

# Wrażenie braku pokarmu, czyli czy kryzys laktacyjny na prawdę istnieje?

W odpowiedzi na niedawny artykuł Kryzys laktacyjny może spotkać każdą mamę. 5 sprawdzonych metod jak sobie z nim poradzić w portalu parentingowym mamadu.pl postanowiłam nieco sprostować błędne tezy tam zawarte:

Artykuł wychodzi z błędnego przekonania że jest coś takiego jak kryzys laktacyjny, a jeśli zakłada błędną hipotezę, to potem nie może być lepiej, więc jest tylko gorzej, tak więc ustosunkuję się do zapisów wprowadzających w błąd:

*1. Większym jednak problemem jest sytuacja, w której masz wrażenie, że brakuje Ci pokarmu. Uspokajamy – kryzys laktacyjny jest dość powszechny i istnieje wiele domowych sposobów, żeby go pokonać.*

No więc to, że mamie się **WYDAJE**, to ma rację wydaje się, że ma mało pokarmu, tym czasem pokarmu ma w sam raz jeśli tylko karmi na żądanie, a jedynie ma stabilną laktację w której w przeciwieństwie do nawału (pisałam o tym tutaj) mleko już nie tryska, a produkuje się na bieżąco i piersi są miękkie i TAK WŁAŚNIE MA BYĆ.

*2. Najczęściej kryzys laktacyjny przypada na czas tzw. okresów wzrostu niemowlaka, czyli momentów w których potrzebuje więcej jedzenia niż zazwyczaj. Malec rośnie i sam domaga się wówczas dodatkowych karmień.*

Nie, nie są to kryzysy laktacyjne, to okresy w których w unormowanej laktacji na stałym poziomie, zwiększa się zapotrzebowanie na pokarm, stąd WRAŻENIE jego niedoboru, nadal jest to **wrażenie**, ponieważ pokarmu nigdy nie brakuje i produkuje się cały czas, czyli nie ma spadku ilości pokarmu

(co sugeruje nazwa kryzysu), a jedynie większy apetyt ssaka. Jeśli faktycznie jest problem należy zastanowić się gdzie leży przyczyna i postarać się ją wyeliminować o czym pisałam tutaj

*3. Trwa zazwyczaj 2-3 dni i nie oznacza to walce, że w tym czasie zaistnieje konieczność dokarmiania malucha mieszanką mleka modyfikowanego. Jeżeli jednak podasz maluchowi w tym czasie odrobinę „sztucznego” mleka, pamiętaj, że to nic strasznego.*

Owszem nic strasznego się nie stanie, poza faktem, że zaburzymy dziecku florę jelitową na ok miesiąc, dziecko które poczuje butelkę ze smoczką, może odrzucić pierś (pisałam o tym tutaj i tutaj) tego mleka nie wyssie z piersi, a jeśli nie wyssie to piersi go nie wyprodukują, a jeśli piersi go nie wyprodukują, to laktacja nie dostosuje się do nowego zapotrzebowania, dodatkowo dziecko, które dostanie mieszankę, wydłuży sobie przerwę do następnego karmienia bo będzie musiało wytrawiać ten ciężkostrawny pokarm, a nie ssanie piersi powoduje, no cóż spowolnienie laktacji, bo im mam pełniejsze piersi, tym więcej czynnika FIL i laktacja wolniejsza (pisałam o tym tutaj) i drogę do wprowadzenia karmienia mieszanego na stałe, ale spokojnie już nie będzie to 1 butelka, bo przy kolejnym skoku dodamy 2-ga butelkę itd... jeśli w między czasie dziecko się nie zbuntuje i odmówi zupełnie ssania piersi, o czym wspominałam wcześniej. Poza tym skok rozwojowy nie jest podstawą do dokarmiania o czym pisałam tutaj. A o tym jak pobudzić laktację przeczytasz w tym artykule:

## **5 kroków do udanego karmienia piersią**

*4. Jeżeli miałabyś się stresować faktem, że brakuje Ci mleka a maluch miałby płakać z głodu to rzeczywiście warto rozważyć 1-2 mleczne posiłki z butli dziennie.*

Jeśli już podajemy dziecko coś poza piersią, nigdy nie podajemy butelki, o czym pisałam już tutaj z powodów, o których pisałam tutaj

*5. Staraj się pić jak najwięcej. Najlepsza i najzdrowsza będzie woda, ale twój organizm w tym czasie potrzebuje więcej płynów niż zazwyczaj. Twój maluch wypija w ciągu doby od 700 do 900 mililitrów pokarmu. Aby wytworzyć odpowiednią ilość mleka powinnaś w ciągu dnia wypijać nawet 3 litry płynów.*

Mama ma pić tyle ile chce i potrzebuje, płtyty przyjmujemy nie tylko w postaci wody, ale także zup, czy owoców, nie ma sensu zmuszać się do picia więcej niż to potrzebne, badania wykazały, że ilość wypijanych płynów nie ma najmniejszego wpływu na ilość produkowanego pokarmu, więc pić zgodnie z pragnieniem, a nie na siłę, o czym pisałam tutaj.

*6. Oprócz wody, soków i herbat warto rozważyć spożywanie preparatów przeznaczonych specjalnie dla mam karmiących. Podczas. Uwaga jednak na mieszanki ziołowe zawierające między innymi koper włoski, anyż czy kminek. Niektóre zawarte w nich substancje mogą powodować reakcje alergiczne u maluchów, lub powodować kolki.*

Kolejny błąd, picie mieszanek może powodować nieoczekiwane reakcje u maluchów, anyż jest jednym z produktów niewskazanych w trakcie laktacji (o czym pisałam tutaj), a z lubością dodawany do mieszanek na laktację, jeśli chcemy się wspierać ziołami, lepiej wybierać pojedyncze np. kozieradka, z czasem dołożyć do niej rutwicę lekarską, czy koper włoski, który w nadmiarze może nasilać problemy z odgazowaniem (o czym pisałam tutaj) obserwować malucha jak przy każdym innym produkcie,