
Mamaga



mini poradnik

NA POCZĄTEK KARMIENTA PIERSIĄ

Spis treści

- 1 To Ty musisz mieć przekonanie, że tego chcesz.
- 2 Rozpocznij karmienie jak najszybciej.
- 3 Moc przytulania jest bardzo duża, więc przytulajcie się ile się da.
- 4 W pierwszych dobach po porodzie przystawiaj dziecko jak najczęściej.
- 5 Nie bój się prosić o pomoc.
- 6 Im mniej gadżetów tym lepiej.
- 7 Karmienie piersią nie powinno boleć.
- 8 Uważaj jakie rady przyjmujesz.
- 9 Czerp wiedzę z właściwych i aktualnych źródeł.
- 10 Masz ogromną moc.

Kilka słów wstępu.

Ten mini poradnik to zbiór kilku wskazówek na start mlecznej przygody.

Każda kobieta tworzy unikatowy, jedyny w swoim rodzaju duet ze swoim dzieckiem i każda droga może mieć różny przebieg. To odkrywanie, poznawanie, trwanie, to radość i łzy.

Życzę Ci pięknej przygody!

A po więcej treści na temat przygotowania do rodzicielstwa zapraszam na profil @polozma_mamga.

01

To Ty musisz mieć przekonanie, że tego chcesz.

Karmienie piersią nie jest prostą sprawą – oczywiście intuicja, hormony, instynkt pomagają, ale należy zdać sobie sprawę z faktu, iż jest to proces i nauka zarówno dla mamy jak i dziecka. Niektórym przychodzi to prościej, wręcz automatycznie, a dla innych kobiet i dzieci karmienie piersią będzie wymagało więcej wsparcia, pracy, dopasowania do sytuacji.

Bardzo istotnym elementem tej układanki jest chęć i przekonanie. To Ty musisz mieć przekonanie, że tego chcesz. Nie partner, teściowa czy sąsiadka. To jaki mamy stosunek do samego karmienia, jak się czujemy, ma bezpośredni wpływ na rozwój i utrzymanie laktacji. Stres jest największym wrogiem laktacji. Dlatego podejść do tego na spokojnie, każde karmienie to czas na naukę zarówno dla Ciebie jak i dziecka. Pierwsze tygodnie po porodzie to prawdziwa rewolucja – bądź dla siebie wyrozumiała i cierpliwa. Dobre nastawienie oraz przekonanie do karmienia piersią to bardzo solidna podstawa.

02

Rozpocznij karmienie jak najszybciej.

Po porodzie naturalnym najlepiej jeszcze w pierwszej godzinie, na sali porodowej. Dziecko będzie miało naturalny odruch szukania i wędrowania do piersi. To bardzo ważne, aby mogło Ciebie dotknąć, poczuć Twoje ciepło, usłyszeć Twój głos i przy pomocy dotyku i węchu odnaleźć piers.

Nie denerwuj się, że nie złapie idealnie piersi od razu lub wędrówka okaże się dłuższa. Wszystkie zebrane doznania są dla niego/niej bardzo istotne. Połóż dziecko w samej pieluszce na swojej nagiej klatce piersiowej i okryjcie się pieluszką czy kocym, aby zapewnić dziecku komfort ciepły.

Pierwsze karmienie może trwać 5 min lub nawet 30 min! Obie opcje są ok. Pojemność żołądka noworodka to około 3-5 ml, a pierwsze karmienie (siara) to objętość około 1-2 ml. Pamiętaj – dziecko nie rodzi się głodne, ale potrzebuje Twojej bliskości i ciepła, dodatkowo odruch ssania zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa.

W przypadku cięcia cesarskiego często kontakt mamy z dzieckiem jest mocno utrudniony, opóźniony i ograniczony czasowo, w związku z czym warto rozważyć ręczne odciągnięcie siary przed zabiegiem. Oczywiście ważne jest również możliwie szybkie przystawienie dziecka po urodzeniu. Pomoże Ci w tym położna, która będzie się opiekowała Wami po cięciu cesarskim.

Najlepszą opcją jest pozycja biologiczna. Wygodna i bezpieczna dla mamy i maluszka. Poproś o nieubieranie dziecka po urodzeniu, tylko położenie na Tobie w samej pieluszce. Bliskość mamy (i piersi) dla dziecka w tym momencie ma kluczowe znaczenie.

**Pamiętaj – dziecko nie rodzi się głodne,
ale potrzebuje Twojej bliskości i ciepła,
dodatkowo odruch ssania zapewnia dziecku
poczucie bezpieczeństwa.**

03

Moc przytulania jest bardzo duża,
więc przytulajcie się ile się da.

O zaletach kontaktu skóra do skóry po porodzie mówi się bardzo dużo. Jest on bardzo istotny zarówno dla mamy jak i dla dziecka. Ułatwia dziecku adaptację do nowych warunków poza macicznymi i pomaga uregulować podstawowe funkcje życiowe jak oddychanie, utrzymanie prawidłowej temperatury ciała czy bicie serca.

Należy pamiętać, że kangurowanie jest równie istotne także w kolejnych tygodniach życia dziecka. Kontakt fizyczny matki i dziecka wpływa na odpowiednie wydzielanie hormonów warunkujących laktację. Moc przytulania jest bardzo duża, więc przytulajcie się ile się da. Drzemki kontaktowe (maluszek zasypia na Rodzicu) dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i regulują jego układ nerwowy. To normalne, że dziecko woli bliskość Rodzica niż dużą przestrzeń w łóżeczku. Połóg to czas na poznanie nowego człowieka i zadbanie o regenerację po ciąży i porodzie. Warto się na chwilę zatrzymać.

04

W pierwszych dobach po porodzie przystawiaj dziecko jak najczęściej.

Po urodzeniu się dziecko może być ospałe przez pierwszą dobę. Zazwyczaj noworodek jest aktywny przez około 2h po urodzeniu. To moment na przystawienie do piersi i przytulanie. Znak dla dziecka, że jest już po drugiej stronie brzuszka. Mimo tej obniżonej aktywności należy próbować wykorzystać każdą okazję tak, aby zastymulować produkcję mleka. Próbuj przystawić do piersi przy każdej zmianie pieluszki, przy każdej oznace przebudzenia się maluszka. To bardzo istotne w całej kaskadzie laktacyjnych przemian. Im więcej stymulacji i prawidłowych karmień tym większa szansa na prawidłowy rozwój laktacji.

Pierwsze mleko to siara, następnie mleko przejściowe oraz mleko dojrzałe. Wszystkie etapy produkcji mleka Twój organizm przechodzi, aby jak najlepiej sprostać potrzebom dziecka. W kolejnych dobach dziecko będzie już bardziej aktywne i mocniej będzie wyrażało potrzebę bliskości z mamą – pamiętaj nie każdy płacz oznacza głód – przystawienie do piersi to zapewnienie dziecku również poczucia bezpieczeństwa, którego bardzo szuka z uwagi na ogromną zmianę, która właśnie się wydarzyła.

Istotnym etapem w rozwoju laktacji jest nawał – to moment, kiedy Twój organizm produkuje mleko pełną parą – znacznie więcej niż potrzeba dla Twojego maluszka. To dobry znak! Nawał może być niezauważony przez Ciebie bądź możesz odczuć np. delikatnie obrzmienie piersi czy ocieplenie. Może jednak być tak że objawy nawału będą dla Ciebie mocno odczuwalne – ocieplenie, obrzmienie, przepełnienie piersi. Bardzo ważne aby nie opróżniać nadmiernie piersi (np. poprzez pracę z laktatorem). Twoje ciało musi nauczyć się potrzeb Twojego dziecka. Stosuj zimne okłady po karmieniu, przystawiaj maluszka tak często jak to możliwe. Nie odciągaj nadmiernie pokarmu ani ręcznie ani laktatorem. Możesz wypróbować delikatny masaż i gimnastykę piersi szczególnie pomocne w momentach, kiedy pierś jest tak wypełniona i nabrzmiąta, że dziecko ma trudność w prawidłowym przystawieniu się. Fizjologicznie nawał trwa około 24h.

05

Nie bój się prosić o pomoc.

Pobyt w szpitalu to czas, w którym uczysz się karmić swoje dziecko. Teoretyczne przygotowanie podczas zajęć w szkole rodzenia lub spotkań z położną to ważna podstawa, jednak teraz czas na praktykę. Nieprawidłowe przystawienie może prowadzić do urazów, stresu, bólu, więc korzystaj z pomocy tak często jak tego potrzebujesz.

Niezależnie czy to jest Twoje pierwsze czy kolejne dziecko. Wiele szpitali oferuje pomoc doradcy laktacyjnego czyli osoby, która zajmuje się tylko problemami i edukacją na temat karmienia piersią. Warto zapytać czy wybrana przez Ciebie placówka oferuje takie wsparcie. Jeśli nie – to nie powód do zmartwień. Każda położna posiada wiedzę, aby wspomóc Cię w pierwszych dniach bycia mamą. Pytaj, jeśli coś jest niejasne, proś o pomoc w przystawieniu tak abyś w domu wiedziała jak postępować.

06

Im mniej gadżetów tym lepiej.

Zanim wprowadzisz jakiegokolwiek pomoce (nakładki, laktator, rogale) skonsultuj to z położną. Te produkty zostały stworzone aby pomagać wtedy, jeżeli są do tego wskazania. Do karmienia piersią potrzeba przede wszystkim matki i dziecka.

Często w naszej wyprawce znajdują się rzeczy na wszelki wypadek, których nigdy nie będziemy potrzebować. Niestety łatwo złapać się na chwyt marketingowe przekonujące o niezbędności danego produktu. Karmimy dziecko często, w różnych miejscach, w różnych sytuacjach. Im mniej takich niezbędników wprowadzonych na wszelki wypadek tym łatwiej. Oczywiście są sytuacje kiedy te pomoce są potrzebne i dzięki nim karmienie staje się łatwiejsze.

07

Karmienie piersią nie powinno boleć.

Ból, pieczenie to oznaka, że warto skontrolować zarówno technikę przystawienia jak i jamę ustną maluszka. Warto poszukać certyfikowanego doradcy laktacyjnego i znaleźć przyczynę problemu. Pomoże to zarówno Tobie jak i dziecku. Zbadanie dziecka, kontrola jamy ustnej zarówno pod względem anatomicznym jak i funkcjonalnym, ocena napięcia mięśniowego dziecka, ocena techniki ssania – te wszystkie elementy wymagają sprawdzenia i dostawiania zaleceń do konkretnej sytuacji.

08

Uważaj jakie rady przyjmujesz.

Obecnie jest społeczne przyzwolenie na komentowanie sposobu karmienia, a często nawet samej kobiety. Powielanie mitów na temat karmienia piersią, diety mamy karmiącej, komentarze odnośnie chudości/zawartości tłuszczu w mleku, ilości pokarmu, ocena wielkości piersi i ich zdolności do produkcji mleka oraz to że mleko zmienia się w wodę i traci wartości odżywcze po x miesiącach, to zdania które nigdy nie powinny paść w stronę matki karmiącej piersią.

To trudne ale jednocześnie kluczowe, aby stworzyć swoje tarcze ochronne na takie teksty. To Ty i dziecko decydujecie jak długo będzie trwała Wasza mleczna droga.

Zdarza się, że dziecko samo zastąpi pierś produktami stałymi w momencie rozszerzania diety, a czasem to kobieta z różnych powodów decyduje się o zakończeniu karmienia piersią. Obecnie nie ma górnej granicy do której światowe organizacje zalecają karmienie piersią.

Mamy wiele rekomendacji i badań mówiących o zaletach karmienia piersią, również tych dotyczących karmienia dziecka po 12 mż, rekomendacji dotyczących wdrażania produktów stałych do diety dziecka. We wszystkich rekomendacjach podkreślane jest bardzo mocno, aby wspierać kobiety w ich decyzji, aby udzielać właściwych porad – dostosowanych do indywidualnych sytuacji. Pomocne w tym mogą być również grupy wsparcia – uwierz, że mimo że macierzyństwo często daje poczucie osamotnienia to bardzo wiele kobiet czuje się podobnie do Ciebie, ma podobne problemy i dylematy. Warto szukać wsparcia i dawać wsparcie.

09

Czerp wiedzę z właściwych i aktualnych źródeł.

Wiedza o laktacji w ostatnich latach bardzo się rozwinęła. Na przestrzeni ostatnich 20-30 lat zostało przeprowadzonych wiele bardzo obszernych badań, które całkowicie zmieniły “obraz” mleka kobiecego, jego składu oraz właściwości. Wciąż pozostaje wiele do odkrycia.

Szukając informacji (szczególnie w internecie) zwróć uwagę na źródło. Największe instytucje i towarzystwa naukowe zawsze podają opracowania/wyniki badań.

Dotyczy to najczęściej zachowań i żywności których należy unikach podczas karmienia piersią. Profilaktyczne wprowadzenie diety eliminacyjnej nie jest właściwym postępowaniem. Pokarm tworzy się z krwi. Problemy brzuskowa Twojego dziecka najczęściej wynikają z niedojrzałości układu pokarmowego i nerwowego, a nie z powodu zjedzenia przez Ciebie czegoś ostrego/gorzkiego/słodkiego. Wszelkie zalecenia odnośnie wykluczenia danego produktu lub grupy produktów z diety mamy powinny być poparte właściwą diagnostyką dziecka.

10

Masz ogromną moc.

Ciesz się tym czasem.

Niezależnie jak długo będziesz karmić piersią wiedz, że to ogromny dar dla Twojego dziecka.

Masz ogromną moc – gratulacje Mamo.

Mamaga - Agnieszka Zugaj nie wyraża zgody na kopiowanie,
powielanie i rozpowszechnianie powyższych treści
bez zezwolenia autorki.

Skład e-booka: m.kaligrafia

Mamaga
