

# 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 równoległe 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 osłonek 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 mieszankę) w ilości nie więcej niż 30 ml. Najlepiej zrobić to łyżeczką, strzykawką z drenem lub specjalnym kubeczkim. Można także użyć systemu SNS – więcej o tym w artykule [Alternatywne metody karmienia, dokarmiania i](#)

pojenia wcześniaków, noworodków i niemowląt

Jak poić kubeczkim – 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 kubeczkim. 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 laktacje) [ANTYporadnik, czyli jak „zabić” laktację w 5 krokach](#):
  - wydłużać przerw, aby piersi się napełniły (a w tym czasie podawać smoczka, 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 wazeniu [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 KARMIENTA NIE JEST W STANIE  
ŚCIGAŃC 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.**