mleka i stymuluje laktację. Ssie chętnie i często po to, aby w kolejnych dobach pojawił się nawał. Mama powinna mu na to pozwolić. Im większa ilość efektywnych karmień z piersi – tym większa ilość pokarmu – dodaje.

To również czas, gdy noworodek szczególnie mocno potrzebuje bliskości mamy. Przez 9 miesięcy tworzyli przecież nierozłączny duet, więc teraz też chce mieć ją blisko. Sen ma czuwający i doskonale wie, kiedy mama się od niego oddala. Najczęściej sygnalizuje to płaczem i chęcią ssania.

PAMIĘTAJ!

ZAWSZE MOŻESZ LICZYĆ NA POMOC POŁOŻNEJ.

– To tam, po raz pierwszy maluch podejmuje się ssania piersi, a swoją gotowość sygnalizuje poprzez otwieranie buzi, poruszanie główką, rozgląda się w poszukiwaniu brodawki. Mama może zachęcić noworodka nakierowując jego główkę. Jeżeli w trakcie tego pierwszego kontaktu maluszek uchwyci pierś i podejmie się ssania – to już bardzo udany start – wyjaśnia położna.

Poród to wysiłek nie tylko dla mamy. Warto przygotować się na to, że noworodek po pierwszym karmieniu może odpoczywać nawet przez 12 godzin.

– Trzeba go jednak po upływie około 6 godzin od porodu zachęcać do jedzenia oraz wychwytywać jego zwiększoną aktywność, tj. ziewanie, przeciąganie się, mlaskanie oraz wkładanie do buzi własnych rączek i ssanie ich. Pierwsze próby uchwycenia brodawki przez dziecko mogą być nieporadne. Maluch potrzebuje czasu – dodaje nasz ekspert. Na początku dziecko powinno ssać aktywnie minimum 15 minut każdą pierś.

– Noworodek może jednak odmówić ssania, jeżeli ulewa wodami płodowymi. Potrzebuje czasu, aby przewód pokarmowy oczyścił się z pozostałości z życia płodowego. Jednak warto zachęcać go do ssania, ale nie zmuszać – tłumaczy mgr Aneta Sotek.

Większa ilość mleka

Pomiędzy 2. a 6. dobą po porodzie występuje nawał pokarmu, czyli gwałtowne zwiększenie ilości pokarmu. To zwiastun prawidłowej laktacji oraz konsekwencja właściwego działania hormonów.

– Nawał to stan fizjologiczny, który jest wyznacznikiem dobrze rozwijającej się laktacji. Produkcja jest tak duża, że nawet na myśl o dziecku pokarm sam wypływa z piersi. Będzie tak do momentu ustabilizowania laktacji, czyli do czasu dostosowania się produkcji mleka do potrzeb dziecka – wyjaśnia położna.

W przypadku cesarskiego cięcia, nawał pokarmu może opóźnić się o 2-4 dni.

– Nie jest to jednak powód do zmartwień. Najlepiej przystawiać maluszka do piersi tak często, jak to możliwe. Wzmoczona produkcja mleka pojawi się z czasem – dodaje.

Te czynniki mogą negatywnie wpłynąć na rozwój i przebieg laktacji:

- Podawanie dziecku dodatkowych płynów (np. sztucznej mieszanki, wody lub glukozy) ogranicza jego zapotrzebowanie na mleko mamy.
- Ssanie smoczka powoduje, że malec ma mniejszą potrzebę ssania piersi, co może doprowadzić do zahamowania produkcji mleka.
- Karmienie noworodka przy użyciu butelki ze smoczkiem może zaburzać odruch ssania, a także prowadzić do odrzucenia piersi przez dziecko.

Stymulacja karmienia – kiedy jest potrzebna?

W sytuacji, gdy laktacja przebiega prawidłowo, a mama i dziecko nie rozstają się na dłużej, odciąganie pokarmu na ogół nie jest potrzebne. Jednak gdy po porodzie naturalnym lub po cięciu cesarskim pobyt z dzieckiem nie jest możliwy, konieczne jest rozpoczęcie stymulacji laktacji jak najszybciej, a najpóźniej do 6 godzin od porodu. Warto jednak wiedzieć, że odciąganie pokarmu bez wskazań może doprowadzić do powikłań laktacji, natomiast brak odciągania pokarmu, w sytuacji gdy powinno się to robić, może skutkować obniżeniem lub zanikiem laktacji.

Odciągaj pokarm gdy:

- Pobyt z dzieckiem po porodzie jest niemożliwy.
- Wystąpiły czasowe przeciwwskazania do karmienia piersią.
- Dziecko ssie nieefektywnie.
- Ilość mleka jest niewystarczająca w stosunku do potrzeb dziecka. Wtedy konieczne jest zwiększenie produkcji mleka.
- Dziecko nie przybiera odpowiednio na wadze.
- Dziecko nie może być karmione bezpośrednio piersią.
- W okresie nawału, obrzęku, zastoju lub zapalenia, gdy noworodek nie jest w stanie opróżnić piersi, ale tylko do odczucia ulgi.
- Maluch jest niecierpliw lub słabo ssący. Wtedy szybciej uruchomisz wypływ mleka.





dr hab. n. med. BARBARA KRÓLAK-OLEJNIK

SPECJALISTA NEONATOLOGII, PEDIATRII I ZDROWIA PUBLICZNEGO. KIEROWNIK KATEDRY I KLINIKI NEONATOLOGII UM WROCŁAW ORAZ PREZES POLSKIEGO TOWARZYSTWA KONSULTANTÓW I DORADCÓW LAKTACYJNYCH

FOTO ZE ZBIORÓW UNIwersYTECKIEGO SZPITALA KLINICZNEGO WE WROCŁAWIU

SIARA – bezcenny dar natury

Na swój pierwszy posiłek noworodek dostaje od mamy prawdziwą bombę składników odżywczych. To naturalna szczepionka*, która zawiera duże ilości immunoglobulin oraz leukocytów, które stanowią ochronę immunologiczną dla dziecka. Siara, bo o niej mowa, jest też bogatym źródłem hormonów, soli mineralnych, witaminy A oraz sodu i chlorków.

Ten gęsty i żółtawy pokarm, który jest produkowany przez świeżo upieczoną mamę w pierwszych dniach po porodzie, jest najbardziej wartościowym posiłkiem w całym okresie laktacji. Objętość siary jest niewielka, jej produkcja wynosi od 50 do 100 ml na dobę. Ale w tych kilku kropelkach znajdują się wszystkie niezbędne dla małego organizmu składniki.

– Siara w gruczole piersiowym gromadzi się już w okresie ciąży, mniej więcej w 20 tygodniu. Po porodzie jest produkowana przez ok. 5 dni. Następnie przekształca się w mleko przejściowe, aby ostatecznie po 2 tygodniach od porodu osiągnąć fazę dojrzałości – wyjaśnia profesor Barbara Królak-Olejnik.

Unikalny skład

Jej wyjątkowość polega na tym, że zawiera bardzo duże stężenie ciał odpornościowych działających przeciwalergicznie i przeciwinfekcyjnie.

– Dzięki temu tworzy barierę immunologiczną dla drobnoustrojów chorobotwórczych, nie dopuszczając ich do delikatnego organizmu noworodka. Ponadto, zawiera enzymy, hormony i czynniki wzrostu, które wspomagają niedojrzałe jeszcze funkcje ustroju i przyspieszają jego rozwój. Ze względu na ten wyjątkowy skład, można powiedzieć, że dziecko w późniejszym życiu nigdy nie będzie jadło tak zdrowo, jak podczas tych pierwszych dni – wylicza nasz specjalista.

* Karmienie piersią nie zastępuje szczepień ochronnych.

SIARA BUDUJE ODPORNOŚĆ NOWORODKA OD PIERWSZYCH CHWIL ŻYCIA!

W porównaniu z mlekiem dojrzalym, siara zawiera więcej sodu, potasu, chlorków, białka i witamin A, E i karotenu, mniej natomiast tłuszczów i laktozy.

– Siara jest też mniej kaloryczna, zawiera więcej białka oraz mniej sacharydów niż dojrzałe mleko. Zawartość makro- i mikroelementów jest unikalna, ale różna w zależności od czasu trwania ciąży – dodaje Pani profesor.

Siara ma również delikatne działanie przeczyszczające, które pomaga dziecku oddać pierwszy stolec – smótkę.

Pierwsze karmienie

Jeżeli noworodek jest zdrowy, pierwsze karmienie powinno odbyć się tuż po urodzeniu, w nieprzerwanym kontakcie „skóra do skóry”.

– Zarówno mama, jak i dziecko, mogą kształtować mikroflorę bakteryjną znajdującą się w mleku mamy. Na początku mleko matki ma pewien określony skład mikroflory. Równocześnie dziecko posiada swoją mikroflorę bakteryjną, która z kolei znajduje się w ustach. Gdy maluch zaczyna ssać, pobiera z mleka mamy bakterie, które zasiedlają jego jelita, tworząc ochronę i budując odporność układu pokarmowego od pierwszych chwil życia. Jednocześnie bakterie z ust noworodka wędrują do gruczołów mlekowych. Dzięki temu, organizm matki otrzymuje jasny komunikat, jakie jest zapotrzebowanie dziecka i jaką mikroflorę bakteryjną powinien tworzyć. Podsumowując: mleko kobiece może stymulować wzrost *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*, głównych szczepów probiotycznych w przewodzie pokarmowym dziecka. Ma to szczególne znaczenie u dzieci, które urodziły się poprzez cięcie cesarskie. Ich przewód pokarmowy nie został podczas porodu zasiedlony przez mikroorganizmy znajdujące się w przewodzie pokarmowym oraz drogach rodnych matki – krok po kroku wyjaśnia Pani profesor.

Siara dla wcześniaka

Siara dostosowuje się również do potrzeb wcześniaka, zmieniając odpowiednio swój skład. Zawiera jeszcze więcej składników biologicznie czynnych niż pokarm kobiety, która urodziła o czasie. Zwiększa się znacząco również zawartość tak cennych elementów mleka, jak laktoferyny, chemokiny i innych składników o znaczeniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym. Im wcześniej nastąpił poród – tym większa jest ich ilość w siarze.

Siarę można ściągnąć

Jak jednak zapewnić maluchowi to wyjątkowe wsparcie, gdy mama nie może przystawić go do piersi od razu po porodzie?

– Czasami po porodzie ze względu na stan zdrowia, zarówno matki jak i dziecka, nie ma możliwości aby noworodek spędził pierwsze chwile z mamą w kontakcie „skóra do skóry” i podjął pierwsze próby ssania piersi. Dlatego tak ważne jest, aby w takiej sytuacji pozyskać siarę tuż po porodzie, najwcześniej jak się da. Można ją odciągnąć również przed rozwiązaniem i odpowiednio zabezpieczyć, jeżeli tylko istnieje taka możliwość – podkreśla Barbara Królak-Olejnik.

Pomocy w odciążeniu siary powinna udzielić mamie położna, która się nią opiekuje.

– Rodzice powinni od personelu otrzymać również wskazówki oraz dodatkową instrukcję pisemną, jak mogą samodzielnie zadbać o odciążenie siary. Jeżeli maluch przebywa na Oddziale Neonatologicznym z Intensywną Terapią Noworodka, siarę powinien dostarczyć i podać na pierwszy posiłek dziecka personel, jednak nie później niż do 6 godziny po urodzeniu. Najlepiej jednak, gdyby ten pierwszy posiłek został podany na śluzówkę malca jeszcze na sali porodowej, przed transportem na oddział. Wczesne podanie pozwala wykorzystać jej wyjątkowe cechy biologiczne – podsumowuje profesor.





MLEKO KOBIECE - bomba wartościowych składników



TEKST:

dr n. biol. ALEKSANDRA WESOŁOWSKA

KLINIKA NEONATOLOGII, WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY, UNIWERSYTECKA PRACOWNIA BADAŃ NAD MLEKIEM KOBIECYM I LAKTACJĄ PRZY REGIONALNYM BANKU MLEKA W WARSZAWIE.
FUNDACJA BANK MLEKA KOBIECEGO

Skład mleka – od czego zależy?

Skład mleka ssaków zależy od wielu czynników. Są nimi: warunki bytowania, styl życia, liczba potomstwa do wykarmienia. I tak foki kapturowe karmią swoje młode tylko przez 4 dni ale mlekiem zawierającym aż 60% tłuszczu. Wynika to z tego, że ze względu na surowe warunki bytowania, muszą dostarczyć potomstwu ok. 7 kilogramów tłuszczu dziennie. Wysoka zawartość białka w mleku jest charakterystyczna dla zwierząt które szybko osiągają dojrzałość. Częste ssanie powoduje zwiększenie produkcji mleka ale i jego rozcieńczenie. Mleko naczelnych ssaków jest stosunkowo rozcieńczone z małą zawartością tłuszczu i białka, którym dzieci karmione są często i długo. Jego synteza i zawartość podstawowych składników takich jak tłuszcz czy białko jest jednak w ograniczony sposób zależna od diety. Tak więc mleko kobiece jest dostosowane swoim składem do potrzeb urodzonego o czasie, zdrowego noworodka, a także prawidłowo rozwijającego się niemowlęcia i małego dziecka. Zawiera podstawowe składniki pokarmowe zapewniające podaż energii (tłuszcz, cukry) i budulca (białka, sole mineralne).

Mleko kobiece a mleko innych gatunków

Skład mleka kobiecego jest punktem odniesienia do zawartości poszczególnych elementów w sztucznych mieszkankach zastępujących mleko mam. Jednak dostosowanie składu mleka innych gatunków, w tym mleka krowiego do ludzkiego pokarmu, nie jest możliwe. Dobrze ilustrują to różnice zawartości i specyfiki białka – mleko krowie zawiera 26,4 g/L białek kazeiny i 5,24 g/L białek serwatkowych, natomiast mleko ludzkie dużo mniej kazeiny (7,28 g/L) i podobną zawartość białek serwatkowych ok. 7,0 g/L.

Mleko dla wcześniaka

Mleko mamy wcześniaka również dostosowuje się składem do potrzeb niedojrzałego organizmu. W swoim składzie zawiera więcej białka, a mniej laktozy. Ma też więcej składników mineralnych - sodu, potasu, żelaza, chlorków, magnezu i trochę więcej fosforu, cynku, wapnia. Duża zawartość hormonów, laktoferyny, czynników wzrostu, immunomodulatorów, czynników przeciwniekcyjnych oraz immunoglobulin, głównie klasy SIgA ma istotne znaczenie dla rozwoju i ochrony dziecka urodzonego przedwcześnie.

Mleko zmienne jest

Zawartość poszczególnych składników w porcji mleka zależy od etapu laktacji, pory oraz łącznej liczby karmień w dobie. Zmienność składu mleka decyduje o tym, że dzieci karmione piersią nie muszą być dopajane – ssą odpowiednio długo, zaspokajają zarówno głód jak i łaknienie. Dzieje się tak, ponieważ mleko płynące z piersi jako pierwsze, jest mniej kaloryczne i zaspokaja pragnienie dziecka, w kolejnych minutach karmienia płynie pokarm gęstszy, bogaty w kalorie, którym dziecko się najada. Biorąc pod uwagę przebieg laktacji wyróżniamy tzw. mleko początkowe (siare), mleko przejściowe i dojrzałe. Podstawą klasyfikacji poszczególnych typów pokarmu jest właśnie skład, który zmienia się z upływem czasu, dostosowując się do potrzeb rozwijającego się organizmu. Siara to gęsta wydzielina pojawiająca się na początku laktacji (nawet jeszcze w trakcie ciąży). Kobieta produkuje ją przez pierwsze 5-7 dni. Jest bogata w białka, (immunoglobuliny IgA i białka przeciwbakteryjne) o wysokiej zawartości sodu, potasu i chloru oraz małej zawartości laktozy. Mniej kaloryczna, ale bogata w witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, takie jak np. karoten, któremu zawdzięcza żółtą barwę. W przebiegu laktacji objętość mleka się zwiększa. To konsekwencja wzrostu zawartości cukrów. Maleje zawartość sodu i chloru a kaloryczność wzrasta (z 67 kcal/dl dla siary do około 75 kcal/dl dla mleka dojrzałego). Zwiększenie kaloryczności wynika ze wzrostu udziału procentowego lipidów – od 2,9 g/dl w mleku początkowym przez 3,6 w mleku przejściowym do 3,8 g/dl w mleku dojrzałym. Zawartość oraz proporcje białka także ulegają zmianom – ogólna zawartość białka maleje, natomiast udział kazeiny do serwatkowej się zmienia w trakcie trwania laktacji z 20:80 w początkowych fazach, 40:60 dla etapu mleka pośredniego i 50:50 w mleku dojrzałym. Uznaje się, że mleko po dwóch tygodniach laktacji zyskuje skład mleka dojrzałego. Dodatkowo nakłada się jeszcze zmienność osobnicza – mleko poszczególnych matek, karmiących dzieci w podobnym wieku, potrafi się bardzo różnić. Zmienność i unikatowość składu mleka każdej karmiącej mamy tłumaczy zasadność wyłącznego karmienia na żądanie w pierwszych miesiącach życia dziecka. Dzięki temu dziecko otrzymuje wszystkie składniki w optymalnych ilościach.



Hormony macierzyństwa

Oksytocyna, prolaktyna i endorfiny tworzą całkiem zgrany zespół. Wpływają na produkcję mleka, jego wypływ, a także na obniżenie bólu podczas porodu i uczucie bliskości pomiędzy mamą i jej nowo narodzonym dzieckiem. Zalet mają jednak znacznie więcej!

Rozmowa z dr. n.med. Januszem Witalisem, specjalistą neonatologii i pediatrii.

MLECZNA DROGA: Podczas karmienia piersią mama wydziela dwa hormony – oksytocynę i prolaktynę. Jaka jest ich rola? Jaki mają wpływ na świeżo upieczoną mamę?

dr n.med. Janusz Witalis: Prolaktyna odpowiedzialna jest za produkcję pokarmu, pobudza też piersi do wytwarzania takiej ilości mleka, by zaspokoić potrzeby dziecka. Schemat jest prosty – gdy dziecko ssie pierś, zwiększa się stężenie prolaktyny we krwi matki, a to pobudza gruczoły mleczne do wytwarzania odpowiedniej ilości mleka. Natomiast oksytocyna powoduje, że pokarm z piersi wypływa. Hormon ten wydziela się nie tylko podczas przystawiania noworodka. Pojawia się także wtedy, gdy mama myśli o swoim dziecku, słyszy jego płacz, tuli je czy obdarza pieczytami.

M.D.: To mniej znane oblicze oksytocyny. Głównie przypisuje się jej, że to dzięki niej mamy dobre samopoczucie.

J.W.: Gdy położymy nagiego noworodka na nagiej pierśi mamy, to w wyniku tego kontaktu oksytocyna zwiększy ukrwienie tak, by ciało matki mogło ogrzewać dziecko. To niezwykłe prawda? Ponadto, dziecko pozostaje tak długo ciepłe i zrelaksowane, jak długo trwa kontakt „skóra do skóry”. Ten proces działa również na mamę. Gdy rozszerzają się jej naczynia krwionośne, też odczuwa ciepło oraz błogość. Chętniej pozostaje z dzieckiem w bliskości i tym samym zabezpiecza jego potrzeby. Dlatego też oksytocyna nierzadko nazywana jest hormonem macierzyństwa i miłości, a także najlepszą przyjaciółką świeżo upieczonej mamy.

M.D.: A co możemy ciekawego powiedzieć o prolaktynie?

J.W.: To drugi hormon macierzyństwa. Nazywany też hormonem mlecznym. Wytwarzana jest w przysadce mózgowej i odpowiada m.in. za utrzymanie ciąży po zapłodnieniu, a w późniejszym etapie za pobudzanie gruczołów mlekowych. Jest głównym hormonem odpowiedzialnym za syntezę mleka i karmienie piersią. Poziom prolaktyny wzrasta w trakcie ciąży, choć sama funkcja wytwarzania pokarmu jest zablokowana hormonalnie do czasu urodzenia łożyska. Pod koniec porodu jej poziom wzrasta gwałtownie i osiąga swój najwyższy poziom.



dr n.med.
JANUSZ WITALIS

SPECJALISTA NEONATOLOGII I PEDIATRII,
KIEROWNIK ODDZIAŁU NEONATOLOGICZNEGO Z INTENSYWNA OPIEKĄ MEDYCZNĄ

Ponadto, prolaktyna jest hormonem poddania się i zależności. Podczas karmienia piersią te cechy pobudzają czujność matki i powodują, że przedkłada ona potrzeby dziecka nad inne potrzeby. Prolaktynę uznaje się również za istotny hormon przygotowujący płuca dziecka i jego system termoregulacji do życia poza łonem matki.

M.D.: Nie możemy zapomnieć o endorfinach. Jaka z kolei jest ich rola?

J.W.: Endorfiny mają działanie przeciwbólowe, a także poprawiają nastrój. Wydzielane są pod wpływem między innymi stresu czy wysiłku fizycznego. Jest wiele cząsteczek należących do grupy endorfin. Do tej pory najlepiej odkrytą jest beta-endorfina. Nazywane są również hormonami stresu, których wydzielanie aktywuje się w wyniku przymusu i bólu. Działają wtedy jako znieczulacz. Ich poziom jest wysoki w trakcie ciąży, a w trakcie porodu znacznie wzrasta. Co ciekawe – podczas porodu poziomy endorfin i kortykotropiny (hormonu stresu) są porównywalne z poziomem tych hormonów u mężczyzn trenujących lekkoatletykę podczas intensywnych ćwiczeń na bieżni. Nie jest to oczywiście bez znaczenia. Tak wysoki poziom pomaga rodzącej kobiecie przekroczyć ból i wejść w odmienny stan świadomości. Należy również dodać, że beta-endorfiny ułatwiają również wydzielanie prolaktyny podczas porodu i są istotne dla procesu laktacyjnego. We krwi matki ich poziom osiąga najwyższy poziom po upływie 20 minut od rozpoczęcia karmienia. Dzięki czemu beta-endorfiny obecne w mleku matki wyzwalają wzajemną, przesyconą przyjemnością, zależność matki i dziecka, tak istotną dla ich dalszej relacji.

Rozmawiała: Dominika Czapkowska



**PRODUKTEM, KTÓRY NAJMOCNIEJ
ZMIENIA SMAK MLEKA, OKAZAŁ SIĘ CZOSNEK.**

FOT. Joanna Kielar

Mleczna gra w kolory

Mleko mamy o smaku bananowym, a może z wyczuwalną miętową nutą? A do tego ze zwiększoną zawartością kwasów omega 3 i 6 oraz witamin? To możliwe! Jak pokazują najnowsze badania - na wartość, smak i kolor mleka znaczący wpływ ma codzienna dieta mamy.

Wartość odżywcza mleka

Skład mleka jest stały wyłącznie w przypadku kaloryczności, zawartości białka, węglowodanów i wybranych składników mineralnych – sód, wapń, magnez, fosfor, żelazo, cynk oraz miedź. Natomiast już skład tłuszczów, np. zawartość kwasów omega 3 i 6, witamin oraz składników mineralnych, takich jak selen, mangan i jod zmienia się w zależności od codziennej diety mamy. Co za tym idzie – odpowiednio dobrane produkty w codziennym menu mamy karmiącej mogą wpływać korzystnie na rozwój układu nerwowego maluszka, siatkówki jego oka, wzmocnienie układu odpornościowego, czy np. odpowiednią mineralizację kości.

A co ze smakiem?

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Kopenhaskim dowodzą, iż produkty spożywane przez mamy bardzo szybko przenikają do ich mleka. W przeprowadzonym doświadczeniu wzięło udział 18 mam, których mleko zostało przebadane przed i po spożyciu kapsułek o określonych smakach. Jak się okazało – po zjedzeniu banana jego smak był w mleku wyczuwalny przez godzinę, a smak mentolu aż przez osiem! Z kolei smak lukrecji oraz kminku utrzymywał się przez okres dwóch godzin. Produktem, który najmocniej zmienia smak mleka okazał się czosnek. Co najważniejsze – udowodniono, że dieta mamy karmiącej wpływa na smakowe upodobania dzieci oraz ich zwiększoną tolerancję na nowe smaki w przyszłości.

Mleczna gra w kolory

Badania wykazały, że dieta ma również wpływ na kolor mleka, co wynika z zawartości naturalnych barwników w żywności. Mleko o zabarwieniu różowym świadczy o zwiększonym spożyciu buraków lub produktów zawierających barwniki czerwone. Mleko o zabarwieniu zielonym pokazuje, że w diecie mamy znalazły się produkty bogate w chlorofil, który znajduje się w jarmużu, sałacie, brokułach, szpinaku, natce pietruszki, koperku i algach morskich. Z kolei mleko o zabarwieniu żółto-pomarańczowym to dowód na to, że mama spożywała produkty zawierające B-karoten, czyli marchewkę, dynię, brzoskwinie i morele. Posiłek malucha może zabarwić się również na kolor czarny, co oznacza, że mama przyjmowała wybrane leki, np. antybiotyk działający na trądzik i bakteryjną infekcję dróg oddechowych i moczowych.

Te produkty pomogą Ci wzmocnić jakość pokarmu:

Kwasy omega 3 i 6 – tłuste ryby, oleje roślinne np. rzepakowy, lniany, z pestek dyni, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona słonecznika czy pestki dyni

Selen – orzechy brazylijskie, ryby morskie, jaja, kasza gryczana, czosnek, kakao, pieczywo pełnoziarniste

Mangan – orzechy, nasiona słonecznika, płatki owsiane, kasza gryczana, ryż brązowy, pieczywo pełnoziarniste, kakao, rośliny strączkowe

Jod – ryby morskie

Witamina C – natka pietruszki, papryka czerwona, warzywa liściaste, czarna i czerwona porzeczka, aronia, malina, owoce cytrusowe

Witaminy z grupy B – mleko i jego przetwory, produkty zbożowe z pełnego przemiału, chude gatunki mięs, ryby, jaja, rośliny strączkowe

Witamina D – jaja, ryby, masło, mleko, sery

Witamina E – oleje roślinne, orzechy, nasiona słonecznika, pestki dyni

Witamina K – warzywa liściaste, jaja



TEKST:
dr BARBARA PIEKŁO

DIETETYK

Karmienie piersią TO NASZA SPRAWA

Karm piersią! Karmienie piersią jest zdrowe! Karmienie piersią jest dobre dla ciebie i twojego maluszka! Wszyscy o tym wiemy. Gdyby karmienie piersią było takie proste, że wystarczyłoby przeczytać książkę i wszystko by się udało, wszystkie matki, które tego chcą, karmiłyby piersią swoje dzieci. Laktacja byłaby spełnionym marzeniem każdej z nas. Ale do karmienia piersią potrzeba czegoś więcej.

UNICEF w 2016 roku wydał dokument, w którym zaznaczył, że karmienie piersią to nie jest zadanie tylko i wyłącznie dla kobiety – matki. Jest to zadanie dla całego społeczeństwa, dla wszystkich, którzy otaczają matkę, którzy jej pomagają, którzy opiekują się nią i jej dzieckiem. Karmienie piersią to zobowiązanie dla całego społeczeństwa. Karmienie piersią wspiera zdrowie i harmonijny rozwój dziecka. Dzięki karmieniu piersią dzieci są zdrowsze, dzięki karmieniu piersią kobiety są zdrowsze, dzięki karmieniu piersią ekonomia społeczeństw zyskuje, zdrowie publiczne zyskuje, finanse publiczne zyskują, nasza planeta zyskuje. Karmienie piersią – coś tak naturalnego i prostego, jak nakarmienie własnego dziecka przez matkę, ma wpływ na jakość życia i zdrowia ludzi na całym świecie. Kobiety karmiące piersią nie tylko utrzymują przy życiu swoje dzieci, produkując w swoich piersiach bezcenny pokarm, ale też dają całemu światu lepsze jutro.

Karmienie piersią ratuje życie

Co najmniej 20 000 kobiet co roku mogłyby uniknąć zachorowań na nowotwory piersi, jeżeli karmiłyby swoje dzieci w sposób optymalny, rekomendowany przez Światową Organizację Zdrowia. Karmienie piersią mogłoby pozwolić uniknąć ponad 800 000 zgonów dzieci poniżej piątego roku życia. Tak wiele zależy od każdej jednej matki, która przystawia do piersi swoje dziecko i podaje mu swoje mleko. Co zrobić, by było ich coraz więcej – co zrobić, żeby dzieci były karmione piersią?

Wsparcie medyczne

Jest niezbędne do udanego początku karmienia piersią. Ciągła medyczna opieka nad kobietą w ciąży, noworodkiem i młodą mamą oraz małym dzieckiem i jego rodziną jest podstawą wsparcia laktacyjnego. Personel medyczny powinien wspierać matki karmiące piersią i pomagać im oraz promować karmienie naturalne. Inwestowanie w kadrę medyczną, nauka posze-

rzająca wiedzę medyczną o laktacji, ochrona sfery medycznej przed agresywnym marketingiem mleka sztucznego to działania, w które warto inwestować, żeby wskaźniki karmienia piersią rosły.

Wsparcie niemedyce

To profesjonalne wsparcie, udzielane przez przeszkolone osoby, ale takie jak matka, wywodzące się z tego samego środowiska, doświadczające podobnych trudności, wzlotów i upadków. To osoby posługujące się językiem znanym i zrozumiałym dla matki. Takie wsparcie, to nieoceniona pomoc w sytuacjach trudnych, kiedy potrzebny jest przyjaciel, ktoś kto wysłucha, zrozumie i nie oceni rozterek matki, ale też będzie mógł wskazać drogę, którą warto obrać, pokaże gdzie znaleźć pomoc, będzie znał środowisko i sytuację matki.

Wsparcie rodziny

Mama i dziecko przebywają w otoczeniu swojej rodziny codziennie. To rodzina nas kształtuje, to rodzina zakorzenia w nas wiele przyzwyczajzeń, przekonań, to rodzina jest pierwszą linią uderzeniową, kiedy mama szuka wsparcia. Bez rodziny – bez odpowiedniej wiedzy u najbliższych, karmienie piersią może być trudne, a czasem wręcz niemożliwe. Tak istotne jest edukowanie matek, mężów i partnerów.

Wsparcie ustawodawców i rządów

Przepisy prawne uchwalane przez ustawodawców i działania podejmowane przez rządy mogą stworzyć dla mam karmiących przyjazne otoczenie prawne, takie które pomoże im karmić piersią długo, jednocześnie wesprze je w powrocie do aktywności zawodowej. Ochrona matek przed agresywnymi i zwodniczymi działaniami reklamowymi związanymi ze sztucznym żywnościem dzieci jest niezbędna, żeby zapewnić kobietom dostęp do bezstronnej wiedzy o żywieniu dzieci, a zbudowanie tej ochrony leży w rękach ustawodawców.

Wsparcie w miejscu pracy

Elastyczne formy zatrudnienia, pokoje do odciążania pokarmu, przerwy na karmienie, urlop rodzicielski, po którym mama może bezpiecznie wrócić do pracy, nadal będąc matką karmiącą, to wsparcie, dzięki któremu dzieci mogą być karmione dłużej, a matki mogą karmić i nadal być aktywnymi uczestnikami życia zawodowego.

Wsparcie społeczeństwa

Element bardzo ważny, bo nie da się karmić piersią bez przyjaznego i wspierającego otoczenia. Ochrona i akceptacja kobiet karmiących piersią w miejscach publicznych, edukowanie ogółu społeczeństwa na temat korzyści, jakie matkom, dzieciom i ekonomii państw daje karmienie piersią jest ważne. Bez społecznej akceptacji matek karmiących piersią w codziennej przestrzeni, kobiety będą narażone na ostracyzm i wykluczenie, a przecież dzieci muszą przebywać w przestrzeni publicznej, żeby stać się częścią tej przestrzeni, żyć w niej i rozwijać się.

Wszyscy mamy rolę do odegrania!

Karmienie piersią zależy od nas. Od przychylności, wiedzy i umiejętności każdego, kto znajduje się w otoczeniu matki i jest częścią jej życia. Należy karmienie piersią chronić, wspierać i promować. Karmienie piersią to kamień węgielny zdrowia naszych dzieci, oraz dzieci, które dopiero pojawią się na świecie. Inwestując w karmienie piersią, inwestujemy w przyszłość.



**WSPARCIE – SŁOWO KLUCZ, DO KAŻDEJ UDANEJ DROGI LAKTACYJNEJ.
WSPARCIE, KTÓREGO TAK BARDZO POTRZEBUJĄ KOBIETY I KTÓREGO
TAK CZĘSTO SZUKAJĄ TO ZAGADNIENIE WIELOWYMIAROWE.**



TEKST:
**AGATA BROJANOWSKA-
-ALEKSANDROWICZ**

AUTORKA BLOGA WWW.HAFIJA.PL,
WICEPREZESKA FUNDACJI PROMOCJI
KARMIENTA PIERSIĄ

Mleko... na bank!

Banki mleka to profesjonalne laboratoria zajmujące się pozyskiwaniem mleka kobiecego od Honorowych Dawczyń, bezpiecznym przechowywaniem i dostarczaniem go potrzebującym dzieciom. Takie placówki powinny być nieodłącznym elementem systemu opieki nad matką i dzieckiem, szczególnie jeśli noworodek wymaga długotrwałego leczenia lub z innych powodów karmienie piersią przez biologiczną matkę jest utrudnione.



dr n. biol. ALEKSANDRA WESOŁOWSKA

KLINIKA NEONATOLOGII, WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY, UNIWERSYTECKA PRACOWNIA BADAŃ NAD MLEKIEM KOBIECYM I LAKTACJĄ PRZY REGIONALNYM BANKU MLEKA W WARSZAWIE. FUNDACJA BANK MLEKA KOBIECEGO



Bank mleka to nowoczesne laktarium. Nazwa laktarium pochodzi z języka francuskiego i wprost odwołuje się do laktacji, czyli procesu wytwarzania pokarmu u kobiety, która urodziła dziecko. Kiedyś istniały w Polsce laktaria i nawet nazwa ta pojawia się w polskim prawie, niestety tylko budowlanym. Laktarium w tym znaczeniu oznacza przestrzeń w budynku szpitala przeznaczoną na odciąganie i magazynowanie pokarmu matczynego. Banki mleka działają na podstawie rozporządzeń administracji szpitala, gdyż nie są regulowane polskim prawem. Dlatego funkcjonują w tych szpitalach, które starają się sprawować opiekę nad pacjentami na najwyższym poziomie.

Historia i aktualności

Ostatnia wzmianka o bankach mleka, w dokumentach urzędowych pojawia się w Okólniku Ministerstwa Zdrowia z dnia 24 maja 1950 r. w sprawie organizacji i zakładania punktów zbioru mleka kobiecego. Dokument ten szczegółowo opisuje nie tylko zasady gromadzenia pokarmu matczynego, ale także wskazuje potrzebę organizacji przeznaczonych do tego miejsc w szpitalach w ówczesnej Polsce. Dziś również istnieje pilna potrzeba tworzenia takich miejsc. Jednym z celów operacyjnych rządowego programu „Za Życiem”, który wszedł w życie w 2017r. jest powstanie sieci banków mleka w naszym kraju. Brak takich instytucji w szpitalu, które pośredniczyłyby w bezpiecznym dzieleniu się pokarmem kobiecym, zauważyły jeszcze w latach 90-tych same karmiące mamy. Z ich inicjatywy powołano w 2008 roku w Warszawie Stowarzyszenie na rzecz Banku Mleka, które wkrótce objęło swoim działaniem cały kraj. Po paru latach dorobek Stowarzyszenia przejęła Fundacja Bank Mleka Kobiecego, która dziś patronuje istniejącym w Polsce placówkom banków mleka oraz reprezentuje nasz kraj w środowisku międzynarodowym.

Bank mleka – szczytna idea i ciężka praca

Dawstwo mleka podobnie jak – krwi czy organów, jest szczytną ideą. Oddawanie pokarmu dodatkowo należy traktować jako wolontarystyczną pracę, gdyż w odróżnieniu od innych rodzajów donacji, dzielenie się pokarmem wymaga ogromnego nakładu czasu. Odciąganie porcji mleka każdorazowo trwa od kilku do kilkudziesięciu minut.

Dawczynie robią to nieodpłatnie, nikt im nie refunduje kosztów prądu czy dojazdów do szpitala na badania. Otrzymują jedynie z banku pojemniki na mleko. Zapewniony jest też transport mleka do banku.

Bank mleka – kluczowe fakty i główne etapy

Rekrutacja dawczyń: to proces, który pozwala zapewnić bezpieczeństwo, anonimowość i najwyższą jakość pokarmu, który przekazywany jest przez chętne Mamy do banku. Rekrutacja rozpoczyna się od wstępnej deklaracji kobiety, że chce zostać Dawczynią. Następny krok to konsultacja medyczna, podczas której przeprowadzany jest wywiad epidemiologiczny oceniający m.in. styl życia i dietę oraz obciążenia wynikające z przeszłości (przebyte choroby, takie jak kiła czy gruźlica, narażenia na groźne substancje odurzające). To ważne, ponieważ tylko zdrowe kobiety mogą oddawać pokarm do banku. W przeciwnym razie ich mleko mogłoby być źródłem zakażenia. Ostatecznie status zdrowotny potwierdza się badaniami krwi w kierunku obecności przeciwciał świadczących o trwającym lub przeby-

tym zakażeniu wirusem HIV, wirusem żółtaczki typu B, C, wirusem cytomegalii, kiły czy gruźlicy. Rekrutacja prowadzona jest w oparciu o Kartę Honorowej Dawczynie.

Karta Honorowej Dawczynie: to dokument, który szczegółowo opisuje wymagania współpracy z bankiem mleka pod kątem wymogów zdrowotnych. Ostateczna wola współpracy z bankiem mleka musi być wyrażona pisemną zgodą kobiety na oddanie nadwyżek pokarmu na rzecz potrzebującego dziecka. Współpraca jest dobrowolna i anonimowa i nie wymaga określonego czasu trwania, ani deklaracji oddawania konkretnej porcji mleka. Ostatecznie decyzja o możliwości bicia Dawczynią odbywa się po analizie wyników krwi kobiety oraz ocenie czystości mikrobiologicznej mleka.

Badanie mikrobiologiczne mleka: ma na celu zapewnienie najwyższej jakości i bezpieczeństwa pokarmu przekazanego do banku. Pokarm kobiecy jest siedliskiem bogatej mikroflory, która dla biologicznego dziecka prawie nigdy nie stanowi zagrożenia a nawet jest unikalnym źródłem szczepów bakterii, które są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odciąganie pokarmu może być etapem podczas którego może dojść do zanieczyszczenia mleka z powodu braku prawidłowej higieny rąk, sprzętu laktacyjnego lub otoczenia.

Pasteryzacja: mleko poddawane jest procesowi pasteryzacji. To dodatkowe zabezpieczenie. Proces ten przeprowadza się inkubując pokarm w sterowanym elektronicznie urządzeniu, które podgrzewa go do 62,5°C przez 30 minut a potem rap-

townie chłodzi do 4°C. Warunki pasteryzacji są wystarczające, aby wyeliminować ewentualne mikroorganizmy, a jednocześnie zachować cenne składniki odżywcze mleka oraz elementy przeciwważne, takie jak przeciwciała oraz częściowo czynniki regulatorowe – hormony, enzymy, cytokiny.

Z mleka z banku mleka korzystają przede wszystkim wcześniaki wymagające długotrwałej i intensywnej opieki. Jeśli jednak zasoby na to pozwalają, mleko z banku trafia także do poważnie chorych noworodków urodzonych o czasie. Takie mleko może być też stosowane jako pierwszy pokarm po operacji lub w przypadku żywienia pacjentów obciążonych chorobami, w których mleko kobiecego mogłoby złagodzić skutki leczenia (np. skutki chemioterapii).

W NASZYM KRAJU ISTNIEJE OBECNIE 7 BANKÓW MLEKA,
A W NAJBLIŻSZYM CZASIE ZOSTANĄ OTWARTE 4 NOWE PLACÓWKI.



Kangurowanie – bliskość, która leczy

Regularne bicie serca, zwiększona ilość tlenu we krwi, mniejsze ryzyko infekcji. Ten wyjątkowy kontakt wspomaga również rozwój mentalny i umiejętności motoryczne. Dziecko szybciej przybiera na wadze, ma lepszy sen. Skraca się także czas pobytu w szpitalu. - Z kolei mama zyskuje większą pewność siebie. Narasta ilość pokarmu – laktacja i karmienie piersią odbywa się bez problemów – przekonuje dr n. med. Janusz Witalis, specjalista neonatologii i pediatrii.

Pierwszy kontakt skóra do skóry powinien odbyć się tuż po porodzie. Z uwagi na wczesną promocję karmienia naturalnego, kangurować jako pierwsza powinna mama. W przypadku, gdy nie jest to możliwe, skutecznie może ją zastąpić tata.

– Noworodek, który nagle znalazł się po drugiej stronie brzucha, przeżywa szok. Nie przesadzę, jeżeli powiem, że poród to dla niego rewolucja! Zmienia się przede wszystkim jego środowisko – zamiast wody jest powietrze. Jest też jasno i o wiele chłodniej. Dlatego to pierwsze przytulanie w kontakcie skóra do skóry jest tak istotne. Nawet wcześniak od razu pozna zapach, rytm bicia serca i głos swojej mamy. Gdy od razu znajdzie się blisko niej, poczuje się bezpiecznie – wyjaśnia dr n. med. Janusz Witalis.

Kontakt, który leczy

Taki kontakt ma znaczący wpływ na zdrowie noworodka. Jak dowiodły liczne badania, noworodek szybciej przyzwyczaja się do nowego środowiska, a także przejmuje florę bakteryjną rodziców, która jest przyjazna i bardzo potrzebna – chroni go przed obcymi infekcjami.

– Metodę kangurowania stosuje się od 1979 roku. Wykazano ponad wszelką wątpliwość, że dzięki niej u noworodka utrzymuje się regularne bicie serca, zwiększa się ilość tlenu we krwi, zmniejszają się epizody zaburzenia oddychania oraz ryzyko infekcji. Matka dzięki kontaktowi skóra do skóry jest w stanie

podnieść temperaturę dziecka o 2 stopnie Celsjusza lub ją obniżyć – jeżeli noworodkowi jest za ciepło. Ten wyjątkowy kontakt wspomaga również rozwój mentalny i umiejętności motoryczne. Dziecko szybciej przybiera na wadze, ma lepszy sen. Skraca się także czas pobytu w szpitalu. Dodatkowo np. w przypadku wcześniaków, trzy godziny kontaktu z mamą obniża ilość epizodów bezdechu nawet do 75 procent, w porównaniu do czasu spędzonego w inkubatorze. Te statystyki pokazują, że nawet najlepiej wyposażony oddział neonatologiczny nigdy nie zastąpi i nie wpłynie tak korzystnie na dziecko, jak kontakt z rodzicami – dodaje lekarz.

Korzyści z kangurowania czerpią oczywiście także rodzice. U kobiet obserwuje się zwiększenie pewności siebie i m.in. obniżenie poziomu wydzielanego kortyzolu – hormonu stresu. Kangurowanie wpływa także na laktację. Narasta ilość pokarmu i karmienie piersią odbywa się bez problemu.

– Na końcu wymienię najważniejszy aspekt – budowanie relacji pomiędzy rodzicami a maluszkiem – wylicza dr Witalis.



**dr n.med.
JANUSZ WITALIS**

SPECJALISTA NEONATOLOGII I PEDIATRII,
KIEROWNIK ODDZIAŁU NEONATOLOGICZ-
NEGO Z INTENSYWNA OPIEKĄ MEDYCZNĄ





FOT. Wojciech Sasiela

Tak często, jak się da!

Jeżeli nie ma żadnych przeciwwskazań medycznych, warto kangurować tak często, jak jest to tylko możliwe.

– Pamiętajmy, że kangurowanie nie dotyczy tylko kontaktu mamy i dziecko. W cały proces powinien zaangażować się także tata noworodka – przekonuje neonatolog. Kangurować można w pozycji leżącej lub siedzącej. Dopuszczalna jest także pozycja stojąca.

Nawet przez 24 godziny

Dla dzieci urodzonych w terminie, optymalny czas kangurowania wynosi od 12 do 24 godzin na dobę. Z kolei wcześniaki zaleca się tak często, jak to tylko możliwe. Takie przytulanie powinno trwać minimum godzinę po każdym ułożeniu malucha w pozycji kangura.

W ZIMBABWE, DZIĘKI METODZIE KANGUROWANIA,
UDAŁO SIĘ 5 KROTNIĘ ZWIĘKSZYĆ PRZEŻYWALNOŚĆ
NOWORODKÓW URODZONYCH Z MASĄ PONIŻEJ 1500 gram
TO MATKA JEST NAJLEPSZYM INKUBATOREM
– DAJE CIEPŁO, POŻYWIENIE I POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA.

To metoda, która nie wymaga specjalistycznego przygotowania i jest przeznaczona dla wszystkich rodziców. Poza obecnością mamy lub taty potrzebny będzie ciepły koc i pieluszka. Ważne, aby kangurujący rodzic nie stosował na klatce piersiowej żadnych kosmetyków – balsamów, perfum lub żeli, które mogą uczulić noworodka.

– Ubranego w pieluszkę noworodka kładziemy w pozycji pionowej na odsoniętej klatce piersiowej rodzica. Główka dziecka powinna być położona na takiej wysokości, aby ucho maluszka znalazło się nad sercem rodzica. W pozycji siedzącej lub stojącej idealnie sprawdza się specjalna koszulka do kangurowania, wykonana z bardzo elastycznego materiału, którą mama zakłada i „wkłada do niej” swojego malucha.

– Dla przykładu, w niektórych krajach Unii Europejskiej, np. w szpitalach na terenie Niemiec, Szwecji i Holandii zachęca się matki do kangurowania 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu! Natomiast w Afryce Południowej matki kangurują dzieci z problemem wcześniactwa – non stop – aż do ukończenia pierwszego a nawet i drugiego roku życia – podsumowuje neonatolog.

Rozmawiała: Dominika Czapkowska

Z historii

Opieka metodą „kangura” miała swój początek w Bogocie, w Kolumbii. To właśnie tam w 1979 roku dr Rey i dr Martinez zaczęli ją stosować w odpowiedzi na niedobór inkubatorów oraz dużą umieralność noworodków z powodu ciężkich zakażeń okołoporodowych. Od tamtej pory dzięki tej metodzie każdego roku udaje się uratować tysiące dzieci na całym świecie, szczególnie w krajach słabo rozwiniętych.



Gdy na świecie pojawia się wcześniak

Kiedy na świat przychodzi wcześniak wszystko na moment się zatrzymuje, a potem rozpada na milion małych kawałków. Następuje nie ta kolejność. Oczekiwanie na cud narodzin zostaje nagle brutalnie przerwane. Jest paraliżujący strach, masa łez, pytania na które nie zawsze od razu udaje się otrzymać odpowiedź. Jest walka z czasem, walka o każdy dzień, walka dziecka o życie. Wiele matek stojących przy inkubatorach ma poczucie winy. Gdzie w tym wszystkim odnaleźć jeszcze drogę do laktacji?

Często na laktacyjnej drodze, zwłaszcza nieświadomych jeszcze pierworódek staje wiele przeciwności losu. Część z tych problemów wiele kobiet przeskoczy, ale niektóre wydają się niemożliwe do przejścia. Mamy, które rodzą zdrowe dziecko w terminie, mają najważniejsze „narzędzie” do budowania laktacji: dziecko. To ono budzi je w nocy, to ono domaga się przedstawiania do piersi, by stworzyć dobrze prosperującą „fabrykę” mleka. Żaden laktator, nawet najlepszej generacji nie jest w stanie tego zastąpić. Mimo to jednak rodząc dziecko przed czasem, należy o ten pokarm walczyć w szczególności.

Mleko mamy - lekarstwo dla wcześniaka

Mleko mamy dla wcześniaka to przede wszystkim forma terapii i lekarstwo. Zmniejsza ryzyko wystąpienia NEC (martwiczego zapalenia jelit), sepsy, a nawet retinopatii wcześniaczej, zwiększa szanse wcześniaka na przeżycie, zmniejszając wielokrotnie ryzyko powikłań zdrowotnych.



TEKST:

NOEMI PAWLAK

AUTORKA BLOGA WWW.MATKAPREZESA.PL I MAMA DWÓCH WCZEŚNIAKÓW – STANISŁAWA I JANA.

Podsumowując – ma moc. Każda matka wcześniaka powinna sobie z tego zdać sprawę, że stojąc przy inkubatorze dziecka nie jesteśmy bezradne, to wcale nie jest tak, że na tym etapie jesteśmy już bezużyteczne i wszystko jest w rękach personelu. Jesteśmy wtedy bardzo potrzebne.

Gdy na świecie pojawił się Jaś

Gdy po raz pierwszy, 8 lat temu zostałam mamą wcześniaka, byłam strasznie zagubiona. Jaś w chwili narodzin ważył 1450 gramów i mierzył 40 centymetrów. Urodził się na przełomie 30. i 31. tygodnia, po 50 dniach walki o każdy dzień. W 23. tygodniu z pozoru prawidłowo przebiegającej ciąży pękł mi pęcherz i odeszły wody. Nie udało mi się go wykarmić piersią. Dzisiaj wiem, że gdybym wtedy posiadała obecną wiedzę, udałooby mi się to wszystko rozegrać inaczej. Wtedy zabrakło mi wszystkiego: determinacji, świadomości różnic między mlekiem modyfikowanym a mlekiem mamy, a przede wszystkim zabrakło mi normalności – przytulania dziecka, budowania więzi w sposób całkowicie naturalny. Ja pierwszy raz Jasia dostałam

na ręce, kiedy miał niecały miesiąc. Ważył wtedy około 1700 gramów i właśnie pożegnał OIOM. Nie kangurowałam. 8 lat temu byłam przekonana, że tak małych dzieci nie wolno wyciągać z inkubatorów. Dostałam go w beciku. Na krótki moment, bo miał zaraz spadki saturacji.

Mój wcześniak numer dwa

3 stycznia 2017 roku zostałam mamą wcześniaka po raz drugi. Tym razem ciążę udało się donosić aż do 35. tygodnia. Piszę „aż” ponieważ to był naprawdę wielki sukces. Mój Staś urodził się ze względu na decelerację podczas zapisu ktg, złe przepływy. Decyzja była natychmiastowa. Do porodu zostałam znieczulona ogólnie, czyli byłam pod tak zwaną narkozą. Staszek urodził się z wagą 2595 gramów i 46 centymetrami. Pojawił się jednak jeden, zasadniczy problem – otrzymał 1 punkt w skali Apgar i trafił na OIOM, gdzie oboje wybudziliśmy się w tym samym czasie. Ale już wtedy wiedziałam, że jego karmić będę. Pierwszą rzeczą o jaką poprosiłam męża po przebudzeniu, to aby przekazał personelowi, że nie wyrażam zgody na

dokarmianie dziecka mlekiem sztucznym. Byłam przekonana, że za krótki moment uda mi się odciągnąć mleko. Niestety tak się nie stało. Nie wiem czy był to efekt cesarki na zimno, czy po prostu mój organizm potrzebował czasu – nie mogłam odciągnąć ani mililitra siary. Nawet ręcznie. Kiedy wchodziłam po raz pierwszy, po 8 latach na neonatologię czułam jak wszystko wraca. Ten specyficzny zapach, te dźwięki, te ściany... ale tym razem wiedziałam, że mi się uda karmić piersią. Udało się, ale nie było łatwo. Staś w 3 dobie życia był już ze mną na oddziale

położniczym. Był już całkowicie na moim mleku. Aktualnie karmi już prawie rok, bez dokarmiania mlekiem modyfikowanym. Mam za sobą trzy zapalenia piersi. Przez pewien czas byłam mamą kpi – karmiącą piersią inaczej – czyli karmiącą własnym mlekiem z butelki. Stopniowo przechodziliśmy na pierś i z pomocą położnej – udało się. Małe przybieranie na wadze również się unormowało, ale nie od razu, potrzebowaliśmy czasu, kontrolowaliśmy wagę, posiłki itp. – ale sukcesem było przekroczenie tego problemu bez podania mieszanki.

NA ZDJĘCIU - 8 LETNI JAN I ROCZNY STANISŁAW



Jakie posiadam rady dla mam wcześniaków, które chcą walczyć o laktację?

1. Nie bój się prosić o pomoc w szpitalu, ani o rozmowę z położnymi i lekarzami, a może nawet i psychologiem. To bardzo ważne. Wsparcie personelu na pierwszych etapach rozwoju laktacji gra kluczową rolę. Zwłaszcza, kiedy sama nie wiesz jak się za to wszystko zabrać.

2. Pokarm tworzy się z krwi, a kolki są od niedojrzałego układu pokarmowego. W diecie należy uważać tylko na alergeny (pamiętaj tu oczywistość jaką jest – alkohol, narkotyki, papierosy), które przedostają się do krwi. Jedz zdrowo i to na co masz ochotę. Nie katuj się niepotrzebną dietą. Potrzebujesz dużo siły na walkę, a twój organizm kalorycznych posiłków.

3. Kup dobrze dopasowany do piersi laktator i pamiętaj o systematyczności. Gdybyś miała przy sobie dziecko najprawdopodobniej karmiłabyś w zależności od potrzeb, tu o potrzebach będzie informował Cię budzik. Stymuluj piersi metodą 7-5-3 (metoda stymulacji laktacji, polegająca na odciąganiu pokarmu z każdej piersi laktatorem przez kolejno 7, 5, 3 minuty co 2 maksymalnie 3 godziny również w nocy. Jeżeli nie możesz pokarmu dowieźć do dziecka, pamiętaj o jego zamrażaniu. Koniecznie napisz na opakowaniach datę (i godzinę) odciągnięcia. Przyda się, kiedy dziecko wróci do domu i wystąpią chwilowe problemy z laktacją i małe luki w produkcji. Często np. przez stres.

4. Wcześniaki mają często zaburzony odruch ssania. Nauczne picia z butelki bardzo niechętnie sięgają po maminią pierś, przy tym bardzo często męczą się gdy ssają. Jest to dla nich o wiele trudniejsze. Pomoc Ci może położna.

5. Nie zniechęcaj się, kiedy po pewnym czasie okaże się, że Twoje do tej pory pełne piersi obecnie są miękkie i masz problem z odciągnięciem tak dużej ilości pokarmu w tak krótkim czasie jak jeszcze niedawno. Najprawdopodobniej będzie to oznaczać, że unormowała się laktacja. Spróbuj odciągać pokarm ręcznie, może się okazać, że efekty będą o wiele lepsze.

6. Stres który towarzyszy rodzicom wcześniaków może niekorzystnie wpływać na laktację. Spróbuj w takich chwilach kangurować (jeżeli jest taka możliwość w szpitalu), mówić do dziecka (np. jak minął dzień) trzymając za małą rączkę. Pozwól sobie pomóc i jak w punkcie pierwszym nie bój się o tę pomoc prosić.

7. Musisz wiedzieć o co walczysz i do jakiego celu dążysz. Warto uświadomić sobie i uwierzyć w to, że dasz radę, że Twoje mleko jest naprawdę bardzo dobre jakościowo i pomaga Twojemu dziecku. Nie zniechęcaj się małymi porażkami, ani tymi dużymi. One będą na każdym etapie naszego życia. Po każdej burzy wychodzi słońce.

8. Wcześniaki są bardziej wrażliwe, przez co mogą się przy piersi denerwować, wyginać, krzyczeć co często matki odbierają jako sygnał, że nie ma pokarmu. Naucz się wsłuchiwać w potrzeby malucha – może akurat jest za głośno, może dziecko nie jest głodne, może akurat chce się przytulić, lub ma kolkę.

Kluczem do udanej laktacji jest determinacja matki, która ma świadomość o co walczy, oraz wsparcie otoczenia – i to nie tylko medycznego, ale również wsparcie partnera. Wcześniaka, który urodził się jako skrajnie niedojrzały noworodek jest naprawdę trudno wykarmić i jest naprawdę wiele poprzeczek do przeskoczenia. Nie oznacza to jednak, że jest to niemożliwe. Masz po prostu tę moc. Pamiętaj, że każdy mililitr Twojego mleka jest bardzo ważny!

Karmienie po cięciu cesarskim

Poród, który zakończył się cięciem cesarskim, nie jest żadnym przeciwwskazaniem do karmienia piersią, nie stanowi też przeszkody na drodze do udanego karmienia. O czynnikach, które pozytywnie wpływają na laktację, rozmawiamy z profesorem Barbarą Królak-Olejnik.

Rozmowa z dr hab. n. med. Barbarą Królak-Olejnik, prof. nadzw., pediatrą, neonatologiem, specjalistą zdrowia publicznego, Certyfikowanym Doradcą Laktacyjnym. Kierownikiem Katedry i Kliniki Neonatologii UM w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu. Prezesem Polskiego Towarzystwa Konsultantów i Doradców Laktacyjnych.



**dr hab. n. med. BARBARA
KRÓLAK-OLEJNIK**

SPECJALISTA NEONATOLOGII, PEDIATRII
I ZDROWIA PUBLICZNEGO. KIEROWNIK
KATEDRY I KLINIKI NEONATOLOGII UM
WROCŁAW ORAZ PREZES POLSKIEGO
TOWARZYSTWA KONSULTANTÓW
I DORADCÓW LAKTACYJNYCH

FOTO ZE ZBIORÓW UNIWERSYTECKIEGO
SZPITALA KLINICZNEGO WE WROCŁAWIU

FOT. Joanna Kiejar



**WAŻNA JEST ŚWIADOMOŚĆ TEGO, JAK ISTOTNĄ ROLE
ODGRYWA TEN PIERWSZY KONTAKT I PIERWSZE KARMIENIE.**

FOT. Joanna Kielar

MLECZNA DROGA: Jakie czynniki wpływają na powodzenie karmienia piersią po porodzie zakończonym cięciem cesarskim?

Prof. Barbara Królak – Olejnik: Przede wszystkim po porodzie zakończonym cięciem cesarskim, matka i noworodek zwykle pozbawieni są dobrodziejstwa, jakim jest kontakt „skóra do skóry” tuż po rozwiązaniu. Ten pierwszy kontakt ma korzystny wpływ zarówno na mamę, jak i na dziecko, sprzyja nawiązywaniu bliskiej relacji i silnej więzi emocjonalnej. Noworodek kolonizuje się florą bakteryjną mamy, która jest dla niego przyjazna i bardzo potrzebna. Ponadto, w takim kontakcie dochodzi również do inicjacji pierwszego karmienia. Jednak po cesarskim cięciu noworodek często jest oddzielany od matki, rzadziej przebywa na tej samej sali. Warto o tym mówić, ponieważ w efekcie pierwsze karmienie piersią ma zwykle miejsce w późniejszym okresie, niż w przypadku porodu zakończonego siłami natury. Statystyki w najlepszy sposób obrazują tę zależność. Noworodki urodzone drogą cięcia cesarskiego są 5-krotnie bardziej narażone na opóźnione pierwsze karmienie. Ale karmienie po cięciu cesarskim jest jak najbardziej możliwe i wskazane.

MD: O co powinna zadbać mama lub personel, który opiekuje się tym szczególnym duetem mama – dziecko?

ne są butelką, mieszką modyfikowaną, co wpływa negatywnie nie tylko na prawidłową kolonizację mikrobiologiczną, ale także właśnie na prawidłowy przebieg laktacji i czas karmienia piersią. Przy produkcji i wypływie pokarmu znaczącą rolę odgrywają m.in. takie hormony, jak prolaktyna i oksytocyna. Ból, stres i zmęczenie powodują ich blokadę. Znaczenie mogą mieć też choroby matki: otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze oraz m.in. choroby tarczycy.

MD: Po zabiegu cięcia cesarskiego wielokrotnie konieczne jest w przypadku mamy zastosowanie terapii przeciwbólowej. Czy można wtedy kontynuować karmienie?

B.K-O.: Oczywiście. Wiele leków można podać matce bez wpływu na laktację i karmione piersią dziecko. Zalicza się do nich paracetamol, niesterydowe leki przeciwzapalne, tramal, morfinę i jej pochodne.

MD: Pomimo tego, że poród naturalny niesie ze sobą wiele dobrodziejstw zarówno dla mamy, jak i dla dziecka, w ostatnich latach w Polsce obserwuje się znaczny wzrost porodów zakończonych poprzez cięcie cesarskie.

B.K-O.: Należy pamiętać, iż cięcie cesarskie nie będąc naturalną drogą porodu, wiąże się ze zwiększonym ryzykiem powikłań, zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Potencjalne powikłania,

Po porodzie zakończonym cięciem cesarskim masz prawo: ?

Rozpocząć karmienie piersią najwcześniej, jak to tylko możliwe

– najlepiej w pierwszych dwóch godzinach po urodzeniu dziecka.

Pozostawać z dzieckiem w systemie rooming-in przez cały okres pobytu w szpitalu

– to znaczy przebywać razem na jednej sali (o ile nie ma przeciwwskazań medycznych).

Przyjmować w miarę potrzeby leki przeciwbólowe bez obaw o ich działania niepożądane

– są bezpieczne w dawkach zwykle zalecanych.

Kontynuować karmienie na żądanie, bez ograniczeń czasowych.

Stosować wszelkie możliwe techniki relaksacji i odpoczynku

– stres i zmęczenie mogą opóźniać proces laktacji.

Uzyskać wsparcie i pomoc w zastosowaniu właściwej techniki karmienia.

B.K-O.: Ważna jest świadomość tego, jak ważną rolę odgrywa ten pierwszy kontakt i pierwsze karmienie. Warto wiedzieć, że między innymi dlatego najczęściej poród zakończony cięciem cesarskim wykonywany jest w znieczuleniu przewodowym, ponieważ ogranicza to czas sedacji matki i umożliwia pierwszy kontakt „skóra do skóry” i pierwsze karmienie bezpośrednio po porodzie, często jeszcze na sali operacyjnej. Optymalny czas rozpoczęcia karmienia to pierwsze 2 godziny po zabiegu. Jeżeli w tym czasie nie udaje się rozpocząć karmienia, należy pomóc matce odciągać pokarm. To wpłynie pozytywnie na dalszą produkcję mleka. Musimy mieć świadomość, że poród zabiegowy jest niestety jednym z czynników opóźniających proces laktacji o 1-2 dni. Aby temu zapobiec, zaleca się przystawiać często malucha do piersi tak szybko po porodzie, jak to jest możliwe. Duże znaczenie ma prawidłowa technika karmienia oraz wygodna pozycja. Ponadto, matka i dziecko powinni przebywać razem na sali przez cały okres hospitalizacji.

MD: Pani Profesor, a co z kolei może negatywnie wpłynąć na prawidłowy przebieg laktacji?

B.K-O.: Nierzadko zdarza się, że donoszone noworodki urodzone z cięciem cesarskim, w pierwszych dniach życia dokarmia-

które należy brać pod uwagę i o których matka powinna być informowana przed zabiegiem, to m.in. zwiększenie zachorowalności i śmiertelności matek, ujemne skutki psychologiczne, wydłużony okres hospitalizacji i rekonwalescencji, często przewlekłe leczenie niedokrwiistości, jak również potencjalne ryzyko powikłań ze strony noworodka. W przypadku noworodków do jednych z najczęstszych powikłań zalicza się zaburzenia adaptacyjne oddychania, wymieniane jako główna przyczyna niewydolności oddechowej noworodków. Noworodki częściej wymagają obserwacji, monitorowania i leczenia a zatem oddzielenia od mamy i pobytu w oddziale intensywnej terapii. Wiąże się to z nieprawidłowym wchłanianiem płynu płucnego i niewystarczającą ilością substancji powierzchniowej czynnej w pęcherzykach płucnych. Należy pamiętać również o długoterminowym niekorzystnym działaniu cięcia cesarskiego, które zwiększa ryzyko wystąpienia kataru alergicznego i atopii, alergii pokarmowych, cukrzycy typu I, celiakii a także m.in. hospitalizacji w okresie niemowlęcym z powodu infekcji przewodu pokarmowego. Pomimo tego, cięcie cesarskie jest jednym z najczęściej wykonywanych zabiegów operacyjnych w położnictwie.

Rozmawiała: Dominika Czapkowska

Sztuka karmienia

Mówi się, że karmienie to sztuka, której z czasem uczy się zarówno mama, jak i dziecko. Wam też się uda! Przed rozpoczęciem karmienia przyjmij wygodną dla Ciebie pozycję. Liczy się właściwe przystawienie maluszka do piersi. Wtedy ssi efektywnie, pobiera odpowiednią ilość pokarmu i rośnie, jednocześnie stymuluje i podtrzymuje laktację. Postaraj się podążać za poniższymi wskazówkami. Pamiętaj jednak, że pierwsze próby uchwycenia brodawki przez maluszka mogą być nieporadne. Daj sobie czas.

Właściwe przystawianie

Uchwyt „C”



Uchwyt „U”



- Chcąc podać maluszkowi pierś, ułóż swoją dłoń w kształcie litery „C”. Palce staraj się trzymać z dala od otoczki.

- Możesz wykorzystać również uchwyt „U”. Dłonią obejmij pierś od spodu tworząc kształt litery „U”.

Te cechy świadczą o tym, że osiągnęliście sukces i Twój maluszek prawidłowo uchwycił pierś:

- Górna i dolna warga malca w rozchyleniu tworzy szeroki kąt.
- Górna warga jest odchylona, dolna wywinięta.
- Bródka i czubek noska dotykają piersi.
- Policzki są wypełnione.
- Maluch chwycił brodawkę oraz dużą część otoczki.
- Brodawka po karmieniu nie jest spłaszczona.
- Ucho, ramię i biodro dziecka znajdują się w jednej linii.
- Słychać miarowe przetykanie (może być słyszalny dźwięk przypominający głoskę „k”).



FOT. Joanna Kiełar

NAUKA KARMIENTA TO PROCES, KTÓRY WYMAGA CZASU.



Prawidłowe uchwycenie brodawki



Nieprawidłowe uchwycenie brodawki

Karmienie po cesarskim cięciu

Po porodzie zakończonym cesarskim cięciem świeżo upieczona mama powinna leżeć na wznak przez około sześć godzin. Wszystko po to, aby uniknąć zespołu popunkcyjnego, który wiąże się m.in. z silnym bólem głowy, jednak w tej pozycji karmienie jest również możliwe! Pomoże Ci położna, która ułoży małeństwo na Twoim ciele (patrz: pozycja leżąca na plecach).



FOT. Wojciech Sasiela

Pozycje karmienia

Każda z poniższych pozycji powinna być komfortowa zarówno dla Ciebie, jak i maluszka. Powinnaś siedzieć lub leżeć wygodnie, mieć oparte ręce i luźne ramiona. Dla większego komfortu możesz przygotować wcześniej poduszkę podpierającą lub poduszkę do karmienia, a pod kolana i stopy - podparcie.



Pozycja klasyczna

Twój maluszek jest przytulany brzuszkiem do Twojego brzucha. Jego główka znajduje się w zgięciu łokciowym, a pośladki podtrzymywane są przez Twoją dłoń. Drugą dłonią obejmij pierś podając ją dziecku.



Pozycja leżąca

Położ się wygodnie na boku i ułóż maluszka brzuszkiem do brzucha. Twoja głowa powinna być podparta na poduszce, a ramię nieco niżej spoczywać na podłożu, obejmując dziecko. Ustabilizuj swoje kolana za pomocą poduszek. Wolną ręką podawaj pierś. W tej pozycji będziesz mogła odpocząć.



Pozycja krzyżowa

Przytul maluszka brzuszkiem do Twojego brzucha. Obejmij główkę dłonią ręki przeciwnej do piersi, z której karmisz. Przedramieniem przytul dziecko do siebie, podpierając jego plecy. Drugą ręką podtrzymuj pierś w celu prawidłowego, głębokiego uchwycenia brodawki. Ta pozycja idealnie sprawdzi się w pierwszych dobach po porodzie, ponieważ umożliwia precyzyjne przystawienie dziecka do piersi.



Pozycja leżąca na plecach

Przyjmij pozycję półleżącą na plecach. Maluszek może leżeć wzdłuż Twojego ciała lub skośnie, podtrzymywany Twoimi dłońmi – w najbardziej naturalny dla Ciebie sposób. Twoje ręce powinny być podparte poduszkami. Ta pozycja wspiera naturalne zachowania i odruchy, dlatego idealnie sprawdzi się przy karmieniu noworodków, które odmawiają ssania. W tej pozycji możesz karmić również po porodzie zakończonym cesarskim cięciem! Pomoże Ci położna, która ułoży małeństwo na Twoim ciele.



Pozycja spod pachy/futbolowa

Przystaw maluszka brzuszkiem do swego boku. Twoje plecy powinny być podparte. Nóżki dziecka ułóż tak, aby znalazły się pod Twoją pachą, ale tak by nie dotykały oparcia fotela lub łóżka. Główkę podtrzymuj tą samą ręką, pod którą leży maluszek. Twoje przedramię stabilizuje plecy dziecka, a dłoń przeciwna obejmuje od spodu pierś podając ją dziecku.



Trening czyni mistrza

Karmienie piersią nie powinno sprawiać bólu. Jeżeli po upływie minuty od rozpoczęcia karmienia poczujesz, że brodawka boli to znak, że musicie spróbować jeszcze raz. Włóż delikatnie czysty palec do buzi malca. W ten sposób przerwiesz ssanie i wyjmiesz pierś. Popraw pozycję i spróbuj jeszcze raz. Pamiętaj – trening czyni mistrza!



MAMA... pełną piersią!

Kiedy pojawia się pierwszy pokarm? Karmić z jednej czy z obu piersi? Odpowiadamy na najczęściej zadawane pytania!

W jaki sposób i jak często karmić malucha piersią?

Karmienie piersią na żądanie to najlepszy zalecany sposób żywienia malucha. Karmimy według potrzeb dziecka i mamy. Trzeba tu postawić znak równości. Nie tylko maluch woła, że jest głodny, ale i mama gdy czuje wypełnione piersi, zachęca go do jedzenia. Na początku powinno być minimum 8 karmień, najlepiej 10-12 w ciągu doby, z czego 1-2 karmienia w nocy. Ilość karmień nie jest stała - w okresie stabilizowania się laktacji (pierwsze 2-4 tyg) karmień może być więcej. Od 2 doby życia noworodek może zgłaszać się do piersi nawet co 1-3 godz. Prze-

rwany między karmieniami nie powinny być dłuższe niż 3 godziny od rozpoczęcia karmienia, z jedną dłuższą przerwą nieprzekraczającą 4 godzin. Gdy przerwy są dłuższe i dziecko nie podejmuje ssania, można je delikatnie wybudzać i aktywizować np. poprzez masowanie stóp. Prawie zawsze sprawdza się kontakt „skóra do skóry”. Od 7 miesiąca zaleca się, aby liczba karmień wynosiła około 6-8 na dobę. Podczas drugiego roku to średnio 3-5 karmień na dobę. Warto wiedzieć, że przez cały ten czas pokarm jest w pełni wartościowy dla dziecka!

KARMIMY WEDŁUG POTRZEB MAMY I DZIECKA.
I TRZEBA TU POSTAWIĆ ZNAK RÓWNOŚCI.



TEKST:
mgr JÓZEFA KOŁODZIEJ

POŁOŻNA, MIĘDZYNARODOWY CERTYFIKOWANY KONSULTANT LAKTACYJNY (IBCLC)

Po czym można poznać, że dziecko przełyka mleko i ssi efektywnie?

W czasie karmienia mama powinna słyszeć, jak dziecko przełyka mleko. Z reguły przez pierwsze 2 minuty noworodek ssi piersi i nie przełyka – to fizjologia. Dopiero po tych pierwszych minutach, przy prawidłowym wypływie mleka, wykonuje serię zassań: 3 zassania – 1 przełknięcie, 2 zassania – 1 przełknięcie bądź najczęściej 1 zassanie – 1 przełknięcie.

Karmić z jednej czy z obu piersi?

Ze względu na możliwość wypracowania laktacji na wysokim poziomie, przez pierwsze 2-3 tygodnie zaleca się karmić malucha z obu piersi podczas jednego karmienia, rozpoczynając od piersi, która pozostała „niedokończona” podczas ostatniego karmienia. Karmienie z każdej piersi powinno trwać ok. 15-25 minut (minimalny czas karmienia wynosi 10 minut, maksymalny 40). Po upływie 2-3 tygodni dziecko może najadać się z jednej piersi, ale zawsze należy proponować mu obie na jedno kar-

mienie. Na tym etapie czas karmienia skraca się, może trwać nawet ok. 10 minut. Im dziecko będzie starsze, tym krócej będzie trwało karmienie.

Jak rozpoznać, że maluch jest głodny?

Ssanie rączek, otwieranie buzi, wzmożony ruch oczu. Noworodek sygnalizuje w ten sposób, że jest głodny – to tak zwane wczesne oznaki głodu. Płacz z kolei jest późnym objawem głodu. Wtedy mama może mieć problem z przystawieniem dziecka do piersi. Najlepiej wtedy je uspokoić, przytulić, a kiedy poczuje się bezpieczniej – zaproponować mu ponownie piersi.

Jak rozpoznać, że dziecko jest najedzone?

Noworodek po karmieniu jest zadowolony, często sam wypuszcza brodawkę. Zасыpia (początkowo) lub jest spokojny, czuwa, a piersi w okresie stabilizacji laktacji po nakarmieniu staje się luźniejsza.

Są momenty, że maluch chce stale ssać piersi. Co wtedy zrobić?

Na pewnych etapach swojego życia dziecko przechodzi przez tzw. skoki rozwojowe. Zwiększa się jego zapotrzebowanie na pokarm, co można zaobserwować po częstszym przystawianiu do piersi. Mama może mieć wtedy nawet wrażenie, że maluch mógłby spędzać przy piersi większą część dnia. To naturalny etap okresu laktacji i zwykle trwa kilka dni.

Czy można przerwać karmienie na kilka dni?

Jeśli karmienie zostanie przerwane na kilka dni, trzeba się liczyć z ryzykiem zarówno zmniejszenia ilości pokarmu, jak i odrzucenia piersi przez dziecko. Warto wiedzieć, że podczas choroby nie trzeba odstawiać dziecka. Lekarz w wielu przypadkach może dobrać taki lek, który nie będzie wymagał zaprzestania karmienia piersią. W przypadku leczenia szpitalnego można wdrożyć postępowanie chroniące i podtrzymujące laktację.

Jak długo karmić piersią?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca:

- Wyłącznie karmienie piersią do ukończenia przez dziecko 6. miesiąca życia.
- Kontynuację karmienia piersią do ukończenia drugiego roku życia i dłużej przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów stałych.

Czy mleko traci swoją wartość?

Mleko mamy jest wartościowe przez cały czas! Oznacza to, że jest cennym pokarmem nie tylko dla noworodka, ale również dla starszego malucha: powyżej pierwszego roku życia i dwóch lat.

Czy karmienie w miejscu publicznym jest dozwolone?

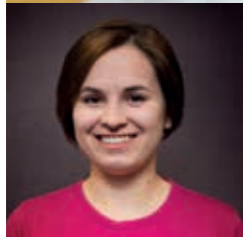
Oczywiście! Karmienie w miejscach publicznych to nieodłączna część życia społecznego. Do tego praktyczna i wygodna – zarówno dla mamy, jak i dziecka. Podczas podróży lub spotkania z przyjaciółmi pokarm dla dziecka mama ma zawsze przy sobie, bez konieczności użycia dodatkowych akcesoriów.

POGOTOWIE LAKTACYJNE

Nawał pokarmu

Efektom tej niezwyklej gry hormonalnej, która toczy się od chwili porodu, jest zwiększona produkcja mleka w kolejnych dobach po porodzie – nawał pokarmu, czyli gwałtowne zwiększenie ilości pokarmu. To zwiastun prawidłowej laktacji oraz konsekwencja właściwego działania hormonów. Uczucie przepełnienia piersi zwykle pojawia się między 2. a 3. dobą po porodzie naturalnym, a po cesarskim cięciu może pojawić się dobie później. – Ze względu na to, że nawał pokarmu jest stanem fizjologicznym, nie wymaga on leczenia, a jedynie prawidłowego postę-

powania. Podstawą jest prawidłowe przystawienie noworodka do piersi. Maluch, który ssie pierś przez pierwsze godziny i dni po porodzie już doskonale wie jak uchwycić brodawkę, a mama instynktownie radzi sobie z przystawieniem. Jeżeli wypływ mleka jest utrudniony, pomoże ciepły prysznic lub ciepłe okłady przed karmieniem – wyjaśnia położna Anna Plaskota-Gładosz. Ważne jest częste opróżnianie piersi. Najlepiej kiedy mamie pomaga w tym noworodek. Pijąc mleko z dwóch piersi podczas karmienia. W czasie karmienia ulgę przyniesie również



TEKST:
**mgr ANNA
PLASKOTA - GŁADOSZ**
POŁOŻNA

delikatne głaskanie piersi w kierunku brodawki. Pozycja powinna być wygodna, ulubiona dla matki i dziecka tak, aby akt karmienia przebiegał prawidłowo. Należy o to zadbać jeszcze przed przystawieniem noworodka do piersi.

– Pamiętajmy, że nie zawsze noworodek jest w stanie opróżnić piersi tak, aby mama poczuła ulgę. W tej sytuacji można pozwolić sobie na niewielkie odciążenie pokarmu po karmieniu z piersi, ale jedynie do uczucia ulgi – dodaje położna. Po karmieniu czas na relaks. Tym razem mama powinna wykonać zimny okład, co zapobiega nadmiernemu i szybkiemu przepętnianiu się gruczołu. Piersi powinny być chłodzone w ten sposób przez około 20 min.

Uszkodzenia brodawek

Na samym początku mlecznej drogi, gdy mama uczy się dopiero prawidłowego przystawiania maluszka do piersi, a maluszek właściwego chwytania brodawki i efektywnego ssania, może dojść do poranienia brodawek.

– Najczęściej dzieje się tak, ponieważ noworodek chwytając brodawkę za płytkę, intensywnie ją ssie i ściska. Inne przyczyny to m.in. nieprawidłowa technika wyjmowania piersi z buzi dziecka lub zbyt intensywne odciążanie mleka laktatorem. Czasem uszkodzenie brodawek może być wynikiem nieprawidłowej budowy jamy ustnej noworodka, np. krótkim wędzidełkiem – wyjaśnia Anna Plaskota-Gładosz.

delikatną skórę. Ważne jest też częste „wietrzenie brodawek”. Najlepiej jak najczęściej ściągać biustonosz i koszule. Mama powinna często zmieniać też wkładki laktacyjne.

Zastój pokarmu

Produkcja pokarmu jest procesem ciągłym, nie uznaje przerw. Dlatego gdy piersi jest opróżniania nieregularnie i nieprawidłowo, może dochodzić do nadmiernego gromadzenia się mleka w gruczołach piersiowych i utrudniania wypływu. Efekt? Bolesny obrzęk piersi może doprowadzić do zastoju.

– Gdy mleko wypływa z piersi, mówimy o obrzęku. Jeśli natomiast wypływ jest zablokowany, mamy do czynienia z zastojem. Temperatura może być podwyższona, ale nie zawsze tak się dzieje. Najczęściej do takiego stanu dochodzi między 2. a 10. dobą po porodzie. Piersi jest bolesna, twarda, a brodawka tkliwa i obrzęknięta, utrudniająca uchwycenie jej. – wylicza położna. Zdarza się także, że wyrzut oksytocyny, odpowiedzialnej za wypływ pokarmu, zostaje zablokowany z powodu silnego stresu, intensywnego bólu, przewlekłego zmęczenia i napięcia. Również urazy mechaniczne mogą wpływać na tworzenie się obrzęków oraz zastoju – np. nieprawidłowo noszone nosidełko, chusta.

– Rozwiązaniem problemu jest efektywne przystawianie dziecka do piersi – korekta techniki karmienia, być może zmiana pozycji. Warto też zmiękczyć brodawkę przed rozpoczę-

IM MNIEJSZE DZIECKO, TYM SZYBCIEJ NABIERA NAWYKU PRAWIDŁOWEGO SSANIA PO KOREKCIE.

Efekt? Poranione brodawki stają się źródłem bólu, zwłaszcza podczas karmienia, gdy noworodek w dalszym ciągu nieprawidłowo chwytają piersi.

– Im mniejsze dziecko, tym szybciej nabiera nawyku prawidłowego ssania po korekcji. Dlatego ważne jest, aby szybko poprawiać błędy związane z przystawieniem maluszka do piersi. Będąc w szpitalu, mama może liczyć na wsparcie personelu, a będąc już w domu, m.in. na położnej środowiskowej – dodaje położna.

Warto wiedzieć również w jaki sposób wyjąć prawidłowo pierś z ust maluszka. W tym celu mama powinna włożyć najmniejszy palec w kącik ust dziecka, rozczelniając je i zsuwając z brodawki. Gdy przyczyną jest za krótkie wędzidełko, może okazać się, że konieczne będzie jego przycięcie.

– Dodatkowo aby łagodzić podrażnienia mama może smarować brodawki własnym pokarmem, który ma działanie przeciwbakteryjne oraz nawilżające. Ukojenie przyniesie też czysta lanolina. Wystarczy na brodawki nanieść cienką warstwę. Najlepiej wybierać produkty, których nie trzeba zmywać po zastosowaniu. W innym przypadku mama niepotrzebnie podrażni

ciem karmienie poprzez odciążenie niewielkiej ilości mleka ręcznie lub przy użyciu laktatora. Ułatwi to maluchowi uchwycenie prawidłowo brodawki.

Jeśli po nakarmieniu dziecka dyskomfort nadal występuje, należy odciągać niewielkie ilości pokarmu pomiędzy karmieniami ale tylko do uczucia ulgi. Ciepłe okłady na pierś będą ułatwiały wypływ pokarmu, zaś zimne okłady po karmieniach przyniosą ulgę. Termoform lub ciepła pieluszka położna na otoczkę także wpłyną korzystnie. Delikatny masaż w kierunku brodawki może uruchomić wypływ zablokowanego pokarmu.

– Najczęściej poprawa pojawia się po około 12-48 godzinach. Jeśli zaś dochodzi do pogorszenia samopoczucia i pojawienia się objawów grypopodobnych, może to być sygnał, że zastój przechodzi w zapalenie piersi.

Zapalenie piersi

Piersi objęta stanem zapalnym jest bolesna, a wypływ pokarmu staje się zaburzony. Mogą temu towarzyszyć inne objawy o różnym nasileniu, np. temperatura ciała powyżej 38,5°C,



Dobrze wiedzieć

Przy zastoju jak i zapaleniu technika karmienia ma kluczowe znaczenie. Postaraj się przystawiać malucha do piersi w pozycji, w której bródka lub noszek znajdują się od strony fragmentu piersi objętej zapaleniem. Jeśli wypływ jest utrudniony, to zacznij od przystawienia do piersi zdrowej, a następnie po uruchomieniu wypływu, zamień pierś.

dreszcze, bóle mięśni i stawów, ogólne zmęczenie. W badaniu krwi mogą być podwyższone wskaźniki stanu zapalnego: CRP i leukocyty.

– Problemy mogą pojawić się w trakcie całego okresu laktacji, jednak najczęściej mają miejsce w pierwszych tygodniach po porodzie. Do zapalenia może dochodzić na skutek złej techniki karmienia, np. zbyt krótkiego lub nieefektywnego ssania – mówi Anna Plaskota-Gładosz.

Tak samo jak w przypadku zastoju, podstawowym działaniem

terapeutycznym jest częste opróżnianie piersi. W praktyce oznacza to, że chorą pierś należy karmić niemowlę. Jeśli dziecko nie chce ssać, gdyż pokarm może zmienić smak na słonawy, należy pokarm ściągnąć ręcznie lub przy użyciu laktatora. Ponadto, mama powinna zadbać o odpoczynek, wartościową dietę i odpowiednie nawadnianie organizmu.

– Dodatkowo należy zastosować lek przeciwzapalny – najlepiej po konsultacji z lekarzem. Jeśli nie będzie poprawy, może być konieczne podanie antybiotyku – podkreśla nasz ekspert.



Kiedy mały ssak nie chce spać

Całonocny sen to Święty Graal świeżo upieczonych rodziców. Część z nich źródło swoich problemów uparuje w notorycznych pobudkach na karmienie „małego ssaka”. Czy można się wyspać karmiąc piersią? Odpowiedź jest tylko jedna – oczywiście, że tak! Jak wszystko w rodzicielstwie – to również wymaga czasu i cierpliwości. Pomaga też zrozumienie, jak zasypiają i śpią niemowlęta.

Wygórowane oczekiwania

Czy słyszałaś o dzieciach odkładanych do łóżka, które same zasypiają bez płaczu? O niemowlętach, które po nakarmieniu piersią o 19, budzą się dopiero o 7 rano? Ja też! Większość tych historii należy jednak włożyć między bajki. Dzieci budzą się w nocy, bo taka jest ich natura. Ich fazy snu (czuwania i snu głębokiego) są krótsze od naszych. Maluchy nie rozróżniają też nocy od dnia, stąd nieszczególnie przejmują się, że wokół jest ciemno. Budzą się bo są głodne, ale także bo potrzebują czuć się bezpiecznie. Chcą być blisko rodzica, a obecność matki jest dla nich czymś naturalnym. To dlatego lepiej zasypiają będąc z nią blisko, po nakarmieniu piersią, po przytuleniu, słysząc jej głos. Autorzy książki „Księga snu”, twórcy rodzicielstwa bliskości, William i Martha Sears, określili te czynności „głównymi skojarzeniami ze snem”. W pierwszych miesiącach życia malucha, to właśnie one utulają je do snu.

Zbyt często rodzice stawiają sobie i dziecku wygórowane oczekiwania. Pragną zwolnić się z obowiązku „nocnego rodzicielstwa”, jak mówią Searsonie. Chcą się wreszcie wyspać, nie wstawać w nocy, jak najszybciej „oduczyć” nocnego karmienia. Bo to właśnie karmienie piersią często obarczane jest

winą za niewyspanie rodziców. Stąd rozpaczliwe działania: wprowadzenie mleka modyfikowanego w nadziei na zaspokojenie głodu malca na dłużej, pozwalanie dziecku na płacz w samotności w nadziei, że w końcu odpuści. Jedną z takich zdesperowanych mam była Aneta, mama 11-miesięcznego Kajtka, czytelniczka mojego bloga. Powiedziałam jej z całym przekonaniem: Karmienie piersią nie jest przyczyną Twojej i synka bezsenności!

Spirala niewyspania

Po pierwszym karmieniu piersią noworodki spokojnie zasypiają w ramionach mamy. Ona zaś nie śpi, wpatrując się w nowo narodzony cud. W kolejnych tygodniach niewyspanie rodziców znacznie się pogłębia. Rosnące potrzeby pokarmowe i rozwojowe dziecka nieuchronnie wiążą się z częstszymi pobudkami w nocy. Dla matek intensywniejsze są też dni, kiedy oprócz opieki nad dzieckiem, próbują „ogarnąć” cały dom. I w rezultacie – znów mają niewystarczająco dużo odpoczynku. Pojawia się deprivacja snu. Nawet, jeśli na krótko uda się przesypiać 5 godzin z rzędu, to i tak dziecko wkracza w okres intensywnego wzrostu. Słynne skoki rozwojowe z reguły zaburzają odpoczynek w nocy, a na to ponownie nakłada się intensywniejsze nocne karmienie. Kiedy znów jest dobrze, spirala niewyspania ponownie się nakręca. Tym razem winowajcą są, do wyboru: kolki, pojawiające się zęby, natłok bodźców z otoczenia w ciągu dnia, rozszerzanie diety, temperament dziecka, czy lęk separacyjny.

Praktycznie przez większość pierwszego roku życia dziecka rodzice narzekają na niewyspanie. W tym czasie karmienie piersią odgrywa kluczową rolę w rozwoju malucha.



TEKST:
MARTA ANDREASIAK

AUTORKA BLOGA
MAMASUBIEKTYWNIE.PL
I PIERWSZEGO W POLSCE PODCASTU
O ŚNIE DZIECI „SLEEPCAST”. PASJONATKA
RODZICIELSTWA BLISKOŚCI. MAMA
TYMKA I AMELII, ŻONA MARIUSZA





Archiwum autorki / fot. Marta Górska-Wołosz

Pierś do zadań specjalnych

Karmienie piersią sprawdza się idealnie, jako remedium na te wszystkie troski. To nie tylko akt dawania pokarmu niezbędnego do życia. To bycie w fizycznej bliskości, zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa, budowanie więzi na lata. Katarzyna Płaza-Piekarzewska, położna podkreśla, że karmienie piersią umożliwia dziecku redukcję napięć, zapewnia poczucie bliskości z rodzicem, którego maluch tak bardzo potrzebuje.

Nie dziwi więc, że mamy bardzo często decydują się zasypiać z dzieckiem i karmić je przez to z większą łatwością, gdy obudzi się w nocy. To uspokaja tę dwójkę, sprawia, że śpią zwykle dłużej. Ale bywa, że mamy skarżą się na „uzależnienie dziecka od piersi”. Obawiają się, że „główne skojarzenie ze snem” przerodzi się w „jedyne skojarzenie ze snem”, a przez to zostaną niewolnikami swoich dzieci.

Gdzie ten sen?

Bywa też, że mimo spania z dzieckiem i nocnego karmienia, dzieci wybudzają się częściej. To z kolei budzi frustrację rodziców, którzy dotąd nie musieli się martwić o samodzielne zasypianie dziecka. Ratunkiem pozostają więc próby uspokajania jedynym znanym sposobem – czyli podawaniem piersi. Mamy znów czują się zakładnikami własnych dzieci. Nie pomaga stopniowa separacja, a płacz dziecka pozostawionego do wypłakania (na szczęście!) również odwołuje rodziców od pozostawiania malca samemu sobie. Dzieje się tak, ponieważ pobudki nocne nie są spowodowane tylko głodem. Często dzieci nie umieją jeszcze same się uspokajać, kiedy nagle wybudzą się w nocy. Potrzebują zwykle mnóstwa bliskości mamy i taty, chcą rozładować nagromadzone w ciągu dnia emocje, co jest zupełnie normalne w ich młodym wieku. Faktycznie, część dzieci zgłasza potrzebę skorzystania z piersi mamy i nie bójmy się, że maluch się od niej uzależni. Karmienie piersią to przecież tylko chwilowy przystanek na drodze dziecka do dorosłości. Wyruszają stąd szybciej niż nam się wydaje.

Możemy jednak pokazywać stopniowo swoim pociechom także inne metody uspokajania się, ucząc wiary we własne możliwości, ale jednocześnie zapewniając, że jesteśmy blisko kiedy będą nas potrzebować.

Dobry sen w bliskości

„Przecież ty to wiesz!” – powtarzam mamom. Zamiast słuchać rad otoczenia czy stresować się, że dziecko znajomych rzekomo śpi całą noc, zachęcam je, by zaufały własnym instynktom. I wsłuchały się w realne potrzeby swoich dzieci. Nie ma też nic złego w tym, że poprobujemy różnych metod, rytuałów i sposobów zaklinania dziecka. Jeśli chcesz karmić piersią i dobrze się wysypiać, pamiętaj:

- **Pierś nie uzależnia** – owszem, jest jednym z głównych skojarzeń sennych dziecka, ale nie jedynym. Warto spróbować odkładać malca do snu kiedy jest najedzony, ale jeszcze nie zasnął. Pokażesz mu w ten sposób, że zasypianie w łóżeczku jest całkowicie normalne. Starsze, na przykład roczne dziecko, też możesz najpierw nakarmić piersią, a potem pośpiawać kołysanki, czy zachęcić innych domowników do położenia malca spać. Dobrze sprawdzają się też kołysanki, noszenie w chustce, czy głaskanie.

- **Nocne karmienie to nie zło konieczne** – wierzę w moc pozytywnego nastawienia. Warto pamiętać, że mleko mamy dostosowuje się do pory dnia i wieku dziecka. Niemowlęta zwyczajnie potrzebują go, by się prawidłowo rozwijać. Ma też w sobie więcej melatoniny, hormonu snu oraz prolaktyny – hormonu odpowiedzialnego za prawidłową laktację. Dobrze jest więc karmić w nocy!

- **Nie każdy płacz oznacza głód** – wsłuchujmy się w nasze dzieci, uczmy obserwować oznaki głodu i rozróżniać je od potrzeby ssania czy bliskości. To normalne, że w okresach ząbkowania, czy skoków rozwojowych dziecko częściej zgłasza się do piersi i nic się nie stanie, że przez pewien czas oberzemy taką strategię. Próbujmy też innych, szczególnie w przypadku dzieci starszych. Małe brzuszki też kiedyś muszą odpocząć.

- **Włącz tatę do działania** – to jedno z najprostszych rozwiązań. Ojciec może nie tylko podawać w nocy malucha mamie i go od niej odbierać. Może nosić też w chustce, kołysać, zapewniać bliskość, uspokajać, nucić. Wiadomo – z mamą czasem trudniej się rozstać niż z tatą.

- **Postaw na rytuały** – Agnieszka Machnio, redaktor naczelna magazynu dla położnych „W Ciepku Urodzone” w moim podcastzie o śnie dzieci, „Sleepcast”, przekonuje, że 3-stopniowy rytuał (a ja dodaję, że także różne jego modyfikacje), czyli: ciepła kąpiel, masaż i wyciszenie (np. kołysanki) naprawdę działa. Warto proponować maluchom takie przyjemne, inne od piersi, skojarzenia ze snem. Sami znajdziecie wasze ulubione zabiegi.

Zadbaj o bezpieczeństwo



Jeśli decydujesz się spać z dzieckiem i wygodnie karmić je w nocy, dowiedz się jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo. Pamiętaj, że według Amerykańskiej Akademii Pediatrii, karmienie piersią zmniejsza ryzyko SIDS (śmierci łóżeczkowej). Akademia jednak nie rekomenduje spania z dzieckiem przed ukończeniem przez nie pierwszego roku życia. Jeśli pragniesz większej bliskości z maluchem, możesz rozważyć dostawkę do waszego łóżka. Dobrze sprawdzają się też kołyski czy kosze Mojżesza, jeśli wolicie by wasze maleństwo spało we własnym łóżeczku, ale wciąż w tym samym pokoju co wy.

- **Zadbaj o siebie** – to równie ważne co dbanie o dziecko. Katarzyna Płaza-Piekarzewska podkreśla, że konieczne jest zadbanie o dobre, pożywne jedzenie i odpowiednią ilość snu w ciągu dnia. Naprawdę warto spać wtedy, gdy śpi dziecko. To nie potrwa wiecznie, a sama przynajmniej – przed narodzeniem dziecka, kiedy ostatni raz uciąłeś sobie porządną drzemkę w ciągu dnia?

Powodzenia, karmiące mamy!

Moja mleczna droga – z Gabi i Michaliną



**TY TEŻ TAK MOŻESZ! PAMIĘTAJ: KARMI SIĘ GŁOWĄ,
A POWIEDZENIE „CHCIEĆ TO MÓC” MA W SOBIE DUŻO PRAWDY.**



TEKST:
MARIA WOLNA-PASEK
AUTORKA BLOGA WWW.OCZEKUJAC.PL

Wyjątkowe 9 miesięcy

Cała moja pierwsza ciąża przebiegała wręcz idealnie! Dużo podróżowałam z brzuszkiem – w szóstym miesiącu brałam udział w spływie po Dunajcu w Szczawnicy i wjeżdżałam kolejką górską na Kasprowy Wierch w Zakopanem. Zdrowo się odżywiałam, wykonywałam ćwiczenia dla kobiet w ciąży, energia mnie roznosiła! Miałam na tyle werwy w sobie, że w 17. tygodniu ciąży zaczęłam pisać blog ciążowy www.oczekujac.pl, by dzielić się z innymi dziewczynami, kobietami moimi doświadczeniami w ciąży. Chciałam pokazać, że ciąża jest fajna, że to początek nowej, pięknej przygody, udowodnić, że ciąża nie ogranicza – a wręcz przeciwnie: daje dodatkową moc do działania! I tak właśnie było, aż do dnia porodu.

Pierwsze szczęście

Nasza pierwsza córeczka, Gabi, urodziła się w 40. tygodniu ciąży. Poród rozpoczął się naturalnie, ale nastąpił nieoczekiwany zwrot akcji, gdy Pani Doktor usłyszała zanikające tętno dziecka. Szybka decyzja o cięciu cesarskim i 10 minut później Gabi była już na świecie.

Całą ciążę dbałam o siebie i o swoje ciało, oglądałam różne gadżety dla dzieci, kupowałam wyprawkę, przygotowywałam się do porodu. W tym wszystkim zabrakło przekonania, że poród to jedynie moment, parę bardzo ważnych minut. Ale znacznie ważniejsze zaczyna się po urodzeniu dziecka.

Początki

Od zawsze wiedziałam, że chcę karmić piersią swoje dziecko. Moja mama karmiła naturalnie mnie i moje rodzeństwo, więc nie widziałam żadnego problemu i dlaczego ja miałabym postąpić inaczej. Jednak mój obraz legł w gruzach, gdy położna przyszła do mnie z kilkugodzinną Gabi. I nagle to, co wydawało się dziecinnie proste, okazało się wyczynem na miarę zdobycia szczytu Mount Everest! W ciągu całego mojego dotychczasowego życia, żadna rzecz do zrobienia nie okazała się tak bardzo trudna, jak nakarmienie własnego dziecka.

Na moje trudności złożyło się kilka faktów:

1. Nie urodziłam naturalnie, a przez to nie uruchomiła się w czasie porodu moja laktacja.
2. Urodziłam pierwsze dziecko i mimo wszystko byłam bardzo przerażona nową sytuacją.
3. Opuściłam zajęcia na temat laktacji w Szkole Rodzenia i moja wiedza na temat karmienia piersią była niestety niewystarczająca.

Z powodu podwyższonego wyniku CRP, Gabi i ja po porodzie byliśmy przez tydzień w szpitalu. Początkowo 7 dni z dala od domu wydawało mi się prawdziwym koszmarem, ale mając na uwadze moje problemy z karmieniem uznałam, że w tym czasie nauczę się odpowiedniego przystawiania dziecka do piersi. W tym czasie również próbowałyśmy zgrać się pod względem karmienia naturalnego. Po 3 dniach i paru spotkaniach z położną mogłam odetchnąć z ulgą. Mleko z moich piersi zaczęło płynąć, Gabi miała dobry odruch ssania i z łatwością przysssała się do piersi.

Pierwszy najważniejszy krok był już za nami. Teraz pozostało tylko doskonalić technikę karmienia piersią!

Karmienie jest w głowie

Pierwsze dziecko karmiłam piersią 8 miesięcy, drugie karmiłam naturalnie już 18 miesięcy i nasza droga mleczna cały czas trwa. Z drugą ciążą było zupełnie inaczej niż z pierwszą. Wcześniej celebrowałam każdy dzień – a teraz to aplikacja w telefonie przypominała mi, w którym tygodniu ciąży jestem. Pierwsza ciąża pozwalała na długie wybieranie wyprawki – teraz prawie wszystko miałam po pierwszym dziecku, a najwięcej zmartwienia przysporzyło pytanie: co zrobimy w nocy z Gabi, gdy zacznie się akcja porodowa Michaliny? Na szczęście Michalina postanowiła za nas i akcja porodowa rozpoczęła się rano, więc Gabi była w tym czasie w przedszkolu.

Mimo, iż Michalina urodziła się w 36. tygodniu ciąży, zarówno poród, jak i wszystko, co po porodzie się zadziało, było totalnie inne niż po pierwszej ciąży:

1. Drugi poród był naturalny, a to sprawiło, że laktacja uruchomiła się samoczynnie w czasie akcji porodowej.
2. Zaraz po urodzeniu dziecko zostało przystawione do piersi, przysssało się i samo zaczęło pić mleko – nie było dokarmiania MM (mlekiem modyfikowanym) i walki o laktację.
3. Wcześniejsze doświadczenia w temacie karmienia piersią sprawiły, że już nie musiałam uczyć się technik karmienia oraz pozycji – cała wiedza na ten temat sama wróciła i pojawiła się w mojej głowie z chwilą przystawienia dziecka do piersi.

Za drugim razem było tak, jak być powinno: nie było też, frustracji, zrezygnowania, zastanawiania się czy dam radę, czy karmienie piersią jest dla wszystkich, niepokoju w głowie. **A myśli i głowa w karmieniu piersią są najważniejsze, bo jak powiedziała mi pewna położna: „Karmienie piersią każda kobieta ma w głowie. Gdy Twoja głowa i myśli będą spokojne, to laktacja będzie obfita i udana”.**

I właśnie to jedno zdanie towarzyszyło mi podczas pierwszego karmienia piersią Gabi 5 lat temu, jak i teraz z Michaliną.

Chcieć to móc

W każdej dziedzinie życia pierwszy raz to niewiadoma i niepokój, ale też wielka radość, gdy uda się osiągnąć zamierzony cel. Tak samo jest w przypadku karmienia piersią. Za drugim razem wiedziałam, co mnie czeka, czego się powinnam spodziewać, co będzie najlepsze dla mnie i dla dziecka. Ale nikt nie rodzi się z tą wiedzą. Wszystkie informacje na temat laktacji nie spływają na kobietę w jednej sekundzie, gdy zostanie matką. Niestety, to tak nie działa. Mało jest kobiet, które karmią instynktownie i nie mają żadnych wątpliwości odnośnie karmienia piersią.

Dlatego Droga Mamo!

– Nie bój się prosić o pomoc

– Nie bój się pytać. Nawet, jeśli coś wydaje Ci się trudne to nie oznacza, że właśnie takie jest! Wystarczy jedno spotkanie, czasami rozmowa przez telefon, aby rozwiązać swoje wątpliwości na temat, który wydaje się bardzo trudny. W czasie początków pierwszej laktacji bardzo dużo wiedzy przekazała mi w szpitalu położna. Byłam w szpitalu 7 dni, więc miałam czas na przyspieszony kurs z laktacji. Gdy byłam w domu dzwoniłam do położnej, by skonsultować moje karmienie piersią. Jeśli położna nie mogła pomóc mi przez telefon, umawiałam się z nią na spotkanie, objaśniałam moje wątpliwości i zawsze uzyskiwałam fachową odpowiedź, a wiedza ta sprawiała, że czułam się pewniejsza tego, co robię. Wiedziłam, że na położną zawsze mogę liczyć, byłam spokojniejsza, a mój spokój zaprocentował udaną i obfitą laktacją.

Apetyt mamy... karmiącej!

Zarówno w ciąży, jak i w okresie laktacji, karmisz nie tylko siebie, ale również rosnącego maluszka. Dlatego wśród różnych spraw związanych z przywitaniem na świecie nowego członka rodziny, powinnaś szczególnie zadbać o prawidłowe odżywianie.





TEKST:
dr BARBARA PIEKŁO

DIETETYK

Pamiętaj o odpowiedniej dawce energii

Spożywaj 5 posiłków, co 3–4 godziny. W czasie karmienia piersią wzrasta zapotrzebowanie na energię o około 500 kcal na dobę. Jeżeli karmisz bliźniaki zwiększ podaż energii każdego dnia o 1000-1200 kalorii. Pewnie marzysz o odzyskaniu pięknej figury sprzed ciąży, ale spokojnie – przyjdzie na to czas! Pamiętaj, że niewskazane jest wprowadzanie restrykcyjnych diet redukujących. Gwałtowne tempo chudnięcia (powyżej 2 kg na miesiąc) powoduje szybkie wyczerpanie rezerw pokarmowych, a w efekcie wysokie niedobory witamin oraz składników mineralnych w organizmie matki.

UDOWODNIONO, ŻE MLEKO MAMY CHRONI DZIECKO PRZED ZAKAŻENIEM UKŁADU ODDECHOWEGO I MOCZOWEGO, BIEGUNKĄ, ZAPALENIEM UCHA A W PRZYSZŁOŚCI ZMNIEJSZA RYZYKO WYSTĄPIENIA CUKRZYCY, OTYŁOŚCI I ALERGI!

Odżywiaj się zdrowo

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej najlepiej obrazuje to, jak zdrowo odżywiać się w okresie laktacji (piramidę znajdziesz na kolejnej stronie).

– Codziennie na Twoim talerzu powinny znaleźć się warzywa i owoce, które powinny być składnikiem każdego posiłku. Według zaleceń specjalistów warzywa dostarczamy codziennie bez ograniczeń, a owoce od 2 do 3 porcji, czyli ok. 200-300 g.

– Następnie uwzględnij produkty zbożowe, jako główne źródło energii w ilości od 4 do 8 porcji na dzień. Do nich zaliczamy produkty pełnoziarniste i razowe, np. płatki i otręby, pieczywo z mąki pełnoziarnistej, ryż brązowy, różnorodne kasze. Aby spełnić ich prawidłową ilość w diecie należy codziennie spożyć np. 3-4 kromki pieczywa pełnoziarnistego oraz ok. 4-5 łyżek płatków i kaszę, ryż lub makaron w ilości ok. 50-100 g ugotowanego produktu.

– Na wyższym piętrze piramidy znajdziesz produkty mleczne i nabiał, czyli mleko, jogurty, kefiry, maślanka oraz sery w tym twarogowe i żółte (najlepiej te półtłuste). Wybieraj produkty o smaku naturalnym bez dodatku soli, cukru i sztucznych barwników. Spożywaj 2-3 porcje każdego dnia, które odpowiadają np. szklance mleka, 200 g jogurtu, kefiru lub maślanki, 80 g nabiału lub dwa plasterki żółtego sera.

– Mięso, ryby, jaja i rośliny strączkowe zajmują kolejne piętro na piramidzie. Wybieraj zwłaszcza białe chude mięso drobiowe (kurczak, indyk), ale sięgaj też po mięso kaczki, gęsi czy perliczki. Czerwone mięso należy ograniczyć do ilości 50 g na dzień lub 0,5 kg na tydzień. Z kolei ryby wybieraj te tłustsze – śledź, halibut, łosoś, makrela, sardynki, dorsz, flądra. Są cennym źródłem m.in. kwasów tłuszczowych omega 3. Warto również pamiętać o jajach (4-5 sztuk na tydzień). Źródłem cennego białka roślinnego będzie ciecierzycy lub soczewica.

– Uzupełniaj swoją dietę tłuszczami roślinnymi wysokiej jakości (oleje z pierwszego tłoczenia) np. olej rzepakowy, słonecznikowy, dyniowy, lniany lub oliwa z oliwek. Zaleca się również spożycie ok 15-20 g orzechów i nasion na dobę.

Pijemy, pijemy

Pamiętaj o odpowiednim nawadnianiu organizmu. Zadbaj o to, aby w okresie karmienia piersią spożywać nawet około 3 litrów płynów dziennie – w tym wodę średnomineralizowaną, zupy, soki owocowe lub warzywne (najlepiej przygotowywane w domu) – ale zawsze według swoich potrzeb. Wbrew powszechnej opinii, mleko nie zwiększa laktacji, dlatego nie zmuszaj się do picia np. bawarki, jeśli jej nie lubisz.

Nie musisz rezygnować z kawy! Jednak warto zmniejszyć jej ilość do 300 mg na dzień. W praktyce to trzy filiżanki kawy lub 6 szklanek herbaty. Zbyt duża ilość kofeiny może jednak wywołać u dziecka niepokój, rozdrażnienie lub gorsze samopoczucie.

Obserwuj maluszka

Dzieci reagują bardzo indywidualnie na dietę mamy, często to wynika ze sposobu żywienia w okresie ciąży. Dzieje się tak, ponieważ częstsze spożywanie produktów różnorodnych o wyrazistych smakach w ciąży powoduje ich lepszą akceptację przez dziecko w okresie karmienia piersią. Jeżeli jednak zaobserwujesz u swojego maluszka: wymioty, wysypkę, biegunkę, krew w stolcu, może to świadczyć o wystąpieniu reakcji alergicznej. Do produktów wywołujących najczęściej alergię zaliczamy: kakao, owoce cytrusowe, pomidory, orzechy, jaja lub mleko. Należy wtedy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem, który zaleci właściwe postępowanie, np. wprowadzenie diety eliminacyjnej na okres 4-6 tygodni. Warto wtedy skontaktować się z dietetykiem, który podpowie jak uzupełnić brakujące składniki odżywcze w diecie.

Zrezygnuj z używek

Alkohol i nikotyna przenikają do mleka mamy i wpływają niekorzystnie na dziecko – dlatego te używki powinny zostać wykluczone z diety.

Unikaj fast foodów

Zdrowe nawyki żywieniowe to fundament zdrowia całej rodziny. Dlatego staraj się w swojej codziennej diecie unikać potraw wysokoprzetworzonych oraz typu fast food. Są bogatym źródłem nasyconych tłuszczów, cukru, soli i oraz wielu niekorzystnych składników.



FOT. Marzena Arciszewska

Jak komponować posiłki

- Śniadanie to pierwszy i najważniejszy posiłek spożywany w ciągu dnia. Możesz w nim zestawiać np. produkty mleczne z produktami zbożowymi, warzywami i owocami. Propozycją zdrowego posiłku będzie na pewno połączenie płatków owsianych/jaglanych/gryczanych z orzechami, świeżymi owocami oraz jogurtem lub mlekiem. Kolejną propozycją może być serek wiejski z rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem podany z pieczywem razowym lub kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z masłem, chudą wędliną, sałatą i pomidorem.

- Kolejnym głównym daniem pod względem wartości odżywczych i energetycznych powinien być obiad. Posiłek ten powinien być dwudaniowy, skomponowany z zupy przygotowanej na bazie warzyw i drugiego dania. Smacznymi i zdrowymi zupami na pewno będą: pomidorowa, krupnik, barszcz czerwony, ogórkowa, jarzynowa czy np. zupy krem z soczewicy lub z dyni. Drugie danie nie musi być spożywane bezpośrednio po zupie, można je podzielić i rozłożyć w czasie. Warto jednak pamiętać, aby składało się z produktu zbożowego np. z kaszy gryczanej lub pęczaku oraz chudego mięsa drobiowego lub tłustej ryby oraz dużej porcji surówek.

- Posiłek podawany na kolację powinien być lekkostrawny. Potrawy gotowane, sałatki mogą urozmaicić standardowe zestawy z kanapkami. Przykładem lekkiej kolacji będzie omlet z warzywami i lekka sałatka wiosenna lub kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z pastą awokado z suszonymi pomidorami i czarnymi oliwkami oraz kiełkami rzodkiewki.

- Drugie śniadanie i podwieczerek powinien stanowić uzupełnienie puli energetycznej codziennej diety mamy karmiącej. Mogą być one posiłkami przygotowanymi na bazie mleka i jogurtu, np. w postaci koktajli owocowo-warzywnych. Poleca się także świeże owoce oraz warzywa z dodatkiem orzechów i nasion w postaci sałatek. Na podwieczerek również mama karmiąca może spożyć pieczone jabłko, galaretkę lub kisiel owocowy przygotowany samodzielnie.

Piramida żywienia – dla kobiet karmiących

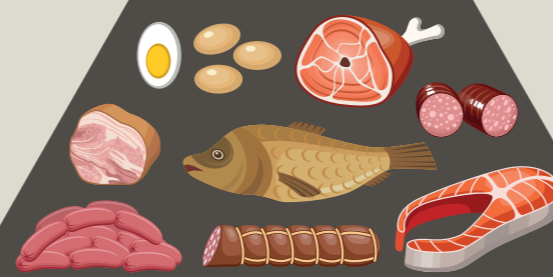
OJEJE I ORZECHY

Oleje: 1-2 porcje dziennie
Orzechy: 1 porcja dziennie



MIĘSO, RYBY, JAJA

(oraz rośliny strączkowe):
1-2 porcje dziennie



MLEKO I NABIAŁ

2-3 porcje dziennie



PRODUKT ZBOŻOWE

4-8 porcji dziennie



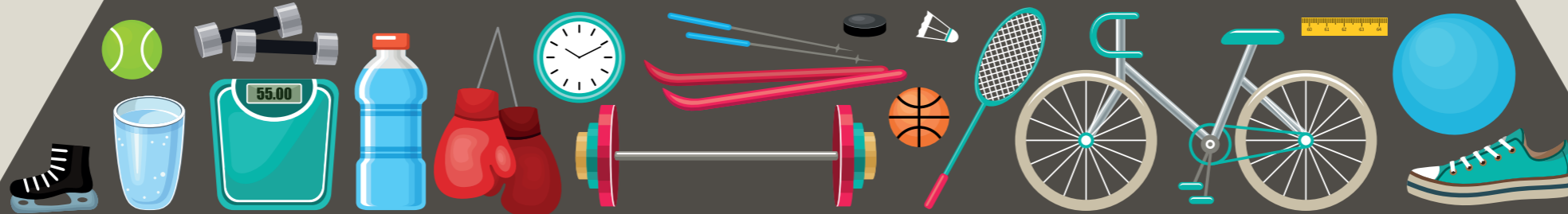
WARZYWA I OWOCE

warzywa: bez ograniczeń
owoce: 2-3 porcje dziennie



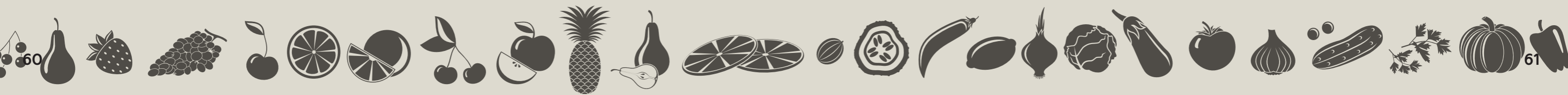
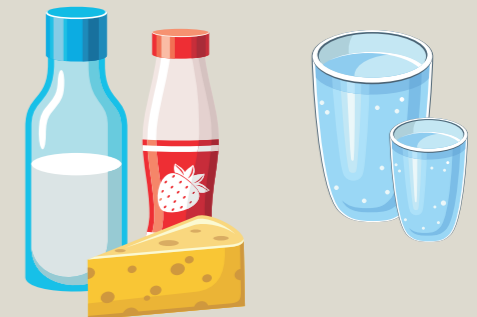
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

codziennie np. sport, sprzątanie,
gotowanie, zajmowanie się dzieckiem



PŁYNY

co najmniej 2 litry
(wliczając herbatę i kawę)





FOT. Joanna Kielar

Dieta mamy karmiącej – obalamy mity!

Nie pij kawy, nawet nie myśl o cytrusach, a na wzmocnienie laktacji pij bawarkę albo piwo! Te rady słyszałaś pewnie nie raz. Jak jest naprawdę? Obalamy 6 najpopularniejszych mitów na temat diety mamy karmiącej!



TEKST:
dr BARBARA PIEKŁO
DIETETYK

MIT

1. Mama karmiąca nie powinna pić kawy

Nie musisz rezygnować z kawy. Wystarczy, że ograniczysz jej spożycie. Dopuszczalna dawka dla mamy karmiącej to 300 mg dziennie, czyli ok. 3 filiżanki kawy. Warto jednak, aby mama obserwowała swojego maluszka. Kawa, herbata, coca-cola, orzeszki ziemne, czekolada są źródłem kofeiny, która z łatwością przechodzi do mleka i pojawia się w nim już po 15 minutach od spożycia. U mam karmiących szybkość usuwania kofeiny z organizmu znacznie się zmniejsza. U dorosłych kobiet metabolizm kofeiny w organizmie wynosi około 4-5 godzin, w ciąży trwa 18 godzin, a u płodu aż 180 godzin. Stężenie kofeiny w mleku stanowi jedynie 1% z obserwowanej w surowicy krwi karmiącej mamy. Może to niewiele, ale ze względu na opóźnione usuwanie z ustroju, może dojść do kumulacji tego składnika w organizmie dziecka. Dlatego pij kawę z umiarem.

MIT 2. Aby mieć więcej mleka mama karmiąca powinna spożywać bawarkę

Bardzo często karmiące mamy słyszą szczególnie od swoich mam, babć i teściowych, że picie bawarki sprzyja zwiększeniu ilości pokarmu. Nie ma jednak żadnych dowodów naukowych na to, że picie bawarki wpływa na wzrost produkcji pokarmu.

MIT 3. Mama karmiąca nie powinna spożywać produktów wzdymających

Warzywa strączkowe (fasola, groch, soja czy bób), jak również inne warzywa wzdymające (kapusta, cebula, kalafior, papryka i brukselka), mogą być przyczyną przykrych dolegliwości – szczególnie u mamy. Nie ma jednak badań, które dowodzą, że to właśnie te warzywa są źródłem dolegliwości ze strony układu pokarmowego u maluszka – czyli stynnych kolek.

MIT 4. Piwo wspomaga laktację

Alkohol z łatwością przenika do mleka matki. Już po upływie 30-60 minut po spożyciu osiąga maksymalne stężenie w organizmie dziecka, które porównywalne jest ze stężeniem we krwi matki. Spożywanie alkoholu może wywoływać u karmionych niemowląt senność, nadmierne pocenie, wymioty, osłabienie, zaburzenia wzrostu oraz masy ciała. Mózg dziecka jest najbardziej podatny na szkodliwe działanie alkoholu oraz w efekcie – niekorzystne uszkodzenia. Ponadto, alkohol zawarty w piwie (lub innych trunkach) hamuje wytwarzanie oksytocyny – hormonu odpowiedzialnego za wypływ mleka, zatem jego działanie jest całkiem przeciwne do tego, co chciałaby osiągnąć karmiąca mama.

MIT 5. Mama karmiąca powinna unikać produktów mlecznych, aby dziecko nie miało alergii na białko krowie

Mleko i przetwory mleczne w diecie matki karmiącej są bardzo ważnym elementem i powinny być spożywane codziennie w ilości od 2 do 3 porcji. Są podstawowym i bogatym źródłem wapnia. Mama karmiąca traci wraz z mlekiem codziennie około 250 mg tego składnika. Jego niedobory w organizmie skutkują znacznie zwiększonym ryzykiem osteoporozy w wieku okołomenopauzalnym. Dlatego warto zadbać o prawidłowy poziom tego pierwiastka w diecie matki w ilości od 1000 do 1300 mg na dzień. Warto wiedzieć, że w czasie laktacji nie zaleca się stosowania diety eliminacyjnej, z wyjątkiem sytuacji, gdy choroba dotyczy bezpośrednio matki (np. celiakia, potwierdzona alergia pokarmowa lub nietolerancja pokarmowa). Fakt – mleko i jego przetwory mogą być przyczyną alergii na białko mleka, ale u dzieci karmionych piersią zdarza się to niezwykle rzadko (0,5% niemowląt).

MIT 6. Mama karmiąca powinna unikać cytrusów i truskawek

Tak jak mleko i przetwory mleczne, owoce cytrusowe i truskawki znajdują się na liście produktów potencjalnie alergizujących, jednak nie ma żadnych podstaw medycznych, aby je eliminować. Zwłaszcza, że są doskonałym źródłem witaminy C. Jedynie każda mama karmiąca powinna pamiętać, że często czynnikiem, który uczula, są związki chemiczne stosowane przy uprawie lub transporcie tych owoców. Dlatego należy spożywać je w ich sezonie naturalnego dojrzewania i zawsze przed zjedzeniem bardzo dobrze umyć.

Nie bój się karmić publicznie!



Dwójka dzieci, oba karmione piersią, każde przez ponad rok. Setki odwiedzonych restauracji, kawiarni, kilkadziesiąt podróży, kilkadziesiąt miast, różne kraje, różne kontynenty. Niezależnie od miejsca, od pogody, od kultury ZAWSZE karmiłam dzieciaki w miejscach publicznych.

ZAWSZE dyskretnie, ale wtedy, gdy tego potrzebowały. Czy kiedykolwiek spotkały mnie z tego powodu nieprzyjemności? Nie! Co więcej, w niektórych krajach świata ludzie bardzo pozytywnie reagują na matkę karmiącą dziecko. Nie krzywią się, nie patrzą z obrzydzeniem, nie krytykują. Po prostu się uśmiechają. I do tego my też powinniśmy dążyć!

W ostatnich latach karmienie piersią nagle stało się tematem kontrowersyjnym. Karmienie piersią w miejscach publicznych ma swoich zwolenników, ale ma też przeciwników – osoby uważające, że to niesmaczne, nieeleganckie i nie można innych epatować TAKIM widokiem. Po wielu doświadczeniach z karmieniem mogę powiedzieć jedno: nikogo nie trzeba epatować, można to robić dyskretnie, z klasą, a zarazem nie ukrywać się z dzieckiem w brudnej i śmierdzącej toalecie. JAK?

PO PIERWSZE: NIE STRESUJ SIĘ!

Wielokrotnie słyszałam od dziewczyn, zwłaszcza debiutujących w roli mamy, że boją się karmić publicznie. Nie są na to gotowe, obawiają się negatywnych komentarzy czy nieprzyjemnych spojrzeń. Historie zasłyszane od znajomych czy w mediach sprawiły, że nawet nie chcą próbować. Wołają się schować – w pierwszych miesiącach unikają pobytu w miejscach publicznych w godzinach karmienia dziecka, potem ukrywają się – w samochodzie, w toalecie, w pokoju do karmienia. Co tu dużo mówić – nie zawsze są to przyjemne miejsca. Dlatego po pierwsze musisz zmienić myślenie. Nie denerwować się, nie myśleć: „Co będzie, jeśli zaraz się obudzi i będzie chciał jeść???", nie kombinować. Pamiętaj, że karmienie piersią to całkiem naturalna czynność. Twoje dziecko jest po prostu głodne, a Ty je chcesz nakarmić. Nie daj sobie wmówić, że to porównywalne z przewijaniem dziecka na stole w restauracji, nie daj sobie wmówić, że masz je karmić, siedząc na toalecie w ukryciu przed wszystkimi, ani tym bardziej, że nie powinnaś wychodzić z domu.

PO DRUGIE: PRZYGOTUJ SIĘ!

Jeśli wiesz, że wychodzisz z maluchem i być może czeka Cię karmienie w miejscu publicznym, najlepiej dobrze się przygotować. Kluczowe to odpowiedni stanik i odpowied-

nia bluzka czy sukienka. Powiem szczerze: przy pierwszym dziecku nie miałam zbyt wielu ubrań dedykowanych karmieniu – kombinowałam, przykrywałam pieluchą lub kocem. Czasem było niewygodnie, czasem gorąco i mi i jemu. Przy drugim dziecku kupiłam kilka bluzek/sukienek, idealnych na okres ciąży i karmienia. Z nimi mogłam karmić WSZĘDZIE! Dyskretnie, wygodnie, bez okrywania się milionem koców. Co więcej, gdy poleciłam takie ubrania koleżance, wreszcie przyznała, że nie boi się karmić publicznie!

PO TRZECIE: PAMIĘTAJ O PRAWACH SWOICH I SWOJEGO DZIECKA...

Jeśli kiedykolwiek spotkasz się z negatywną reakcją, nie daj sobie wmówić, że robisz coś złe. Pamiętaj, że Twój maluch ma prawo do posiłku, tak jak każdy z nas. My nie musimy się chować. Jemy w domu, ale też w restauracjach, barach, na ulicy, przegryzamy kanapki w pociągu, jemy w samolocie, idziemy na lody do parku. My możemy i on też może. Jeśli ktokolwiek uważa inaczej, zawsze możesz zapytać czy zdarza mu się jeść obiad albo kolację siedząc w toalecie. Wątpię :)

Nie potrafię zliczyć miejsc, w których karmiłam maluchy piersią. Nie potrafię ich wszystkich wymienić. Na pewno karmiłam w samolocie, w pociągu, na lotnisku, na łódce, na promie, w kamperze, w tuktuku w Bangkoku, w restauracji z gwiazdką Michelin i w barze na ulicy. Otwartość na karmienie piersią w miejscu publicznym ma jeszcze jedną bardzo istotną zaletę – daje mamie zdecydowanie większą WOLNOŚĆ. Wiele mam narzeka na początkowe miesiące z dzieckiem – na rutynę, monotonię, na uwięzienie w domu, na samotność. Jeśli przekonasz się do karmienia piersią w miejscu publicznym, zamiast spędzać macierzyński w domu, możesz spędzać go tam, gdzie chcesz. Chodzić na spacer, do parku, do galerii, podróżować, chodzić na zajęcia z maluchem, na fitness. Gdzie tylko chcesz. Przynajmniej przez 6 miesięcy nie musisz przejmować się porą posiłku i pędzeniem do domu, w końcu posiłek masz zawsze ze sobą! :)



TEKST:
NATALIA SITARCKA
SOCJOLOG, BADACZ RYNKU,
AUTORKA BLOGA WWW.TASTEAWAY.PL



TATA

od zadań specjalnych

Czyli jak wspierać mamę karmiącą piersią

„Czy tata pomaga mamie przy dziecku?” – niejednokrotnie to pytanie irytuje nas, matki. Bo niby czemu miałby tylko pomagać? Przecież to także jego dziecko, więc powinien się nim po prostu zajmować. Zgoda, tylko jeśli chodzi o karmienie piersią, to co tata ma do gadania i robienia? Znacznie więcej, niż możesz przypuszczać! Jeśli jednak spodziewasz się instrukcji, którą wręczysz partnerowi, to się zawiedziesz. To raczej plan działania... dla ciebie. Przekonaj się, dlaczego.



TEKST:
MARTA ANDREASIAK

AUTORKA BLOGA
MAMASUBIEKTYWNIE.PL
I PIERWSZEGO W POLSCE PODCASTU
O ŚNIE DZIECI „SLEEPCAST”. PASJONATKA
RODZICIELSTWA BLISKOŚCI. MAMA
TYMKA I AMELII, ŻONA MARIUSZA

Mężczyzna od zadań specjalnych

Jestem zdania, że tatusiowie powinni być buforem bezpieczeństwa pomiędzy mamą i jej dzieckiem a wspomnianym światem zewnętrznym. My, kobiety, zbyt często skupiamy się na dziecku, stawiając siebie i swoje potrzeby na szarym końcu. O co, konkretnie, może zadbać świeżo upieczony tata?

1. Minimalizować negatywny wpływ otoczenia – bez względu na wszystko, mężczyzna powinien trzymać stronę swej kobiety. Jestem o tym absolutnie przekonana! Jeśli problemem są sugestie innych albo poddawane są w wątpliwość umiejętności mamy, tu właśnie powinien pojawić się rycerz w lśniącej zbroi – tata. Trzymanie mamy z dala od toksycznych ludzi, dodawanie jej otuchy – to jego rola. I przywilej.

2. Stwarzać dogodne warunki do wypoczynku – wiem, to zbyt naiwne wierzyć, że tata wstanie do dziecka każdej nocy i poda nam je do karmienia, po czym odłoży do łóżka (w końcu, rano wstaje do pracy). Chodzi mi raczej o złapanie balansu. Wielokrotnie zgłaszają się do mnie niewyspane mamy, które zapominają włączyć swoich partnerów w nocne rodzicielstwo. Pamiętajmy, że tatusiowie naprawdę wiedzą jak uspić dziecko a brak mlecznych piersi wcale ich nie ogranicza. Dajmy im być kreatywnymi.

Otoczenie a laktacja

Na prawidłową laktację wpływa wiele czynników zarówno wewnętrznych, np. zdrowotnych, jak i zewnętrznych. Bywa, że nie doceniamy wpływu otoczenia, w jakim przebywa karmiąca piersią mama. Stres, złe samopoczucie, emocje czy presja bliskich w dużym stopniu mogą determinować, czy zdecyduje się ona karmić piersią i jak długo będzie trwała jej mleczna droga. Niekiedy niewyspane mamy, po kilku udanych miesiącach karmienia decydują się zakończyć laktację, innym razem przeważają kąśliwe uwagi osób z bliskiego otoczenia, sugerujących, że „mleko po tylu miesiącach to i tak tylko woda”.

Będąc świeżo upieczoną mamą mego pierworodnego syna, niejednokrotnie sama zwracałam się po wsparcie do męża. Uznawałam, podobnie jak wiele kobiet wokół, że jest to coś absolutnie naturalnego. Rola partnera-taty jest jednak o wiele bardziej znacząca od bycia wyłącznie ramieniem do wypłakania się.

3. Nie dawać się ponieść emocjom – szczególnie świeżo po porodzie bywamy pełne obaw i niepewności, czasem płaczące. Mężczyźni zaś to mistrzowie zadań specjalnych. Uczmy się od nich spokoju ducha, opanowania, zadaniowego podejścia do działania. Swoją postawą mogą być dla nas wzorem (nawet, jeśli gdzieś tam, głęboko w sercu, są równie mocno przerażeni nową sytuacją, jak my).

4. Przynieś, wynieś...i ugotuj – To takie proste, a wielokrotnie o tym zapominamy. Wspomniałam już o przynoszeniu malucha w nocy do „wodopoju”, czyli karmiącej mamy. Tatusiowie mogą znacznie więcej, niż to. Z zafascynowa-

Manifest mężczyzny

Mój kolega z pracy ma nieformalną misję szerzenia wśród kobiet pewnej prawdy, którą nazywa, „manifestem mężczyzny”. Jeden z jego punktów brzmi – „my, mężczyźni jesteśmy prości”. Dla nas, kobiet oznacza to mniej więcej tyle: mówcie do nas zrozumiałym językiem, otwarcie i wprost. Dlaczego to takie ważne?

Tak dochodzimy do początku tego tekstu. To plan działania dla nas – kobiet. Możemy oczekiwać wsparcia o każdej porze, rozumienia naszych uczuć i realizowania potrzeb, ale wtedy i tylko wtedy, kiedy:

PRZECIEŻ NAWET JAMES BOND DOSTAWAŁ PRZED KAŻDĄ WYPRAWĄ PORZĄDNĄ ODPRAWĘ!

niem, podczas mojej laktacji odkryliśmy z mężem, że mężczyźni to wspaniali kucharze. Zaparzyć herbatę, podgrzać obiad, czy nawet przyrządzić pieczeń z zestawem surówek – to dla nich pestka. Zachęcam was do wspólnego odkrywania skrytych talentów tatusiów waszych pociech. Położne, które spotkałam na swej drodze zawsze powtarzały, by podczas laktacji zadbać o dobrą, zdrową i pożywną dietę... swoją!

5. Być chodzącą encyklopedią – no, może nie dosłownie. Zakładam jednak, że każdy z panów ma dostęp do internetu i dobrych źródeł wiedzy o karmieniu piersią. Wystarczy lektura kilku artykułów, by dowiedzieć się czym jest karmienie piersią, co na nie wpływa i gdzie szukać ewentualnie fachowej pomocy. To bezcenna wiedza i forma wsparcia dla mamy.

1. Po pierwsze – **same je sobie uświadomimy**. Zachęcam gorąco byśmy dowiedziały się jak najwięcej o karmieniu piersią, zanim jeszcze dziecko pojawi się na świecie. Poznajmy popularne problemy i metody radzenia sobie z nimi. Przygotujmy się i zastanówmy – jakiego wsparcia byśmy oczekiwały? Co nam odpowiada, a czego byśmy nie zniosły? Zupełnie, jak z porodem, do którego się przygotowujemy i wiemy co może nas spotkać i w związku z tym nie chcemy, na przykład, by partner był obecny podczas II fazy porodu. By do tego dojść, musimy najpierw dowiedzieć się co to w ogóle jest II faza porodu.

2. Po drugie – kiedy **zakomunikujemy te pragnienia, cele i plany naszym brzydszym połówkom**. Może i wspomniany manifest jest pewną przesadą, ale uważam, że dobrze obrazuje to, co spotyka wiele par. Brak komunikacji, dyskusji czy zwykłej rozmowy, może skutecznie utrudniać cieszenie się rodzicielstwem, w tym również karmieniem piersią.

Chyba warto zainwestować trochę czasu i energii na to, by przygotować siebie i partnera „od zadań specjalnych”. Przecież nawet James Bond dostawał przed każdą misją porządną odprawę, prawda?



Żywnienie malucha a jego zdrowie w przyszłości

Dla zdrowia i rozwoju dziecka okres od poczęcia do ukończenia 3. roku życia jest bardzo istotny. Jak pokazują liczne badania, tyle czasu potrzebuje nasz organizm, aby zakodować swój metabolizm na całe dorosłe życie.



TEKST:
dr BARBARA PIEKŁO
DIETETYK



Istotny czas

Poprzez odpowiednie żywienie w ciąży i w okresie laktacji oraz prawidłowe rozszerzanie diety niemowlaka możemy wypracować właściwe nawyki żywieniowe dziecka, które mają szansę funkcjonować przez kolejne lata życia. Nie możemy zapomnieć również o tym, że odpowiednio zbilansowane składniki odżywcze dostarczane do organizmu dziecka są warunkiem prawidłowego rozwoju umysłowego i poznawczego. Co więcej – mają również znaczenie protekcyjne, w aspekcie takich chorób jak: otyłość, nadciśnienie, miażdżyca, cukrzyca typu II, niedokrwistość, osteoporoza, nowotwory.

Kluczowe etapy

W rozwoju organizmu człowieka występują okresy „kluczowe”, w których m.in. sposób odżywiania może powodować trwałe zmiany w jego funkcjonowaniu. Jednym z pierwszych takich okresów jest 10. tydzień życia. To właśnie wtedy rozpoczyna się rozwój mózgu. Dlatego w diecie mamy nie powinno zabraknąć m.in. kwasu dokosaheksaenowego (DHA), który wspiera rozwój tego ważnego organu. Jego bogatym źródłem są tłuste ryby, oleje roślinne, nasiona i orzechy. Ważnym etapem jest też 24. tydzień ciąży. To właśnie w tym momencie życia płodowego dziecko poznaje smaki spożywanych przez mamę potraw poprzez płyn owodniowy. To pierwszy krok do kształtowania nawyków żywieniowych malucha. Okazuje się, że dzieci mam, które spożywały sok marchwiowy w trakcie ciąży, preferowały ten smak w późniejszym życiu. Takie same obserwacje wykazano w przypadku czosnku. Dlatego w tym okresie warto odstawić słodczyce i słone przekąski, a zastąpić je większą ilością warzyw i owoców.

CZY WIESZ, ŻE MALUCH PO 6 MIESIĄCACH KARMIEDA PIERSIĄ ZYSKUJE 3 DODATKOWE PUNKTY IQ?

Waga w ciąży ma znaczenie

Z kolei w 28. tygodniu życia maluch zaczyna kumulować tkankę tłuszczową. To bardzo ważny element organizmu, który odpowiada m.in. za regulację temperatury i funkcjonowanie hormonów. Organizm dziecka potrzebuje jej jednak w odpowiedniej ilości. Dlatego tak duże znaczenie ma właściwy przyrost masy ciała mamy w okresie ciąży. Zbyt kaloryczna dieta w ciąży może skutkować wysokim przyrostem masy ciała dziecka, które w dniu narodzin osiągnie wagę powyżej 4 kilogramów. W przyszłości może to mieć znaczenie i wpłynąć na większą predyspozycję do problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, nadciśnienie, cukrzyca typu 2. Ale nie tylko zbyt duża masa ciała ma znaczenie. W ostatnich latach wykazano w badaniach naukowych, że zbyt niski przyrost masy ciała kobiety w ciąży może mieć równie negatywny wpływ na zdrowie dziecka w przyszłości. Dieta mamy uboga w energię powoduje niedobory składników odżywczych u dziecka, co prowadzi do uaktywnienia się genów oszczędnościowych. Takie geny mają za zadanie przez całe życie gromadzić tłuszcz w czasach obfitości i wykorzystywać jego zapasy w okresach głodu. Jednak w obecnych czasach okresy głodu nie występują, zatem organizm jest w ciągłym trybie zwiększania tkanki tłuszczowej.

Karmienie piersią – kolejny etap

Kolejnym bardzo ważnym etapem, który wpływa na zdrowie dziecka w przyszłości, jest karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia. Pokarm kobiecy zawiera m.in. wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminę A, które wspomagają rozwój mózgu i narząd wzroku, a także rozwój intelektualny. Przykładem są m.in. badania wykonane w Wielkiej Brytanii w 1992 r., w których wykazano, że wcześniaki, które w ciągu pierwszych tygodni życia otrzymały pokarm mamy, w wieku 8 lat uzyskiwały znacznie wyższy iloraz inteligencji (IQ), średnio o trzy punkty, niż dzieci karmione mlekiem modyfikowanym.

Nowe smaki

Preferencje smakowe, które wykształcimy w tym okresie, będą traktowane przez nasz organizm jako produkty bezpieczne. Dlatego zaleca się, aby w pierwszej kolejności w rozszerzonej diecie pojawiły się warzywa, a następnie owoce. Wprowadzenie tych produktów w takiej kolejności będzie miało wpływ na większą akceptację tych produktów w diecie w przyszłości. Co z kolei przełoży się na silniejsze działanie protekcyjne organizmu przez nadmierną masę ciała. Ponadto należy pamiętać, że dzieci są świetnymi obserwatorami. Jeżeli rodzice będą się zdrowo odżywiać, dziecko będzie chciało podążać również tą ścieżką. I na odwrót. Jeżeli na stole będą obecne chipsy i inne niezdrowe przekąski, maluch będzie chciał poznawać smaki właśnie tych produktów. Dziecko zawsze będzie naśladowało zachowania swoich rodziców.

Białko ważna sprawa

Białko w diecie niemowląt i małych dzieci jest bardzo ważne i niezbędne w prawidłowym ich rozwoju, jednak coraz częściej zwraca się uwagę na niekorzystne skutki jego spożywania w nadmiernej ilości we wczesnym okresie życia. Autorzy badań wykazują, iż zbyt duża podaż białka stymuluje wydzielanie insuliny oraz IGF-1, co wpływa na nadmierny przyrost masy ciała w okresie niemowlęcym i zwiększa ryzyko występowania otyłości u dziecka w wieku późniejszym. W opublikowanym w 2016 roku artykule dotyczącym wpływu różnej zawartości białka w mleku modyfikowanym dla niemowląt na ich rozwój fizyczny, zawartość tkanki tłuszczowej oraz ocenie ryzyka nadwagi i otyłości w późniejszym okresie życia wykazano, iż zmniejszenie spożycia białka we wczesnym okresie życia może korzystnie wpłynąć na mniejszą masę ciała a tym samym wpłynąć na niższy wskaźnik BMI. Badania CHOP (EU Childhood Obesity Programme) wykazały także zwiększenie się zawartości tłuszczu wokółtrzewnego u dzieci w wieku 5 lat, które otrzymały większą ilość białka w okresie niemowlęcym.



FOT. Joanna Kielar

Zmysł smaku noworodka ma swoją tajemnicę

Dobrze rozwinięty zmysł smaku u noworodków to umiejętność, która wspomaga organizm w spożywaniu wartościowych substancji odżywczych oraz w ochronie przed tymi, które mogą zaszkodzić. To między innymi dlatego od pierwszych dni życia dzieci reagują pozytywnie na smak słodki, co może być wynikiem zakodowania przez organizm, iż jest to bezpieczne pożywienie dostarczające szybko energię. Natomiast smak gorzki i kwaśny wywołuje u noworodków reakcję negatywną. Smak gorzki informuje organizm, że pożywienie może być toksyczne, natomiast smak kwaśny, że może być zepsute. W ten sposób ciało dziecka broni się przed spożyciem żywności, która może być dla niego szkodliwa.





FOT. Joanna Kielar

NOWE SMAKI

Karmienie malucha może okazać się dla rodziców nie lada wyzwaniem. W przypadku pierwszych miesięcy zasady są proste: należy oddać decyzję dziecku i karmić je mlekiem na żądanie. Po tym okresie – stopniowo i zgodnie z rozwojem fizycznym malucha – konieczne jest wprowadzanie nowych pokarmów. Od czego więc zacząć? Kiedy i jak rozszerzyć dietę niemowlaka? Na te i na inne pytania odpowiedziała nam dietetyk dr Barbara Piekło.



dr BARBARA PIEKŁO

DIETETYK

MLECZNA DROGA: Jednym z największych dylematów rodziców jest rozszerzanie diety niemowlaka. Kiedy właściwie jest na to odpowiedni moment?

Barbara Piekło: Pokarmem najlepszym i najbardziej dostosowanym do potrzeb noworodka i niemowlęcia jest mleko matki, gdyż zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze o odpowiednich ilościach i proporcjach. Dlatego celem, do którego należy dążyć, jest wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka. Według europejskich ekspertów, jedynie w medycznie uzasadnionych przypadkach, dopuszcza się wprowadzenie pokarmów uzupełniających wcześniej, jednak nie przed ukończeniem przez dziecko 17. tygodnia życia. Początkowe nowe produkty powinny być podawane w niewielkich ilościach i po karmieniu piersią, tak aby nie zaburzyć procesu laktacji. Mamy muszą się przygotować przede wszystkim na to, że maluch nie zje od razu całej porcji. Będzie potrzebował czasu na zaakceptowanie nowych smaków i konsystencji.

M.D.: Na pierwszy posiłek – marchewka czy jabłuszko?

B.P.: Warto zacząć od warzyw – marchewki lub dyni. Zwykle trudniej jest dziecku zaakceptować ich smak. A jak maluch polubi je na początku, są duże szanse, że będzie sięgał po nie chętnie w przyszłości. Według schematu żywieniowego dla niemowląt na pierwsze posiłki rodzice mogą serwować również kaszki ryżowe lub zbożowe oraz owoc – jabłko, gruszka, banan.

M.D. Jaki jest następny krok?

B.P.: Zupy bezmięsne, potem mięsne. To wszystko powinno być włączone do diety w przeciągu 5-6 tygodni. Ale musimy pamiętać o tym, że nie wolno zrobić nam tego jednocześnie. Dla mam rozszerzanie diety jest o tyle trudnym wyzwaniem, ponieważ nie ma żadnych konkretnych schematów. Schemat co prawda jest, ale odnosi się do czasu – czyli kiedy wprowadzamy dane produkty. Ale schemat nie obejmuje już zagadnienia – jak. Osobiście praktykuje sposób, który polega na wprowadzaniu do diety dziecka co trzeci – czwarty dzień czegoś innego. Czyli np. 3-4 dni marchewkę, następnie 3-4 dni dyni, później marchewka z ziemniakiem, dynia z ziemniakiem. Powstają nam wtedy takie 3-4 dniowe bloki żywieniowe. Wtedy po trzech tygodniach pojawia się już zupa jarzynowa, warto wtedy wprowadzić kaszkę na śniadanie, natomiast pod koniec piątego tygodnia – mięso w daniu obiadowym.

M.D.: Na co rodzice powinni zwracać uwagę przygotowując posiłek dla malucha?

B.P.: Organizm dziecka jest szczególnie wrażliwy na działanie szkodliwych czynników, w tym zanieczyszczeń żywności,

DZIECKO POTRZEBUJE CZASU ABY ZAAKCEPTOWAĆ NOWE SMAKI I NOWĄ KONSYSTENCJĘ POSIŁKU!

M.D.: A co jak trafi nam się niejadek?

B.P.: Dzieci zwykle dzielą się na dwie grupy. Pierwsza grupa to te, które akceptują nowe smaki i produkty bez żadnych protestów. Druga grupa to maluchy, które każą swoim rodzicom wykazać się nadludzką cierpliwością i przebiegłością, aby przekonać ich do spróbowania czegoś nowego. Jeśli nasza pociecha znajdzie się w tej drugiej grupie, to na pewno nie warto martwić się na zapas, jest to normalne zachowanie. Po prostu należy tym dzieciom dać więcej czasu, spokoju i energii, aby przekonały się do nowych pokarmów. Najlepiej obrazuje to sekwencja – że rodzic decyduje kiedy i co poda dziecku, a dziecko decyduje ile tego zje.

takich jak np. metale, azotyny, pestycydy. Dlatego należy pamiętać, że żywność przeznaczona dla najmłodszych podlega rygorystycznym kontrolom i zgodnie z przepisami prawa nie zawiera szkodliwych substancji w ilościach, które mogą zaszkodzić jego zdrowiu. Wybierając warzywa i owoce starajmy się zadbać aby były one ze znanego nam źródła lub pochodziły z certyfikowanego rolnictwa ekologicznego. No i najważniejsze co chciałabym przekazać rodzicom w temacie rozszerzania diety – aby się nie śpieszyli i podeszli do tematu spokojnie.

M.D. To znaczy?

B.P.: Wprowadzając nowe pokarmy do diety niemowlęcia, należy zwrócić uwagę na sposób ich podawania, ich konsysten-

cję i rozdrobnienie. Na opanowanie zdolności przyswajania pokarmów stałych przez dziecko rodzice muszą przeznaczyć odpowiednią ilość czasu. Pamiętajmy, że dziecko do tej pory znało wyłącznie pokarmy płynne. Rozszerzając dietę uczymy je nowych smaków i zapachów. Maluch poznaje nową konsystencję, nabiera umiejętności przemieszczania pokarmów z przodu języka do tyłu, by je połknąć. Opanowanie nowych umiejętności wymaga czasu. Dlatego tak ważne jest, aby w tym okresie rodzice zachowali cierpliwość i nie karmili dziecka „na siłę”.

M.D. A co podajemy do picia?

B.P.: Najlepiej – wodę źródlaną lub naturalną wodę mineralną niskozmineralizowaną, niskosodową, niskosiarczanową. Przyzwyczajajmy do jej smaku dziecko od smego początku. Jednak pamiętajmy, że nie każda woda butelkowana jest odpowiednia dla niemowląt i małych dzieci, dlatego takie informacje o jej rodzaju znajdują się na etykiecie. Należy również pamiętać, iż woda przeznaczona do spożycia przez dziecko powinna być wykorzystana w ciągu 24 godzin od otworzenia butelki.

M.D.: Pani doktor powiedzmy jeszcze o tych produktach, które nie powinny znaleźć się w diecie dziecka.

B.P.: Do takich produktów zaliczamy słodkie, wszystkie soki i napoje, które w swoim składzie mają cukier. Niestety w sklepach jest ich mnóstwo. Dlatego warto dokładnie czytać etykiety na produktach. Unikajmy też żywności wysoko przetworzonej, z dużą zawartością konserwantów, barwników i sztucznych słodzików. W zdrowej diecie malucha nie powinny znaleźć się również przekąski z wysoką zawartością tłuszczu nasyconych, np. frytki, chipsy. Do 12. miesiąca życia dziecku nie podajemy też miodu. Należy unikać też naparów z ziół.

M.D.: A co z przyprawami? Solimy czy nie?

B.P.: Właśnie o tym zamierzałam powiedzieć. Mamy powinny pamiętać o tym, że nie doprawiamy ani gotowych potraw dla niemowlaków, soków, przecierów, a szczególnie zup. Rodzice często kosztują zupę, która została przygotowana dla malca i dochodzą do wniosku – przecież to jest niesłodkie, przecież to jest niesłone! Doprawiając następnie posiłek pod swój – dorosły – smak. Dziecko powinno poznawać smak podstawowy produktu. Czyli jeżeli je ziemniaka, to poznaje smak ziemniaka. Na pewno sprzyja to temu, że maluch w przyszłości będzie chętniej jadł warzywa. Szczególnie w wieku przedszkolnym, kiedy zwykle pojawia się bunt warzywny. A zwykle jest wynikiem tego, że wcześniej nie nauczyliśmy dziecka jeść warzyw.

M.D. Czyli warto zdrowe nawyki żywieniowe kształtować od samego początku.

B.P.: Dokładnie! Rodzice powinni zdać sobie sprawę z jeszcze jednej bardzo ważnej rzeczy. Jeżeli w domu nie będzie warzyw, jeżeli rodzice nie będą po nie sięgać, jeżeli nie będą odżywiać się zdrowo – nie licmy na to, że maluch nagle pokocha zielone produkty. Pamiętajmy, że swoim zachowaniem kształtujemy przyszłe nawyki naszych dzieci. Dla przykładu, moja córka obserwując mnie w sklepie, następnym razem podczas zakupów sięgnęła dokładnie po ten sam produkt, który ja wybrałam wcześniej. Jeżeli na stole w domu będą leżały przekąski typu paluszki, chipsy i tym podobne, dziecko automatycznie będzie chciało tego samego.

Rozmawiała: Dominika Czapkowska

WARTO ZACZAĆ OD WARZYW - MARCHEWKI LUB DYNI. ZWYKLE TRUDNIEJ JEST DZIECKU ZAAKCEPTOWAĆ ICH SMAK.



FOT. Joanna Kielar

Te produkty wprowadzaj do diety malucha w odpowiednim czasie:

MLEKO KROWIE

Nie należy go podawać dziecku przed ukończeniem 12. miesiąca życia i nawet po jego ukończeniu nie powinno przekraczać 500 ml/dobę.

JOGURTY

Już w 7-9. miesiącu życia dziecka możesz podawać dziecku np. jogurt naturalny, jako dodatek do posiłku w niewielkich porcjach 1-2 razy w tygodniu. Jednak warto w przypadku tego produktu czytać etykiety, aby znaleźć taki, by nie zawierał w swoim składzie mleka w proszku, konserwantów, barwników, czy dodatkowego cukru. *Dziecku uczulonemu na białka mleka krowiego nie powinno podawać się tego produktu.

MLEKO KOZIE I OWCZE

Nie należy go podawać dziecku przed ukończeniem 12. miesiąca życia, gdyż mleka te cechują się bardzo dużym stężeniem soli mineralnych, małą zawartością kwasu foliowego oraz niektórych witamin (np. B12).

GLUTEN

Zgodnie z najnowszymi zaleceniami produkty zbożowe, w tym gluten, wprowadza się w małych ilościach w dowolnym okresie od początku rozszerzania diety do 12. miesiąca życia.

JAJO

Według ekspertów jajo może być wprowadzane w tym samym czasie co inne pokarmy uzupełniające. Jajo, w szczególności żółtko jaja kurzego, jest źródłem tłuszczu, kalorii, witamin z grupy B oraz żelaza. Obecnie zaleca się podawanie całego jaja zarówno u dzieci zdrowych, jak i z rodzin obciążonych ryzykiem wystąpienia choroby alergicznej. Nie należy podawać surowych jaj w żadnej postaci.

MIÓD

Ponieważ może zawierać przetrwalniki Clostridium botulinum (botulizm dziecięcy), nie należy wprowadzać do diety dziecka przed ukończeniem 12. miesiąca życia.



Apetyt noworodka

Noworodek podczas pierwszych dni życia nie odczuwa potrzeby spożycia dużych ilości mleka. W pierwszej dobie objętość żołądka dziecka wynosi ok. 5-7 ml, czyli wielkością przypomina owoc czereśni. To naprawdę niewiele. O karmieniu noworodka, o jego apetycie w pierwszych dniach życia rozmawiamy z położną – Anetą Sołęk.



FOT. Marzena Arciszewska



TEKST:
mgr ANETA SOŁĘK

POŁOŻNA

MLECZNA DROGA:

Jakie jest zapotrzebowanie noworodka na pokarm po urodzeniu?

Aneta Sołęk: Noworodek podczas pierwszych dni życia nie odczuwa potrzeby spożycia dużych ilości mleka. W pierwszej dobie objętość żołądka dziecka wynosi ok. 5-7 ml, czyli wielkością przypomina owoc czereśni. To naprawdę niewiele. Dlatego świeżo upieczone mamy nie potrzebnie martwią się

czy mają wystarczającą ilość mleka w piersiach. Zwłaszcza, że produkcja mleka rozpoczyna się już w okresie ciąży, około 20. tygodnia. Najlepszy sposób na rozbudzenie laktacji to przystawianie malucha do piersi tak często, jak to możliwe.

M.D.: Kiedy apetyt noworodka się zwiększa?

A.S.: Zapotrzebowanie na pokarm wzrasta stopniowo. Zwykle podczas drugiej doby maluch zaczyna się aktywizować i wyznaje zasadę „dużo ssania, mało spania”. Mamy zwykle mają wrażenie, że dziecko jest cały czas przy piersi, a pokarmu brak bo piersi wydają się puste. Często pojawia się wtedy zwątpienie i chęć sięgnięcia po mleko modyfikowane. Niepotrzebnie. Wiara we własne siły i siły maluszka na pewno pomogą. Już w kolejnej dobie piersi zwykle stają się bardziej pełne, laktacja się rozkręca. To zasługa tego niezwykłego duetu – mama i dziecko. W trzeciej dobie zapotrzebowanie na pokarm wzrasta i wynosi ok. 22-27 ml. Teraz żołądek wielkością przypomina orzech włoski. Z kolei tygodniowy maluch potrzebuje już ok. 45-60 ml pokarmu, a jego żołądek objętością przypomina średnią morelę. Po miesiącu dziecko spożywa ok. 80-150 ml mleka, a to już objętość dużego jajka. Podczas tych pierwszych dni, a nawet tygodni dziecko może mieć bardzo dużą potrzebę ssania. To nie tylko chęć zaspokojenia głodu, ale również bliskości z mamą. W ten sposób dziecko zapewnia sobie również większą ilość pokarmu, rozbudzając laktację, która dostosowuje się do jego potrzeb. Mama w okresie stabilizacji laktacji powinna mu na to pozwolić i zapewnić nieograniczony dostęp do piersi. To fundament sukcesu. I tu zwykle pojawia się kolejny dylemat mam – czy maluch nie je za dużo? Spokojnie. Zadbaj o to leptyna – naturalny regulator głodu i sytości. Ponadto warto wiedzieć, że karmienie naturalne chroni przed otyłością w wieku dorosłym.

M.D.: A jak mama może rozpoznać, że maluch jest głodny?

A.S.: Wczesne sygnały głodu to intensywne ruchy gałek ocznych, otwieranie oczu i buzi, poszukiwanie piersi poprzez rozglądanie się, wysuwanie języka, mlaskanie, ssanie paluszków. Płacz to już objaw późnego głodu. Wtedy przystawienie do piersi może sprawiać dużo trudności. Najlepiej uspokoić wtedy maluszka, przytulić, a dopiero jak poczuje się bezpiecznie, zachęcić do jedzenia.

M.D.: Mama karmiąc piersią nie wie ile właściwie mleka zjadło dziecko. Czy może to jakoś sprawdzić? Ocenić?

A.S.: Wskaźniki Skutecznego Karmienia pomogą mamie monitorować przebieg karmienia i ocenić, czy maluch przyjmuje odpowiednią ilość.

M.D.: Jakie to wskaźniki?

A.S.: Ilość karmień na dobę, ilość zużytych pieluch, a także m.in. ocena czy noworodek jest prawidłowo przystawiony do piersi. Mama odpowiada na kilka pytań. Jeżeli odpowiedzi są prawidłowe, może mieć pewność, że maluch się najada.

Spadek masy ciała po porodzie

Warto wiedzieć, że w pierwszych dniach życia noworodek traci na wadze. To fizjologiczne zjawisko, związane z podjęciem samodzielnego funkcjonowania. Ważne, aby maluszek nie stracił więcej niż 7 procent swojej masy ciała. Najpóźniej w drugim tygodniu powinien odzyskać swoją masę urodzeniową.



M.D.: Poruszyła Pani bardzo ważny temat. Ilość zużytych pieluch – to jeden z największych dylematów świeżo upieczonych rodziców. Może Pani rozwinąć ten temat?

A.S.: Na początku noworodek wydalą tzw. smótkę. To pierwszy stolec w życiu malucha o czarnym zabarwieniu. Od trzeciej lub czwartej doby pojawiają się tak zwane stolce przejściowe. Jest ich 3-4 na dobę. Później zmieniają konsystencję w bardziej papkowate. Musimy jednak pamiętać, że każde dziecko jest inne i pieluszka może być brudzona nawet po każdym karmieniu. Warto też wiedzieć, że po 6 tygodniu noworodek karmiony piersią może się wypróżniać raz na kilka dni i wciąż jest to norma.

M.D. Czy dziecko, zwłaszcza podczas upałów, należy dopajać wodą?

A.S.: Nie ma takiej potrzeby. Przez 6 miesięcy życia dziecka zalecane jest wyłączone karmienie piersią, na żądanie. Co oznacza, że nie ma potrzeby podawania dziecku dodatkowych płynów lub posiłków stałych. Mleko mamy jest w pełni wystarczające. Od 7. miesiąca, aby zapewnić niemowlęciu odpowiednią podaż pokarmu, zaleca się, aby liczba karmień wynosiła około 6-8 na dobę. Drugi rok życia to średnio 3-5 karmień na dobę. Musimy jednak pamiętać, że liczby te są uśrednione, każde dziecko może mieć inne potrzeby. Często kobiety słyszą „Tak długo karmisz? Teraz to już tylko woda”,

„Twój pokarm nie ma już żadnych wartości”. To nieprawda. Mleko mamy jest cały czas wartościowe dla dziecka.

M.D. Dla malucha ssanie piersi to również chwile bliskości z mamą.

A.S.: Dokładnie. Niemowlę domaga się bardzo często przytulania i czuje się bezpiecznie w ramionach mamy. Karmienie piersią stanowi podstawę tego bliskiego kontaktu. Nadmierna ilość bodźców, ból, strach, lęk, nieumiejętność radzenia sobie ze swoimi emocjami, potrzeba nawodnienia skłaniają maluszka do podjęcia ssania. Ssanie pozwala rozładować napięcie dziecka, uwolnić emocje oraz znaleźć ukojenie i zrozumienie w ramionach tak dobrze znanych, bo własnej mamy.

Rozmawiała: Dominika Czapkowska

PRZEZ 6 MIESIĘCY ŻYCIA DZIECKA ZALECANE JEST WYŁĄCZNE KARMIENIE PIERSIĄ, NA ŻĄDANIE.



WSKAŹNIKI SKUTECZNEGO KARMIENIA POZWOŁĄ CI OBIEKTYWNIIE OCENIĆ, CZY DZIECKO SSIE PIERŚ EFEKTYWNIIE.

Jak często karmisz w ciągu doby?

Odpowiedź prawidłowa:
8-12 karmień w ciągu doby – w okresie stabilizacji laktacji karmień może być jednak więcej

Czy karmisz nocy?

Odpowiedź prawidłowa:
1-2 razy – w okresie stabilizacji laktacji karmień może być jednak więcej

Czy dziecko jest prawidłowo przystawione do piersi?

Odpowiedź prawidłowa:
Tak - chwyta brodawkę wraz z otoczką, nie odczuwasz dolegliwości bólowych, dziecko połyka pokarm rytmicznie

Czy słychać odgłos połykania pokarmu przez minimum 10 minut z każdej z piersi?

Odpowiedź prawidłowa:
Tak, słychać serię połknięć po około 10-30 zassań, połykanie jest słyszalne

Ile kupek dziennie robi dziecko?

Odpowiedź prawidłowa:
smótką (1.-2. doba),
3-4 stolce przejściowe (3.-4. doba),
około 3-4 stolce papkowate (od 5. doby)
Pieluszki mogą być jednak brudzone po każdym karmieniu. Po szóstym tygodniu tego wskaźnika nie bierze się pod uwagę - dzieci karmione piersią mogą wypróżniać się nawet raz na tydzień lub kilka razy dziennie.

Ile mokrych pieluszek dziennie moczy dziecko?

Odpowiedź prawidłowa:
1-2 lub wcale (1.-2. doba)
3-5 (3.-5. doba),
4-6 (5.-7. doba),
6-8 (od 8. doby),
5-6 (od 6. tygodnia).

Jaki jest dobowy przyrost masy ciała dziecka (licząc od najniższej osiągniętej przez dziecko masy ciała)?

Odpowiedź prawidłowa:
26-31 g na dobę do 3. miesiąca,
17-18 g na dobę między 3.-6. miesiącem,
12-13 g na dobę w 6.-9. miesiącu,
9 g na dobę w 9.-12. miesiącu.

JĘŚLI TWOJE ODPOWIEDZI NA PYTANIA SĄ PRAWIDŁOWE, MOŻESZ MIEĆ PEWNOŚĆ, ŻE DZIECKO SIĘ NAJADA.

MLEKO MAMY MA MOC!

• TO PRAWDZIWA BOMBA
WARTOŚCIOWYCH SKŁADNIKÓW
ODŻYWCZYCH I WITAMIN!

• ZMNIJSZA RYZYKO WYSTĄPIENIA
W PRZYSZŁOŚCI ALERGII,
CUKRZYCY I OTYŁOŚCI!

• MA UNIKALNY,
INDYWIDUALNIE
DOPASOWANY SKŁAD!

• ZMNIJSZA RYZYKO
WYSTĘPOWANIA INFEKCJI UKŁADU
ODDECHOWEGO I POKARMOWEGO!

• MALUCH ZYSKUJE
KILKA DODATKOWYCH
PUNKTÓW IQ!

• BUDUJE ODPORNOŚĆ
OD PIERWSZYCH CHWIL ŻYCIA!

• WSPIERA ROZWÓJ MÓZGU
I UKŁADU NERWOWEGO!