

Dopajanie

NIE DOPAJA SIĘ NIEMOWLĄT W UPAŁY, OKRESIE GRZEW CZYM I W ŻADNYM INNYM OKRESIE

DZIECIOM PODAJEMY PIERŚ ABY PIŁY I JADŁY, NA ŻĄDANIE, NAWET JEŚLI OZNACZA TO BARDZO CZĘSTE PODAWANIE PIERSI

Drogie młode mamy i te trochę bardziej doświadczone. Wychodząc naprzeciw obawom: nie, nie podaje się niemowlętom niczego poza piersią co najmniej do 7mż (czyli CO NAJMNIEJ skończonych 6-ciu miesięcy, u alergików zaleca się wyłącznie karmienie piersią przez okres 9 miesięcy), czyli do okresu rozszerzania diety. Oczywiście rozszerzanie diety nie oznacza obowiązku wprowadzania płynów uzupełniających, a więc podczas WYŁĄCZNEGO karmienia piersią nie podajemy:

- wody
- soków
- herbatek
- mleka modyfikowanego
- glukozy
- innych płynów

Jedynym płynem, jaki jest odpowiedni dla niemowlęcia w pierwszym półroczu, jest mleko mamy wypływające z piersi, które w 88% składa się z wody. Nie dopaja się dziecka, bo nie ma takiej potrzeby.

Jednym z powodów jest fakt, iż wszystkie te płyny mają  niższe pH niż pokarm matki. pH soków żołądkowych to 1.5, pH wody źródlanej to ok 4.5, mieszanki ok 5, a pokarmu jest zasadowe i wynosi 7.4 (optymalne dla ludzkiego organizmu). Dzięki temu bakterie probiotyczne nie giną w żołądku, tylko budują florę jelitową, umożliwiając dojrzewanie jelit oraz uszczelnienie ich, przygotowując na rozszerzenie diety. Każdorazowe podanie płynu innego niż mleko mamy zaburza pH jelit, w mniejszym (woda) lub większym stopniu (mieszanka,

słodzone płyny), przyczyniając się do zaburzenia flory jelitowej, która potrzebuje wielu dni, a nawet tygodni (po 1-2 butelkach mieszanki jest to ok. miesiąc) wyłącznego karmienia piersią aby się odbudować.

W Afryce, w Ameryce Południowej i w innych krajach o klimacie tropikalnym, subtropikalnym, pustynnym, zwrotnikowym etc, dzieci piją tylko mleko z piersi – nawet 2 lata. W niektórych miejscach dla dziecka to być lub nie być, bo jakość wody pozostawia wiele do życzenia, a temperatura sięga 40-50 st Celsjusza w cieniu. Dzieci się nie odwadniają. W naszym klimacie bywa bardzo ciepło, ale z całą pewnością nie jest GORĄCO.

W okresie grzewczym, kiedy powietrze jest suche, także wystarczą płyny, które dziecko dobowo wypija z piersi mamy.

Jeśli dziecko karmione piersią w dowolnym momencie okresu karmienia złapie infekcję układu pokarmowego, najlepszym płynem jest pokarm kobiecy, który oprócz wody zawiera elektrolity – tak niezbędne przy infekcjach jelitowych. Działa on jak najlepszy płyn nawadniający. Dzięki temu jest duża szansa, że podając pierś często, ale po trochu, dziecko się nie odwodni, a mleko zadba o odżywienie w okresie, kiedy inne pokarmy mogą nasilać wymioty i biegunkę. Dodatkowo pomoże jelitom odzyskać równowagę probiotyczną. Ponadto pokarm kobiecy ma w sobie substancje przeciwwymiotne, zmniejszające ryzyko wystąpienia i wielkość wymiotów.

Jeśli jest konieczność podania dodatkowego płynu lub podania pokarmu mamy, należy do zrobić metodą alternatywną.

SKĄD SIĘ WZIĘŁO DOPAJANIE



Zdjęcie do reklamy
DoidyCup, Lata 50-te

Pojawiło się w okresie międzywojennym, a rozwinęło po wojnie, wraz z rozwojem mleka w proszku i mieszanek (na zachodzie). Takie preparaty powodowały poważne zaparcia i konieczne było podawanie dzieciom płynów, aby ułatwić wypróżnienie. Do tego, od połowy XX wieku karmiono dzieci wg schematów i stosowano tzw. zimny chów, który zakładał, że dziecko ma się samo zająć sobą i wprowadzenie jedzenia o regularnych porach, miało pomóc w utrzymaniu tych schematów.

Od urodzenia należy przyzwyczajać niemowlę do regularnego przyjmowania pokarmów w stałych odstępach czasu oraz do zachowania przerwy nocnej. W związku z tym w pierwszym miesiącu życia niemowlę karmimy w godzinach: 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, i zachowujemy 6-godzinną przerwę nocną.

Podawanie glukozy czy słodzonych herbaterek pomiędzy porami karmień miało oszukać żołądek dziecka. Nie miało to znaczenia, czy niemowlę było karmione naturalnie, czy sztucznie, dlatego kobiety szybko odstawiały dzieci od piersi pod pretekstem słabego pokarmu, bo dziecko nie przybierało na wadze czy też

dużo płakało, domagając się częstszego karmienia.

Aktualne badania podają, że nawet współczesnymi mieszkankami powinno się karmić na żądanie. Pomimo że lekarze często zalecają podawanie płynów, nie ma takiej konieczności w przypadku dzieci karmionych wyłącznie piersią. Należy zauważyć, że wówczas nie będą to już dzieci karmione wyłącznie piersią.

Źródła:

<http://themilkmeg.com/>

<http://kellymom.com/>

<http://www.akademiawitalnosci.pl/>

<http://www.who.int/>

Zdjęcie w nagłówku:

<http://www.bickiepegs.com/>

Bibliografia:

„Małe dziecko” wyd. PZWL, 1969

„Moje dziecko nie chce jeść” Carloz Gonzalez, wyd. 'mamania' 2013

Co może w Święta jeść mama karmiąca piersią

Kiedy przychodzą pierwsze święta młodej mamy, łapie się ona za głowę, co będzie mogła zjeść: to ciężkostrawne, tamto wzdymające, siamto alergizuje.

Nie ma sensu się zamartwiać na zapas, mleko powstaje z krwi, a nie treści jelitowej, a do krwi nie przenikają substancje, które wzdymają mamę (wszak nikt nie słyszał o gazowanym mleku), ciężkostrawne grzyby zostają strawione przez mamę i w

postaci prostych mikroskładników (białka, witaminy, węglowodany, cukry proste, minerały) trafiają do krwiobiegu i wraz z krwią trafiają do wątroby gdzie są metabolizowane – czyli przerabiane na łatwowchłanialne substancje, dopiero teraz ruszają z krwią dalej do komórek i gruczołów mlecznych, zaś alergizujące cytrusy to zwykłe reakcje na chemiczne konserwanty zawarte w skórce, umycie ich przed spożyciem lub wybór ekologicznych zwykle rozwiązuje problem.

Co można więc jeść z wigilijnego stołu? Jeśli dziecko nie jest alergikiem, to mama może jeść wszystko, a jak wszystko, to także:



zdjęcie: <http://footbar.org>

- kapustę: świeżą i kiszoną, gotowaną i surową, również bigos
- pierogi z kapustą i grzybami
- uszka z grzybami
- kapustę z grochem
- makowiec
- sernik
- kutię
- makiełki
- śledzia w każdej postaci

- wszelkie ryby w każdej postaci
- orzechy i inne bakalie w każdej postaci
- miód
- wszelkie potrawy tak surowe jak i gotowane:
 - warzywa,
 - owoce (także cytrusy – należy je dokładnie umyć szczoteczką i płynem do mycia naczyń, a następnie wymoczyć w roztworze sody oczyszczonej).
- mięsa:
 - smażone,
 - duszone,
 - gotowane,
 - pieczone.
- wszelkie przyprawy:
 - ziołowe,
 - korzenne,
 - słodkie,
- wytrawne.

NIE POLECA SIĘ SPOŻYWANIA

Choinki, bombek i wrednej teściowej – może się potem odbijać i powodować zgagę, oraz alkoholu*

DIETA NA WSZELKI WYPADEK NIE MA SENSU

Nawet jeśli by się zdarzyło, że coś dziecku zaszkodzi, w większości są to potrawy spożywane symbolicznie i raz w roku, więc ograniczanie się nie mam sensu.

A więc smacznego i Spokojnych, Smacznych Świąt

Polecam też obszerny artykuł „Dieta mamy karmiącej piersią„

Źródła:

<http://www.momjunction.com/>

<http://www.kobiety.med.pl/cnol/>

ZDJĘCIE W NAGŁÓWKU: GARNECZKI.PL

* by Joanna Komenda

Relaktacja

Jak się do tego zabrać??

- Zaczynasz od pracy laktatorem na sucho. Będzie ciężko, bo trzeba to robić regularnie. Odciągasz co 3 godziny w ciągu dnia metoda 77-55-33, oraz 3x dziennie Power Pumping (co drugie odciąganie w ciągu dnia). Na tym filmie znajdziesz instrukcje jak polepszyć wypływ mleka. Ponadto warto zażywać Lecytyne (Gold-Lecitin 1200, Olimp Labs GMO free). Poprawi się wypływ mleka.
- Kiedy karmisz mlekiem z butelki, podajesz ją tak, jak jakbyś karmiła dziecko piersią, tyle że butelkę trzymasz równolegle do podłogi pod pachą,. Najlepiej przytulać dziecko do nagiej piersi, aby się od nowa oswajało z takim dotykiem. Im więcej będzie miało bezpośredniego kontaktu skóra do skóry tym lepiej. W nocy przytulaj maleństwo do nagiej piersi, w dzień bujaj, przytulaj, noś, kanguruj, wykorzystuj kontakt skóra do skóry, kąp się razem z dzieckiem.
- Kiedy w laktatorze pojawi się pierwsza kropla mleka, podajesz ją dziecku łyżeczką, strzykawką z drenem, lub specjalnym kubeczkem, w sposób przedstawiony na tym filmie.

- Jeśli po jakimś czasie dziecko nie będzie chciało chwycić brodawki, pomocne mogą się okazać osłonki / kapturki. Będzie myślało, że nadal ssie smoczek od butelki.
 - Możesz także zrobić sobie (Alternatywne metody karmienia, dokarmiania i pojenia wcześniaków, noworodków i niemowląt) SNS lub ewentualnie kupić gotowy. Na tym filmie przedstawiono 4 metody podawania pokarmu. Odradzam korzystanie z butelki CALMA – może zaburzyć odruch ssania jak każda inna butelka.
 - Dren wkładasz do osłonki i najpierw podajesz to co odciągniesz, a potem w razie potrzeby mleko dawczyni lub mm. Jak dziecko zacznie ssać piersi przez osłonki, zacznie pobudzać laktację. Wówczas zwykle pomaga odcinanie osłonki po milimetrze co kilka dni, aby dziecko stopniowo oswajało się z brodawką aż do całkowitej rezygnacji z osłonek i karmienia wyłącznie piersią. Może to potrwać nawet kilka tygodni, w zależności od wieku dziecka i przerwy w karmieniu bezpośrednim, więc nie zrażaj się.
 - Przyłącz się do grupy mam ściągających mleko laktatorem aby otrzymać wsparcie.
 - Spędźcie w łóżku wspólnie dużo czasu skóra do skóry
-

5 kroków do udanego karmienia piersią

JAK POBUDZIĆ LAKTACJĘ? – CZYLI CO ZROBIĆ, ŻEBY SIĘ UDAŁO

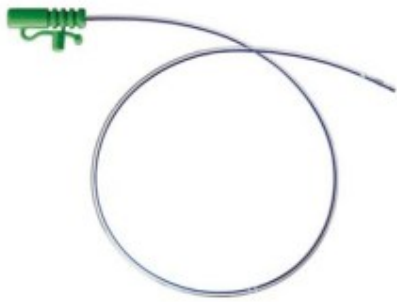
1. Przystawiaj dziecko do piersi na żądanie. Nawet wtedy, kiedy wydaje Ci się, że piersi są „puste” (o wrażeniu braku pokarmu pisałam tutaj, a o fizjologii laktacji:

tutaj)

2. Jeśli dziecko zaczyna się wiercić, denerwować, podaj drugą pierś, trzecią, piątą, ósmą, dwudziestą. Do skutku, aż dziecko się naje.
 3. Jeśli pomimo podania dwudziestu lub więcej razy piersi dziecko nadal jest głodne, możesz podać odciągnięty pokarm (w razie braku własnego lepiej dać mleko dawczyni, a w ostateczności mieszanke) w ilości nie więcej niż 30 ml. Najlepiej zrobić to łyżeczką, strzykawką z drenem lub specjalnym kubeczkiem. Można także użyć systemu SNS – więcej o tym w artykule Alternatywne metody karmienia, dokarmiania i pojenia wcześniaków, noworodków i niemowląt
- Jak poić kubeczkiem – instruktaż



strzykawka



sonda do karmienia
niemowląt



NUBY – łyżeczka do
podawania pokarmu



B00N – łyżeczka do podawania pokarmu



lovi – kubeczek do pojenia
noworodków i niemowląt

4. Kiedy nie karmisz, pobudzaj piersi laktatorem w systemie POWER PUMPING . To, co odciągniesz w tym czasie, będzie można później podać dziecku strzykawką z drenem, łyżeczką lub kubeczkiem. Nie przejmuj się tym, że na dnie nic nie ma lub są krople. Nie każda kobieta jest w stanie coś ściągnąć, ale piersi dostają sygnał do produkcji. Możesz odciągać ręcznie

Ręczne odciąganie pokarmu

5. **NIE WOLNO** (spowalnia laktację) ANTYporadnik, czyli jak „zabić” laktację w 5 krokach:

- wydłużać przerw, aby piersi się napełniły (a w tym czasie podawać smoczkę, bujać, nosić, próbować uśpić, odwracać uwagę od karmienia) lub ustalać stałych pór karmienia,
- zamiast piersi podawać wody i herbatek, aby oszukać żołądek dziecka,
- podawać mm zamiast karmić piersią,
- kapturki (osłonki, silikonowe nakładki) uniemożliwiają dziecku prawidłowe „opróżnienie” piersi i spływają uchwyt piersi – zaburzają odruch ssania,
- karmienie butelką – może zaburzyć odruch ssania.

Karmienie piersią, to nie tylko żywienie, to intensywna stymulacja laktacji zwłaszcza w pierwszych tygodniach życia, to zaspakajanie wielu potrzeb. To, że dziecko pragnie ciągle ssać pierś, nie oznacza że jest głodne, ono zaspakaja w ten sposób potrzebę ssania niezbędną do regulacji układu nerwowego, zaspakaja potrzebę bliskości i bezpieczeństwa, uspakaja się, zasypia i wiele innych, o co chodzi w tym karmieniu piersią przeczytasz w artykule: Na czym polega karmienie piersią?

To nie jest uwiązanie, to po prostu okres w życiu dziecka, który szybko mija.

Skąd wiadomo, że dziecko się najada?

- są przyrosty masy ciała dziecka (piszę o tym tutaj, a o ważeniu tutaj),
- dziecko ogólnie jest pogodne i kontaktowe,
- moczy co najmniej 7-8 pieluszek na dobę (może być psik, dziecko zwykle oddaje mocz średnio co 1-2 h, nie wszystkie dzieci to sygnalizują, warto regularnie sprawdzać pieluszkę),
- robi co najmniej 1-3 stolców – kleksów na dobę (jako noworodek).

99,99% matek ma fizjologiczną możliwość wykarmić piersią swoje dziecko. Ty także! Tylko 2 – 5% nie może karmić z innych względów medycznych (ok 0,01% ze względu na niedrożność lub niedorozwój gruczołów nie ma możliwości karmić naturalnie).

W tym linku znajdziesz informacje nt. FIZJOLOGII LAKTACJI

UWAGA

**ŻADEN LAKTATOR NIE POWIE ILE MASZ MLEKA, BO ŻADEN NIE
SSIE TAK JAK DZIECKO. WIELE MAM
POMIMO SZCZĘŚLIWEGO KARMIENIA NIE JEST W STANIE
ŚCIGAĆ MLEKA Z PIERSI.**

„Dlaczego odciąganie mleka dla sprawdzenia jego ilości w piersiach jest zupełnie niemiarodajne? Bo odciągając nie uwalniasz tyle oksytocyny ile przy karmieniu piersią. Jak zazwyczaj mówię kobietom, naprawdę trudno pokochać laktator. Kontakt skóra do skóry jest niezwykle ważny.

Tu piękna analogia: wyobraź sobie, że w sklepie widzisz przystojnego mężczyznę. Patrząc niego możesz pomyśleć „Noooo, ale przystojniak”. A teraz wyobraź sobie, że ten mężczyzna dotyka Twojej dłoni, patrzy na Ciebie czule, mówi. Wtedy oksytocyna, hormon miłości, po prostu eksploduje.

Dlatego laktator nigdy nie powie Ci „ile masz mleka w piersiach”,. – źródło FB La Leche League w Polsce

Miękkie piersi nie oznaczają, że brakuje mleka. Piersi to fabryka, a nie magazyn. W unormowanej laktacji piersi są miękkie i takie być powinny. Można tak karmić latami, aż do naturalnego odstawienia dziecka.

CO JESZCZE POBUDZA LAKTACJĘ, WIĘC PODNOSI POZIOM PROLAKTYNY?:

- współspanie i swobodny dostęp dziecka do piersi przez sen,
- noszenie dziecka w chuście,
- częsty i długi kontakt dziecka i matki skóra do skóry podnosi poziom prolaktyny, co zwiększa ilość mleka w piersiach.

Wszelkie problemy (laktacyjne, związane z piersiami, związane z problemami gastroenterologicznymi i alergiami) powinny być konsultowane z LEKARZEM SPECJALISTĄ ORAZ:

1. Liderką La Leche League,
2. Certyfikowaną konsultantką IBCLC,
3. Certyfikowanym doradcą CDL,
4. Promotorem karmienia piersią. Informacje o wsparciu Laktacyjnym w Polsce znajdziesz tutaj 

PAMIĘTAJ! ZANIM Odstawisz dziecko od piersi (pod wpływem lekarza, położnej, rodziny, siebie) UPEWNIJ SIĘ, ŻE JEST TO KONIECZNE. BYĆ MOŻE PROBLEM DA SIĘ ROZWIĄZAĆ INACZEJ LUB JEST ON PRZEJŚCIOWY. KAŻDĄ DECYZJĘ O Odstawieniu skonsultuj NAJPIERW ZE SPECJALISTĄ LAKTACJI, DORADCĄ CDL, KONSULTANTEM IBCLC LUB LIDERKĄ LLL.