

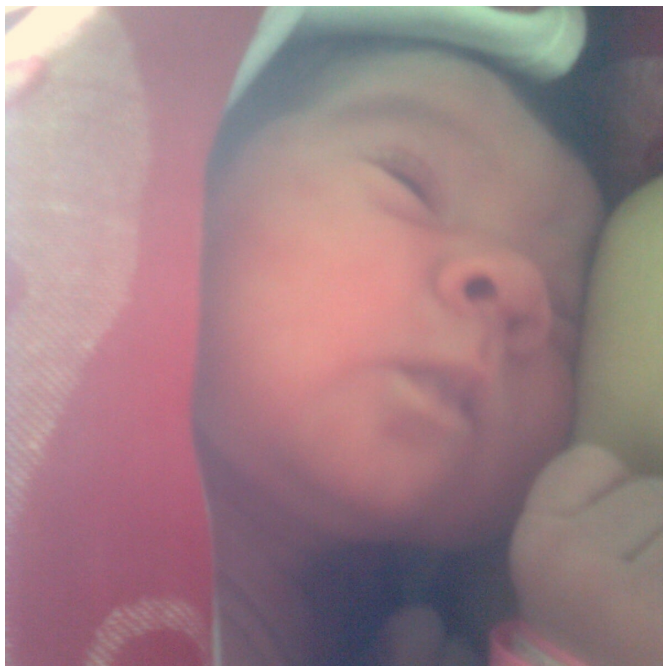
# Pierwsze karmienie

Czekałaś na ten moment 9 miesięcy, wreszcie na świecie pojawia się mały człowiek, ciepłe ciało położone na twoim brzuchu (choć nie zawsze) już wkrótce pierwszy raz przyssie się do piersi. Przygotowywałaś się na ten moment, masz zaufaną położną, omówione aspekty karmienia z doradczynią laktacyjną, brakowało tylko jego, dziecka. Kiedy pierwszy raz przystawić dziecko i jak to karmienie powinno przebiegać?

## KIEDY PIERWSZY RAZ PRYZSTAWIĆ DZIECKO?

Do pierwszego karmienia powinno dojść jeszcze na sali porodowej, kiedy dziecko leży na brzuchu, rozpocznie powolną drogę do piersi – odruch Rootinga, do tego cudownego momentu powinno dojść w ciągu pierwszej godziny od porodu, zwykle pomiędzy 30 a 60 min życia dziecka.

*Najlepiej mu ssać, kiedy matka siedzi prosto, a nie odchylona do tyłu, bo wtedy brodawkę najłatwiej chwycić. Najlepiej też, kiedy dziecko może swobodnie poruszać rączkami (...) zawinięte w kocyk dzieci na ogół później zaczynają ssać. Zrozumieliśmy dlaczego: ponieważ nie mogą swobodnie dotykać rączkami ciała matki.*



*Noworodek po porodzie  
spoczywający na piersi mamy*

*W tworzeniu więzi udział biorą wszystkie zmysły (...), typowe dla szpitala zapachy (...) mogą utrudniać ten proces. To samo dotyczy obecności wielu osób w sali porodowej. **Najważniejsza jest cisza i spokój**. Im mniej ludzi, tym mniej hałasu, tym łatwiej matce i dziecku nawiązać ze sobą kontakt. W trakcie ssania dzieci otwierają oczy więc światło powinno być przyćmione. Warto zauważyć, że potrzeby rodzącej kobiety: przygaszone światło, spokój i ciepło, są identyczne jak potrzeby noworodka.*

*(...) Nie tylko noworodki wiedzą, jak znaleźć matczyną pierś. ale i matki instynktownie wiedzą, co powinny robić – instynktownie pomagają dzieciom szukającym źródła pokarmu. Matka przytula dziecko (...) i tak porusza piersią, żeby brodawka znalazła się w w jego buzi „*

### ***Wczesny kontakt matki i dziecka – pierwsza szansa na stworzenie więzi emocjonalnej***

*Wczesny kontakt z dzieckiem w czasie dwóch pierwszych godzin\* po narodzinach ułatwia matce zbudowanie więzi z noworodkiem.*

*Uwaga dziecka i matki jest w tym czasie silnie nakierowana na siebie nawzajem. Dziecko potrafi zwykle doczołgać się do piersi i podjąć pierwszą próbę ssania. Wrodzony odruch ssania o porównywalnej sile pojawia się potem dopiero po dwóch-trzech dniach. Wczesne ssanie powoduje dostrojenie organizmów matki i dziecka: dostarcza dziecku wartościowej siary, u matki wyzwala odruch spuszczenia mleka, przyspiesza pojawienie się nawału mlecznego, ułatwia oderwanie się i wydalenie łożyska, a także zapoczątkowuje kurczenie się macicy.*

## **PIERWSZE KARMIENIE**

Matka powinna przyjąć wygodną pozycję leżącą lub siedzącą z podparciem pleców -> Pozycje do karmienia piersią

Dziecko zaczyna szukać brodawki kręcąc główką, matka chwyta ją czterema palcami i kciukiem wprowadza dziecku do ust, celując czubkiem brodawki w podniebienie dziecka, należy dopilnować aby:

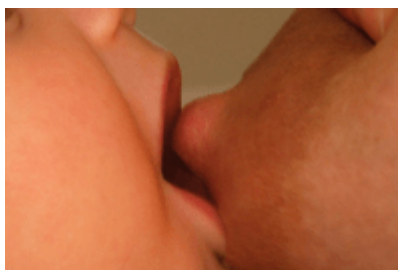
*Oto cechy prawidłowego uchwycenia piersi:*

<i>kąt pomiędzy wargami</i>	<i>rozwarty powyżej 130°</i>
<i>wargi</i>	<i>dolna warga wywinięta, górna odchyłona</i>
<i>nos i broda</i>	<i>czubek nosa blisko piersi, broda dotyka piersi</i>
<i>policzki</i>	<i>nie zapadają się</i>
<i>głębokość</i>	<i>duża część otoczki w buzi dziecka (1,5 – 2 cm od podstawy brodawki)</i>
<i>pozycja</i>	<i>dolna warga obejmuje większą część otoczki niż górna</i>
<i>mlaskanie, cmokanie</i>	<i>nieobecne</i>

<i>odczucia matki</i>	<i>ssanie nie wywołuje bólu u matki dyskomfort tylko na początku karmienia</i>
<i>brodawka po karmieniu</i>	<i>okrągła, nie spłaszczona</i>



drażnienie ust dziecka brodawką



wkładanie brodawki do ust dziecka



prawidłowe ssanie piersi

Efektywne pobieranie pokarmu jest uwarunkowane prawidłowym ssaniem. Ssanie składa się z 2 faz: fazy zasysania i fazy kompresji.

**Faza zasysania** – szeroko otwarte usta dziecko opuszcza język w dół, w ten sposób dziecko wytwarza podciśnienie

**Faza kompresji** – następuje, gdy dziecko zaciska usta na brodawce, następuje zbliżenie żuchwy i szczęki, zaś język zostaje uniesiony do góry, następuje wypływ mleka z brodawki na tylną ścianę gardła (z ominięciem zębów dziecka – artykuł o karmieniu piersią i próchnicy) i połknięcie.

Pierwsze przełknięcia stymulują pierś, są szybkie, dzięki nim

zostaje uruchomiony odruch oksytocynowy – odruch wypływu mleka, dziecko zaczyna ssać miarowo, powoli, długimi i głębszymi ruchami, Słychać połykanie, dziecko pobiera powietrze nosem po przełknięciu porcji mleka.

*Oto cechy prawidłowego ssania:*

<b>Ruchy ssące</b>	obecne głębokie wolniejsze niż przed wypływem (zmiana rytmu!)
<b>Serie zassań</b>	długie (10-30 zassań w serii)
<b>Rytm ssania</b>	miarowy ok. 1/sekundę, z krótkimi przerwami między seriami zassań
<b>Połykanie</b>	Obecne Regularne Stosunek zassań do połykań 1:1; 2:1, 3:1
<b>Długość</b>	minimum 10 minut z jednej piersi

*O nieprawidłowym uchwyceniu piersi (ryc. 5) świadczy [3]:*

- wąski kąt ust, zwinięty „jak u karpia”, w buzi dziecka jest tylko brodawka, dziecko nie może pobierać pokarmu z piersi, szybko zasypia albo niepokoi się
- wciągnięte wargi
- płytkie uchwycenie samej brodawki – uszkadza brodawkę, a matka odczuwa ból przez cały czas karmienia.
- zmarszczona otoczka
- spłaszczenie brodawki po karmieniu

*O nieprawidłowym ssaniu świadczy:*

- zapadanie się policzków, cmokanie – nieszczelność, brak podciśnienia w jamie ustnej, nieefektywne ssanie, połykanie powietrza
- brak głębokich ruchów ssących, brak miarowego połykania – dziecko nie pobiera pokarmu

**Pamiętaj! Większość problemów z laktacją wynika ze**

## **nieprawidłowego mechanizmu ssania!**

*Konsekwencjami nieprawidłowego mechanizmu ssania mogą być:*

- płacz, rozdrażnienie, odmawianie piersi
  - obrzęk piersi/zastój pokarmu
  - zatkanie przewodu mlecznego
  - zmniejszenie produkcji mleka
- 

### **UWAGA**

W czasie 2 – 20 godzin od urodzenia następuje okres obniżonej aktywności noworodka. Rytm karmień w I dobie jest odpowiednio rzadszy. Od II doby zaczynają się bardzo częste karmienia (8 – 12 na dobę), które umożliwiają odpowiednią stymulację laktacji.

---

### **PIERWSZE DOBY PO PORODZIE**

Według różnych źródeł pokarm zaczyna być produkowany pomiędzy 13, a 16 tyg ciąży, więc jest i czeka do porodu, nawet jeśli urodzi się wcześniak, mama ma dla niego idealną siarę, taką właśnie jaką przedwcześnie urodzone dziecko potrzebuje, dlatego tak ważne jest aby nie zaburzać dziecku ilości otrzymywanej siary, gdyż są jej dosłownie krople, a podanie w tym momencie dziecku mieszanki lub glukozy sprawi, że dziecko nie otrzyma należytej, niezbędnej ilości immunoglobulin.

Nie ma więc możliwości, aby mama nie miała pokarmu po porodzie, mama zawsze ma idealny pokarm – siarę w idealnych ilościach – kroplach niezwykle skoncentrowanej siary. Nawał mleczny przyjdzie w kolejnych dniach – ale wcale nie musi, i nie oznacza to, że mama nie jest w stanie szczęśliwie karmić dziecka długie miesiące i lata.



prawidłowe ssanie piersi, brodawka jest głęboko, usta dzicka szeroko otwarte, w ustach dziecka usta obejmują dużą część otoczki, brodawka dotyka podniebienia miękkiego, mleko trafia niemalże bezpośrednio do gardła dzicka



nieprawidłowe ssanie brodawka jest zbyt płytko, jej zakończenie znajduje się na wysokości podniebienia twardego, dzicko może uszkadzać brodawkę ssąc, może dochodzić też do zatorów w piersi



w ustach dziecka znajduje się tylko sama brodawka, jest ściskana przez wały zębowe dziecka i dochodzi do jej maceracji, górna warga nie jest prawidłowo wywinięta

Źródła:

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

Bibliografia:

„Odrodzone narodziny” Michel Odent, wyd 'Bela Med', Krosno 2009

„Więź daje siłę” Evelin Kirkilionis, Wyd 'mamanya' 2011

\* Standard Opieki Okołoporodowej

Fragmenty zdjęć:

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

Fauquier ENT (galeria na dole), są to klatki z filmów instruktarzowych