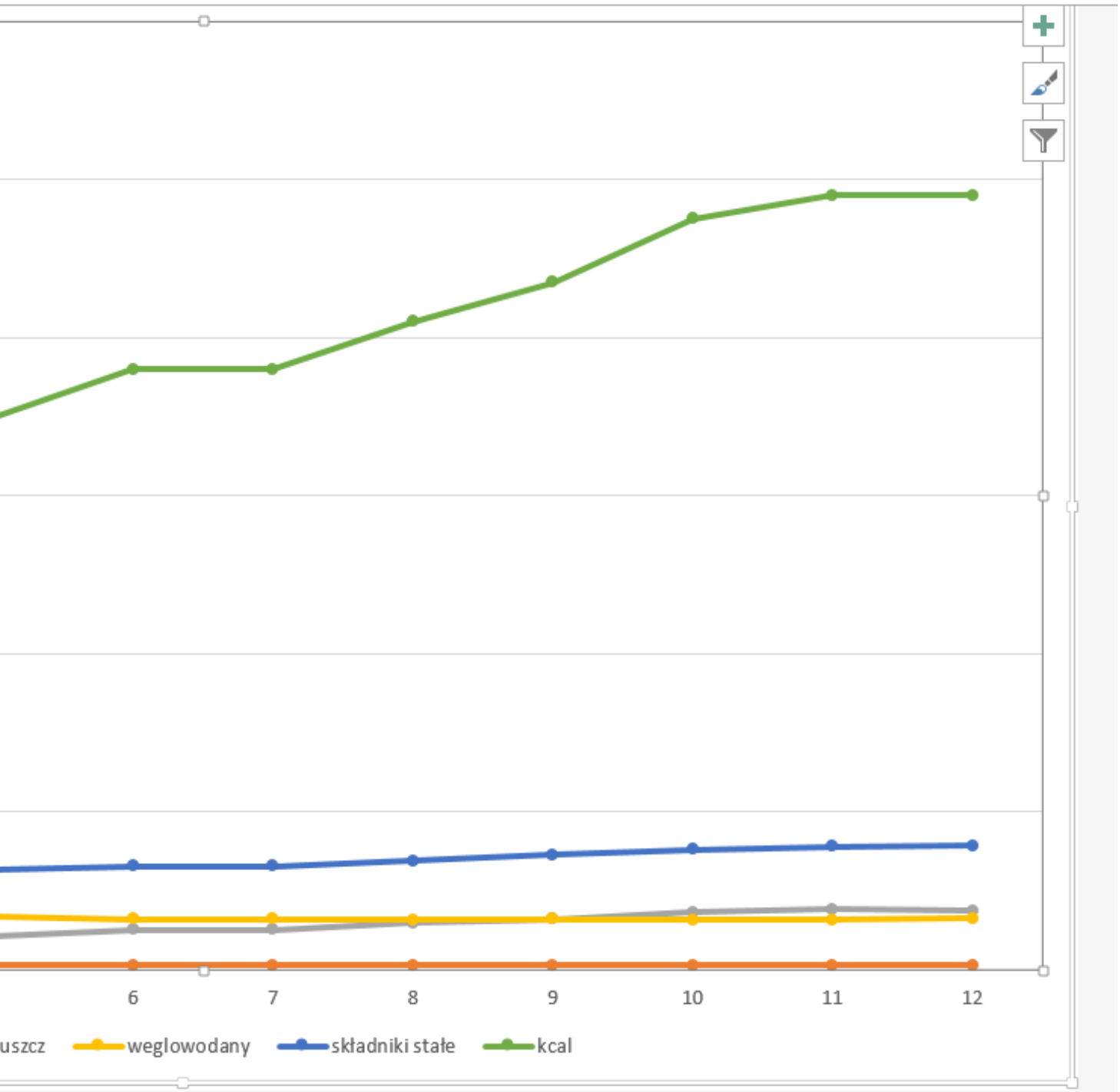
Jak ważyć niemowlęta, czyli o kontroli małych przyrostów rzecz

Niemowlęta karmione piersią nie przyrastają jak po sznurku, mleko, które piją ulega ciągłym zmianom, tak w trakcie jednego karmienia, jak w cyklu dobowym, tygodniowym, miesięcznym czy rocznym. Jest substancją żywą, chociaż jego składniki są stałe, proporcje ulegają niewielkim wahaniom.



ików odżywczych podczas jednego karmienia, źródło: 011/05/foremilk-and-hindmilk-in-quest-of.html

Oznacza to, że nie ma ani potrzeby odciągania pierwszego mleka (pot. mleko I fazy) z powodu wyższej zawartości laktozy (żółta linia na wykresie), gdyż jej poziom jest stały przez całe karmienie, ani ze względu na jego „wodnistość”, mleko staje się tłuściejsze w sposób płynny, czyli im dłużej dziecko ssie tym mleko jest bardziej tłuste, kiedy następuje ten moment to już kwestia indywidualna matki, ale i dziecka.

Ponadto, wiemy z różnych badań, że im więcej czynnika FIL, tym mniejsza zawartość tłuszczu w pokarmie, zaś im mniej czynnika FIL tym poziom tłuszczu jest wyższy.
Najwyższy poziom FIL jest kiedy mama nie karmi aktualnie pierąsi, lub tuż przed, kiedy piersi są pełne, a najniższy (tym samym najwięcej tłuszczu) jest w piersiach pod koniec karmienia, lub kiedy dziecko „wisi" godzinami na piersi. Dlatego najwyższe przyrosty obserwuje się w pierwszym trymestrze życia, w tym okresie dzieci zwykle spędzają przy piersi 24/7.

Więcej o fizjologii laktacji i FIL możesz przeczytać w artykule: „Budowa gruczołu sutkowego (piersi), fizjologia i stabilizacja laktacji„.

A co jeśli przyrosty są niezadowalające, albo niższe od oczekiwanych.

Należy szukać przyczyny, więcej na ten temat w artykule: „Kiedy niemowlę ma małe przyrosty"

Dziś skupimy się jednak na pomiarach masy ciała.

JAK, KIEDY, JAK CZĘSTO WAŻYĆ NOWORODKA I NIEMOWLĘ?

Przede wszystkim zawsze na tej samej wadze!

Dlaczego to takie istotne? bo wagi mogą pokazywać różne wartości, a rozbieżności mogą być na prawdę duże.

Idealny przykład znajdziemy na funpage'u dr-a Jacka Newmana, to samo dziecko zważone na 2 wagach.

fot. dr Jack Newman

fot. dr Jack Newman

Aby pomiary były porównywalne

Zawsze ważymy po zmianie pieluszki, po jedzeniu – zawsze w takim samym stanie, daje to porównywalne wyniki, punkty odniesienia + prawdziwy przyrost.

Pamiętaj, że jeśli ważysz w pieluszce, wytaruj wagę z pieluszką aby pomiar był wiarygodny.

Pomiary powinny być dokonywane **NIE CZĘŚCIEJ** niż raz w tygodniu, **ZAWSZE O TEJ SAMEJ PORZE,** ale najlepiej raz na 2-4

tygodni, wówczas mamy realne przyrosty – tzw średnie przyrosty dobowe i tygodniowe.

WAGA URODZENIOWA I WAGA SPADKOWA

Daje nam ogólny punkt odniesienia, nie jest to jednak waga wyjściowa, jako wagę wyjściową przyjmujemy pierwsze ważenie w przychodni, w której będą się odbywały kolejne ważenia.

„ODROBIENIE" WAGI URODZENIOWEJ

Dziecko ma UWAGA 2-3 tygodni na powrót do wagi urodzeniowej, wszystko zależy od częstotliwości i długości karmień, ale także np żółtaczki

WAGA SPADKOWA

W szpitalu, po porodzie jako spadek fizjologiczny uznaje się do 10% utraty masy ciała po porodzie, jednakże dopiero przekroczenie 15% masy ciała, jest wskazaniem do interwencji i ewentualnego dokarmiania (kieliszkiem, odciągniętym mlekiem mamy)

Należy tu zauważyć, że w przypadku dzieci, których mamy w trakcie porodu otrzymywały kroplówkę, waga urodzeniowa jest zawyżona, takie dzieci mają zwykle większy ubytek masy, Ina May Gaskin, zaleca, aby za faktyczną wagę urodzeniową, w takim przypadku uznać masę po 24h od porodu.

CZEGO NIGDY NIE ROBIĆ!

1. nie ważyć przed jedzeniem i po jedzeniu, aby sprawdzić ile dziecko zjadło
2. nie ważyć rano i wieczorem
3. nie ważyć codziennie
4. nie ściągać pokarmu laktatorem aby sprawdzić czy jest tłusty albo ile jest go w piersiach, dlaczego? odpowiedź w tym artykule: 5 kroków do udanego karmienia piersią

Oprócz przyrostów masy ciała, ważne są też mokre

pieluszki, więcej nt. wskaźników skutecznego karmienia piersią można przeczytać w artykule: Wskaźniki skutecznego karmienia w portalu Medyczyna Praktyczna.

Zdjęcie w nagłówku, pochodzi z portalu gazeta.pl