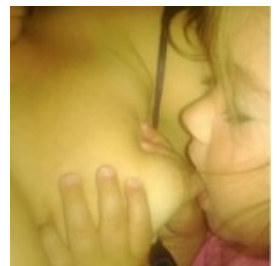


Ból podczas karmienia piersią starszaka

Przychodzi moment, kiedy karmienie piersią staje się uciążliwe, pojawiają się ząbki, które dziecko z uporem próbuje wbijać w brodawkę mamy, niby nie zostawia śladów, ale ból jest.

Kiedy mleko już nie tryska, tylko produkuje się na bieżąco i trzeba popracować, maluchy zaczynają kombinacje, aby sobie ułatwić życie i poprawić wypływ.



22 m dziecko
ssie pierś
matki,
przygryza
brodawkę i
uciska ją
rękami,
dzięki temu
uzyskuje
efekt
szybkiego
wypływu mleka

W sytuacji podobnej jak na zdjęciu, konieczne jest skorygowanie sposobu ssania.

Należy zabrać pierś, poczekać, aż dziecko szeroko otworzy buzie u starszych dzieci można o to poprosić. Umieścić brodawkę wraz z otoczką w ustach dziecka, następnie

przytrzymać główkę dziecka, aby uniemożliwić odpychanie się i wyciąganie, uniemożliwić dziecku lub wytłumaczyć czemu nie może naciskać na pierś, można próbować aby dziecko miało ręce wzdłuż tułowia.

Kiedy główka dziecka jest przytulona do piersi automatycznie szerzej otwiera buźkę i głębiej ssie brodawkę, dzięki czemu problem bólu zostaje zlikwidowany.

Niestety problemem jest żmudny proces ponownej nauki poprawnego ssania piersi przez bystrego malca. Z mniejszymi dziećmi, nie wszystko da się tłumaczyć, ale warto próbować, ze starszymi ok 2-3 lat, można bardzo dużo wytłumaczyć aby kp stało się znów przyjemnością.

BEZ WZGLĘDU NA WSZYSTKO NIE WOLNO STOSOWAĆ ŻADNYCH FORM PRZEMOCY

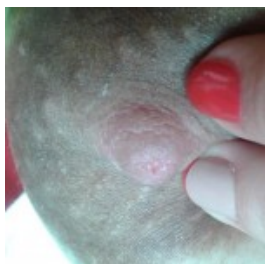
Grzybica brodawek i pleśniawki

Jedną z częstych przypadłości jaka dosięga mamy karmiące piersią jest grzybica brodawek. Mamy często nie wiedzą co się dzieje, kiedy nagle brodawki zaczynają boleć, najpierw w trakcie karmienia, a z czasem każdy dotyk powoduje dyskomfort. Prawdopodobnie rozwinęła się grzybica. Grzybica jest następstwem rozrostu grzybni z rodzaju *Candida* zwykle gatunek: *Candida albicans*, idealną pożywką dla rozwoju *Candidy* są wkładki laktacyjne, nie wymieniane wystarczająco często (co najmniej 8x na dobę, a już 1 kropelka staje się pożywką dla rozwoju infekcji) oraz dieta bogata w cukry, którymi *Candida* się żywi i które dają idealne warunki dla rozwoju. Dodatkowo nieprawidłowa higiena. *Candida* bytuje w naszym

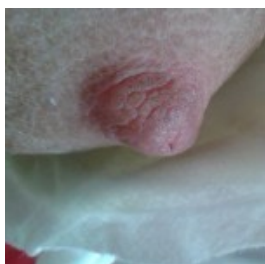
przewodzie pokarmowym, dopóki zachowana jest równowaga nic się nie dzieje, jednakże można przekazać dziecku podczas porodu (w niewielkiej ilości bytuje w pochwie), poprzez lizanie smoczka przed podaniem dziecku, poprzez pozwalanie dziecku na wkładanie paluszków do naszych ust lub wkładanie dziecku do ust nieumytego palca, poprzez lizanie łyżeczki dziecka lub podawanie pokarmu na własnych sztuccach i z własnych naczyń, poprzez podawanie dziecku do ust przeżutego wcześniej pokarmu.

OBJAWY (nie muszą się pojawić wszystkie)

1. kujący ból
2. kolor brodawki – malinowy
3. świąd
4. brodawki są jakby polukrowane, perłowe
5. brodawki jakby się łuszczą
6. białawy nalot



„łuszcząca się skóra” na brodawce dotkniętej grzybicą, zdjęcie poglądowe



„łuszcząca

się skóra” na
brodawce
dotkniętej
grzybica,
zdjęcie
poglądowe



Malinowa
brodawka przy
grzybicy,
zdjęcie
poglądowe

Leczenie

Przy pierwszych objawach można spróbować leczenia miejscowego smarując brodawki fioletem gencjany (wodny roztwór), w razie braku poprawy, wskazane jest podjęcie leczenia miejscowego oraz ogólnoustrojowego:

1. miejscowe smarowanie brodawek maścią Clotrimazolum – bez recepty – *należy każdorazowo zmyć przed podaniem dziecku piersi*
2. zacząć przyjmować doustnie Flukonazole

DODATKOWO

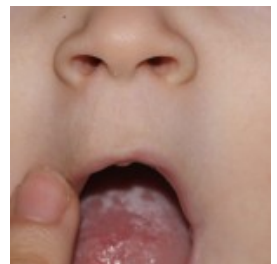
- wietrzenie piersi, ekspozycję na działanie promieni słonecznych (z umiarem)
- osuszanie suszarką po każdym karmieniu
- używanie zawsze suchych i świeżych wkładek do biustonosza

Leczenie powinno trwać co najmniej 2 tygodnie.

WAŻNE

Bez względu na to czy u dziecka pojawiły się objawy grzybicy – pleśniawki, niemowlę musi zostać także przeleczone – profilaktycznie, w tym celu stosuje się pędzlowanie jamy ustnej nystatyną (na receptę) lub gencjaną.

PLEŚNIAWKI



Pleśniawki na języku 7-m dziecka, zdjęcie poglądowe

Czasami zdarza się, że mama nie odczuwa dyskomfortu, natomiast dziecko odmawia piersi, a na języku i/lub podniebieniu pojawiają się białe kępki – pleśniawki, czyli grzybica jamy ustnej.

Naturalnie na języku dziecka występuje biały nalot od mleka, różni się tym od pleśniawek, że nie da się go zetrzeć, pleśniawki można usunąć mechanicznie gazikiem (co nie oznacza wyleczenia), a pod nimi powierzchnia języka lub śluzówki jest zaczerwienienie.

Leczenie dziecka – możliwe metody (do ustąpienia objawów + 3-4 dni):

1. fiolet gencjany – bez recepty – nie powinien jednak dostać się do brzuszka malca
2. nystatyna – pędzlowanie

3. smarowanie jamy ustnej witaminą C, która sprawia, że środowisko jest nieprzyjazne dla grzybów Candida – osobiście polecam tę metodę

Pędzlowanie polega na nabraniu na gazik płynu i dokładnym wysmarowaniu całej jamy ustnej dziecka i języka, mamy 2 rodzaje do wyboru, koszt ok 10 zł za 100 sztuk:



Kompresy z gazy



Kompresy z
włókniny

nie zalecamy stosowania preparatu Aphthin ze względu na fakt, że zawiera szkodliwy bor oraz moczu (oczywiście maluszka) bo tam też może być Candida, skoro jest na początku układu pokarmowego może być też na wylocie

Mama osłonowo stosuje maść Clotrimazolum.

WAŻNE – higiena – profilaktyka

- częste pranie bielizny (także pościelowej), która ma kontakt z pokarmem
- dokładne i częste mycie rąk
- codzienne wyparzanie zabawek – gryzaczków i innych przedmiotów, które dziecko bierze do buzi

Źródła:

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

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

Piśmiennictwo:

„The Womanly Art of Breasfeeding” Wyd. VIII – Diane Wiessinger, Diana West, Teresa Pitman – La Leche League International, Wyd Ballantine, 2010.

Zdjęcie mikroskopowe Candida albicans w nagłówku: commons.wikimedia.org

Zatkane ujście kanałika mlekowego, zastój, zapalenie piersi, ropień

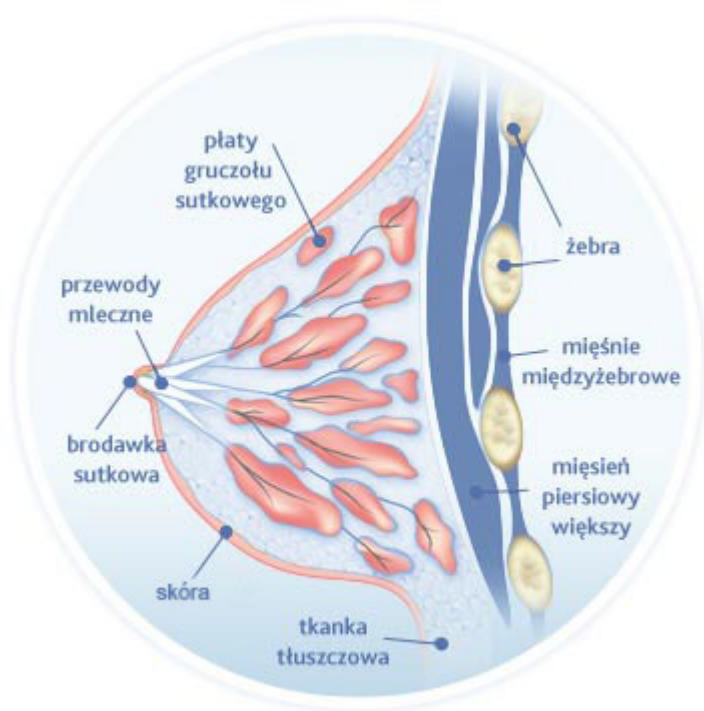
Podczas karmienia piersią, mama może się spotkać z różnymi problemami. Do jednych, bardziej uciążliwych należą zastoje.

Kilka słów na temat budowy piersi i opis nazewnictwa:

1. sutek, czyli prawie cała pierś (bez mięśni)
2. na szczycie sutka znajduje się brodawka sutkowa

3. wokół brodawki znajduje się otoczka brodawki
4. płaty gruczołu sutkowego, czyli gruczoły mleczne
5. przewody mleczne doprowadzają pokarm z gruczołów do brodawki
6. pomiędzy gruczołami znajduje się tkanka tłuszczowa

Budowa sutka została przedstawiona na grafice poniżej:



ZATKANE UJŚCIE KANALIKA MLEKOWEGO



Zatkane
ujście
kanalika
mlekowego,
zdjęcie
poglądowe

Jeśli na końcu brodawki pojawi się biały pęcherzyk, tuż pod skórą, podczas karmienia możesz, nie musisz, czuć szczypanie, delikatny ból, ujście należy udrożnić. Są 2 metody:

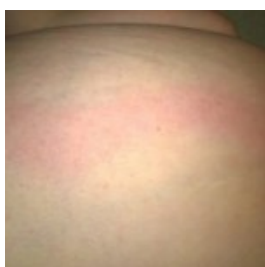
1. zrobić ciepły roztwór: 2 łyżki sody oczyszczonej na pół szklanki wody i przed karmieniem robić kompresy.
2. przekłuć sterylną igłą przed karmieniem i po karmieniu posmarować wodnym roztworem gencjany, tzw fioletem (w celu dezynfekcji).

Nieleczony może, nie musi, prowadzić do zapalenie piersi (zatkane ujście to zastój mleczny, ale tuż pod skórą, który jednak może rozwinąć się w większy w kanale mlekowym)

Niekiedy samo pęka, w przypadku nawracających problemów warto łykać Gold-Lecitin 1200 Olimp Labs bez GMO (pierwszy tydzień 3×1, drugi tydzień 2×1 potem ok 3m po 1 kaps dziennie), także samo łykanie lecytyny powinno przyczynić się do pęknięcia. No i najważniejsze zatkane ujście, to jeden z pierwszych objawów, że mama jest zmęczona, więc **CZAS NA RELAKS!!!**

Dodatkowo warto wykluczyć z diety lub znacząco zmniejszyć ilość tłuszczu odzwierzęcych: masło, śmietany, tłuste mleko etc.

ZASTÓJ



Zaczerwienie
wzdłuż
kanału
mlekowego,
zdjęcie
poglądowe

(Grupa
Karmienie
Piersią)

Obudziłaś się, pierś boli, jest tkliwa, może być zaczerwieniona. Myślisz „co się dzieje, dlaczego?” Jednakże, pierś nie musi być nabrzmiała, opuchnięta, zwłaszcza po karmieniu, może być miękka, ewentualnie w jednym miejscu wyczuwalne będzie zgrubienie, oczywiście nie zawsze sutek musi być zaczerwieniony i nie zawsze da się wyczuć zgrubienie lub bolące miejsce, czasami do zastoju dochodzi w głębi piersi pod brodawką i mimo niewyczuwalnego palpacyjnie zgrubienia, w trakcie ssania przez dziecko i naciągania przewodów, pojawia się ból jakby w brodawce, a nie z boku piersi, nie ma zaczerwienienia, można wówczas próbować po karmieniu wybadać, kiedy pierś będzie miękka i łatwiej cokolwiek wyczuć w jej głębi.

Zastój, bo o tym mowa, zatrzymanie pokarmu wewnątrz kanału mlecznego, zwykle w wyniku ucisku poduszki, koszulki lub źle dobranego biustonosza. Dochodzi ucisku na kanalik, mleko nie może się swobodnie przemieszczać i wypełniać kanału, powstaje „balonik”, który boli. Taka sytuacja może się również zdarzyć w następstwie uderzenia w pierś, nie opróżnienia (przystawienia, odciągnięcia pokarmu), kiedy pierś jest przepełniona lub jako następstwo nie udrożnionego ujścia kanalika mlekowego.

Co z tym fantem zrobić??

1. **weź IBUPROFEN** (żaden paracetamol, żaden APAP) – ibuprofen oprócz działania przeciwbólowego ma również działanie przeciwzapalne i MOŻNA BEZPIECZNIE stosować (bezpieczny podczas karmienia piersią)
2. jeśli nie masz kup kapustę, zwykłą, najzwyklejszą, polską, białą kapustę, trzymaj w lodówce, zdejmuj pojedyncze liście i wyżyj się na nich, przerzuć całą frustrację waląc w nie tłuczkiem. Taką zimną i stłuczoną

kapustą będziesz okładać pierś po karmieniu, substancje zawarte w kapuście mają działanie delikatnie spowalniające laktację, przeciwzapalne, dodatkowo chłód daje ulgę i działa przeciwbólowo

3. przed karmieniem przykładaj ciepłe kompresy (np żelowe lub świeżo uprasowaną pieluszkę, jeśli masz taką możliwość weź ciepły prysznic lub kąpiel, pozwoli to na rozszerzenie kanałów mleknych, w trakcie możesz delikatnie masować i próbować ściągać mleko z tego kanalika
4. przystawiaj dziecko bródką w kierunku zastoju, dziecko najlepiej spija mleko z tej części piersi gdzie pracuje języczek dziecka, w trakcie karmienia delikatnie masuj pierś, to pozwoli na udrożnienie i pomoże w wypływie mleka
5. zacznij łykać Gold-Lecitin 1200 Olimp Labs, pochodzi z soi niemodyfikowanej genetycznie pierwszy tydzień 3×1, drugi tydzień 2×1 potem ok 3m po 1 kaps dziennie), lecytyna zapobiega nawrotom. Ponadto można pić szalwię i miętę.

ROZLEGŁY ZASTÓJ – POSTĘPOWANIE

Po ściśnięciu brodawki, widać, że mleko z części otworów nie leci.

1. Ibuprofen 400 mg co 8 godz
2. Jak masz możliwość to rozgrzewaj pierś, najlepiej pod prysznicem lub w kąpeli. Postaraj się rozmasowywać i ściągać zastój ręcznie, będzie boleć jak cholera i będzie ciężko, bo mleko zastoinowe jest bardzo gęste, po prostu przesuwaj ręką okrężnym ruchem po guzie i wzdłuż kanału mlekowego do brodawki.
3. Zaopatrz się w lecytynę, ja polecam Gold-Lecitin Olimp Labs ponieważ jest z soi niemodyfikowanej genetycznie
4. Pij szalwię, by spowolnić laktację, ma ona też działanie przeciwzapalne
5. Jeśli będziesz czuła że masz gorączkę jedź do lekarza (w

razie konieczności na izbę przyjęć) po antybiotyk, w tym przypadku ja polecam Zinnat. Zaczynij schładzać pierś, możesz wręcz obłożyć lodem

Dziecko nie ssie bo mleko słabo leci, a poza tym zastoinowe mleko jest słone.

ZAPALENIE SUTKA

Jeśli jednak pomimo wszystkich powyższych pojawia się ból, który uniemożliwia karmienie, pierś jest tak tkliwa, że nie jesteś w stanie nic zrobić i szybko wzrasta temperatura, która przez dłuższy czas jest trudna do zbiccia, a sytuacja się nie poprawia w przeciągu 12-24 h, prawdopodobnie rozwinął się stan zapalny, konieczna jest konsultacja z lekarzem, a on przepisze antybiotyk, który można bezpiecznie stosować w trakcie karmienia piersią, **typowo stosuje się: Dicloxacillin, Flucloxacillin, Cloxacillin, Amoxycillin-clavulanic acid-Cephalexin, Erythromycin, Clindamycin, Ciprofloxacin, Nafcillin.** Należy zauważyć, że najczęstrzy parogen odpowiedzialny za zapalenie piersi *Staphylococcus aureus* jest oporny na penicilinę.

Nieleczone zapalenie może doprowadzić do powstania ropnia, który często trzeba usuwać chirurgicznie.

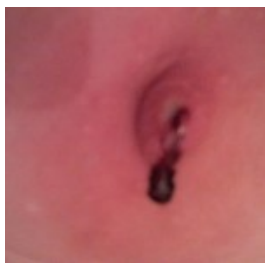
Dziecko może odmówić ssania chorej piersi, mleko zastoinowe jest bardzo gęste, ma kolor żółtawy, podobny do siary, ale co ważne ma słonawy posmak, który dziecku może nie smakować, w tej sytuacji laktator tym bardziej nie pomoże, zostaje ściąganie ręczne. Wszystkie zalecenia w trakcie zapalenia jak wyżej, w pierwszej dobie ze względu na ból warto okładać pierś lodem, powinno przynieść ulgę i zastopować miejscowo laktację.

Ponad 90% przypadków, to *położowe zapalenie piersi*, czyli pojawiające się w pierwszych tygodniach, a często dobach po porodzie i związane jest często z uszkodzeniami brodawek i/lub nawałem, kiedy przez uszkodzoną skórę do wnętrza sutka wnikają bakterie, dlatego bardzo ważna jest higiena, regularne

przystawianie dziecka od pierwszych chwil życia, ściągnię pokarmu do uczucia ulgi.

Ręczne ściąganie pokarmu

ROPIEŃ



Ropa
wypływająca z
brodawki,
zdjęcie
poglądowe
(Grupa
Karmienie
Piersią)

Czasami zdarza się, że w piersi rozwinię się ropień, co ciekawe nie ma jednej genezy. Ropień może też pojawić się nawet kilka tygodni po zakończeniu karmienia, jednak częściej, może się rozwinąć w wyniku zbyt późnego podania antybiotyku w przypadku zapalenia piersi, wówczas podanie antybiotyku nie usuwa gorączki i bólu, należy wówczas udać się do lekarza w celu niezwłocznego wykonania badania USG, które oceni sytuację, idealnie kiedy sam się oczyszcza (takiej sytuacji może nie pojawić się ból i gorączka), widać, że z brodawki wypływa, oprócz mleka, ciemna substancja często wymieszana z krwią, wystarczy antybiotykoterapia. Niestety ropień, często jest powiązany z zastojem i zapaleniem, kanalik nie daje się udrożnić, wówczas konieczne jest chirurgiczna ewakuacja ropy i drenaż. Jeśli ropień jest niewielki zwykle udaje się to zrobić przy użyciu igły i strzykawki, przy większych konieczne może się okazać nacięcie piersi, można to

wykonać w znieczuleniu miejscowym, czasem konieczne jest wykonanie znieczulenia ogólnego i wykonanie kilku nacięć.

Ropień należy zawsze konsultować z lekarzem, który oceni sytuację i zaleci odpowiednie leczenie

Kontynuowanie karmienia piersią, lub odciągnięcia pokarmu i podawanie dziecku, jest wskazane dla prawidłowego opróżniania piersi z mleka, jedynie **ROPA LUB KREW Z ROPĄ JEST PRZECIWSKAZANIEM DO KARMIENIA CHORĄ PIERSIĄ LUB PODAWANIA POKARMU**



Zaniedbany ropień piersi, perforujący przez skórę sutka. Pacjentka z gorączką, pierś gorąca, bardzo bolesna. Brak wpływu pokarmu. Pacjentka zgłosiła się do lekarza P0Z i położnej rodzinno – środowiskowej, którzy zalecili leczenie zmiany okładami z kapusty, pomimo pogarszającego się stanu piersi, nie zmienili zaleceń. Pacjentka w poszukiwaniu pomocy zgłosiła się do położnej w innej placówce. Położna natychmiast skierowała pacjentkę na SOR chirurgiczny. Leczenie trwało 3 miesiące.

Źródło i zdjęcie: poł. Anna Sapiejewska

Jeśli coś cię niepokoi, odczuwasz ból dłużej niż 48h a okłady z kapusty i ibuprofen nie dają oczekiwanych efektów, udaj się do lekarza po antybiotyki, jeśli antybiotyki nie przyciesię efektu w ciągu kolejnych 24-72h, udaj się na SOR Chirurgiczny – prawdopodobnie rozwinął się ropień.

Źródła:

<http://www.nhs.uk/>

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

<http://kellymom.com/>

Zdjęcie

nagłówku: <https://www.studyblue.com/notes/note/n/pathology-of-the-breast/deck/14155813>

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 zaburzania 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 mieszankami 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

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 kubeczkim, 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

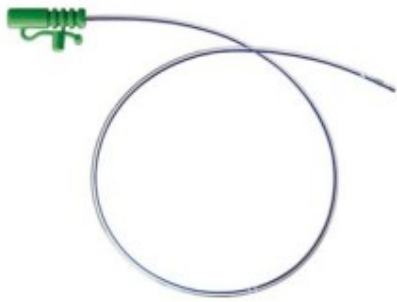
5 kroków do udanego karmienia piersią

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
ŚCIAĞNĄĆ 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.