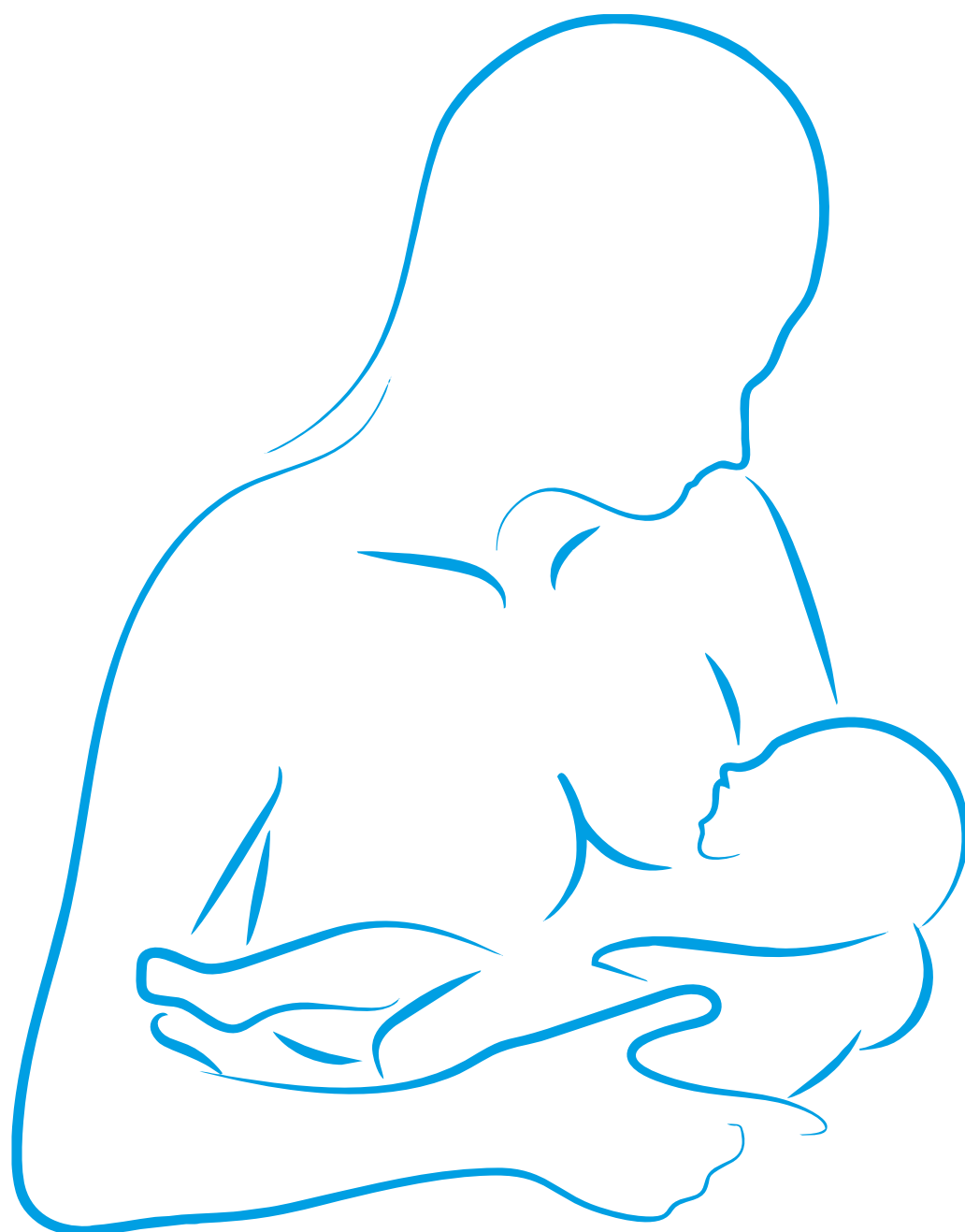


# Karmienie piersią - poradnik dla mam



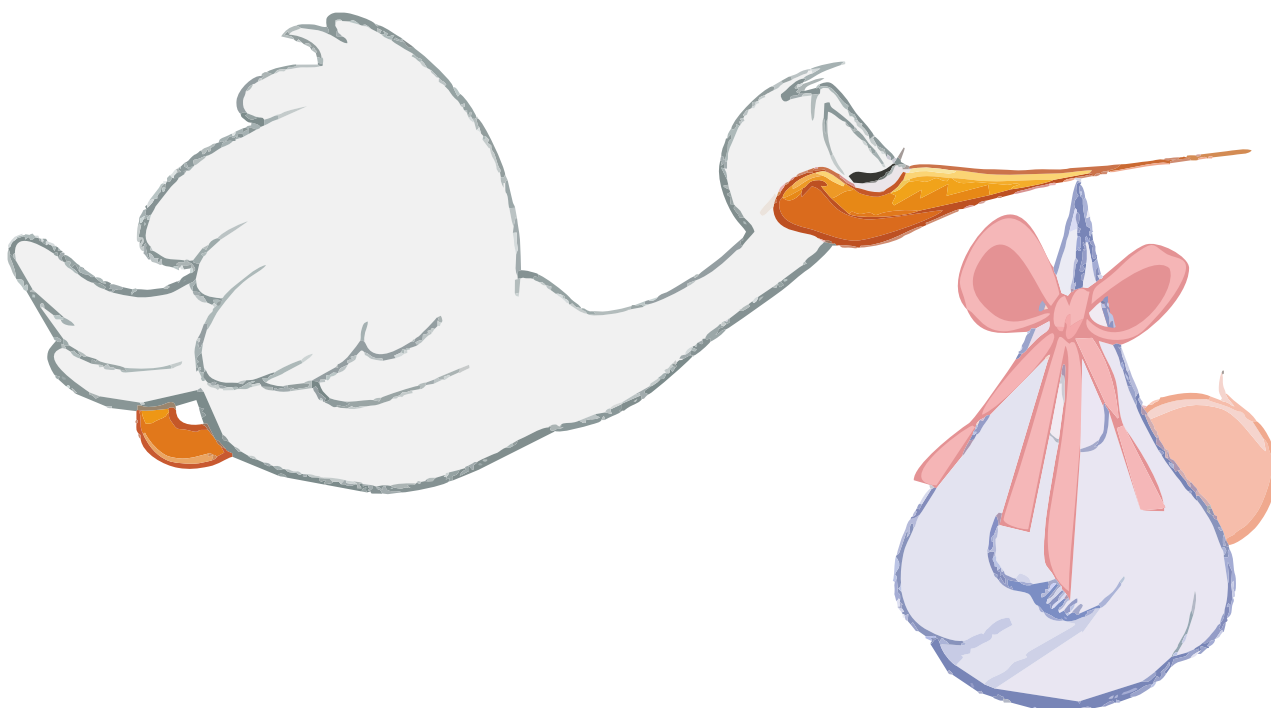
Wielospecjalistyczny  
Szpital Wojewódzki  
w Gorzowie Wlkp. Sp. z o.o.

## Droga Mamo!

Twoje mleko jest wyjątkową substancją, która idealnie dostosowuje się do potrzeb Twojego dziecka. Nie tylko jest substancją odżywczą, ale wspiera prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny i poznawczy dziecka. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia wielu chorób nie tylko w okresie karmienia, ale także po jego zakończeniu.

## Pamiętaj!

Nie ma nic lepszego co możesz dać swojemu dziecku już od pierwszych godzin jego życia. Nasz poradnik pomoże Tobie przejść przez początki laktacji, a właściwe postępowanie zaowocuje prawidłowym przebiegiem laktacji, dzięki której dasz swojemu dziecku to co dla niego najlepsze – Twoje mleko!



## Kiedy dziecko przebywa z Tobą po porodzie

Przystawienie dziecka powinno odbyć się na sali porodowej w kontakcie skóra do skóry.

W sytuacji, kiedy maluszek zostanie na początku oddzielony od Ciebie np. z powodu cięcia cesarskiego, pierwsze przystawienie powinno odbyć się jak najszybciej na oddziale położniczym.

## Kiedy dziecko jest oddzielone od Ciebie

W przypadku oddzielenia noworodka postaraj się odciągać siarę już w pierwszej godzinie po porodzie. Jeżeli nie dasz rady - po prostu zrób to jak najszybciej, jak tylko poczujesz, że dasz radę. Wczesna stymulacja laktacji ma znaczenie dla całego okresu karmienia piersią.

Siarę możesz zbierać do strzykawki lub kubeczka, o które możesz poprosić personel. Nie przejmuj się ilością odciągniętej siary, na początku jest jej mało, ale dla dziecka nie potrzeba jej wiele. **Każda kropla jest cenna dla maluszka.**

Zebraną siarę przekazaj personelowi, który opiekuje się Twoim dzieckiem. Siara produkowana jest w pierwszych dniach po porodzie, do czasu wystąpienia nawątu mlecznego.

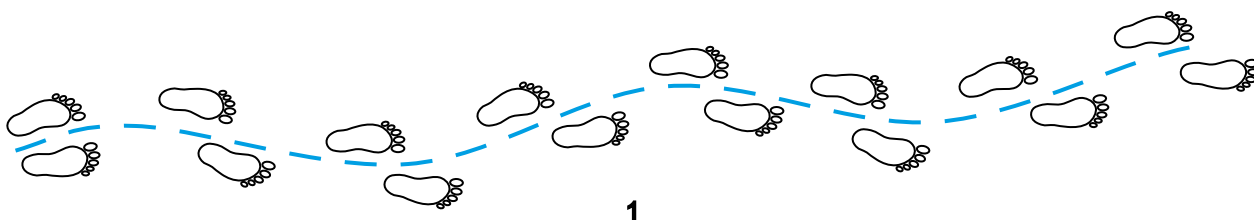
### UWAGA!

**Odciąganie siary powtarzamy co 3 godziny, także w nocy!!!**

## Kiedy jesteś mamą wcześniaka

Siarę należy pozyskiwać po porodzie najwcześniej jak to możliwe. W tym celu możesz użyć laktatora elektrycznego klasy szpitalnej bądź zastosować ręczne odciąganie siary. Jesteś mamą wcześniaka, więc masz trochę trudniejsze zadanie, ale przy prawidłowym postępowaniu nie powinnaś mieć z tym większych problemów. Aby prawidłowo rozbudzić laktację, powinnaś odciągać pokarm od 8 do 12 razy na dobę (także w nocy). Jeśli używasz laktatora skorzystaj z programu inicjacji laktacji (jest on umieszczony na obudowie urządzenia), następnie skorzystaj z programu utrzymania laktacji („kiedy i jak odciągać pokarm” – zamieszczona niżej).

Stymulacja laktacji trwa zazwyczaj od 4 do 7 dni (maksymalnie 2 tygodnie). Jeżeli masz problemy ze stymulacją laktacji zgłoś je położnej na oddziale. Ona umożliwi Ci konsultację z doradcą laktacyjnym.



## Kiedy i jak odciągać pokarm?

Pierwsze porcje siary (1–2 dni) należy odciągać ręcznie, co 3 godziny przez 15 min., naprzemiennie z obu piersi.

Na początku może Ci się wydawać to trudne, ale nie martw się nabierzesz wprawy z każdą kolejną próbą. Możesz użyć także – dostępnego na oddziale - laktatora, który ma program inicjacji laktacji. Od personelu, który się Tobą opiekuje otrzymasz osobisty zestaw do laktatora będącego na wyposażeniu oddziału. Na początku musisz pracować na programie inicjacji laktacji.

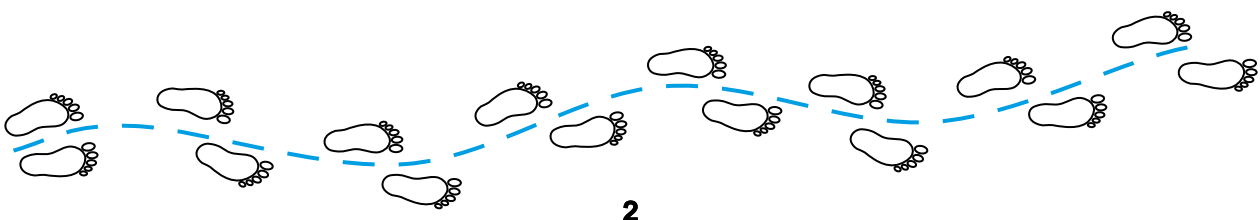
Krótką i prostą instrukcją jest umieszczona na laktatorze. W programie laktator naśladuje rytm ssania noworodka w pierwszych dobach jego życia. Nie musisz pilnować czasu. Urządzenie samo się wyłączy po około 15 min. Wtedy należy przełożyć lejek na drugą pierś i powtórzyć program inicjacji.

W momencie pozyskania przez Ciebie jednorazowo średnio 20-50 ml mleka zmień program inicjacji laktacji na program utrzymania laktacji (zaobserwujesz rytm odciągania pokarmu – na początku szybszy, przechodzący w wolniejszy). Po zmianie programu musisz kontrolować czas odciągania pokarmu. Nie powinien on przekroczyć 15 min. na jedną pierś.

Jeżeli będziesz już mogła przystawić maluszka do piersi, a ono będzie prawidłowo i aktywnie ssało, nie używaj już laktatora tylko przystawiaj je do piersi jak najczęściej (wg potrzeb dziecka).

Jeżeli z jakiś względów nie możesz przystawić dziecka do piersi lub dziecko źle stymuluje laktację, nadal korzystaj z laktatora. Pokarm należy odciągać 8x na dobę przez 30 min. (po 15 min. z każdej piersi), systematycznie przez okres 10–14 dni. Następnie po konsultacji z doradcą laktacyjnym, możesz wydłużyć przerwy między sesjami odciągania pokarmu lub skrócić czas odciągania.

**Pamiętaj!**  
**Przy odciąganiu pokarmu laktatorem lub ręcznie**  
**nie ma przerwy nocnej!!!**



## Pamiętaj!

Po naciśnięciu brodawki nie musi od razu wyływać mleko!  
Czas stymulacji potrzebny do uruchomienia wyływu mleka:

**przez dziecko** – średnio 56 sekund

**przez laktator** – średnio 120 sekund

## Droga Mamo!

**Nigdy nie uciskaj i nie rób mocnych masażów piersi!**  
**Może to doprowadzić do groźnych powikłań!**

## Ile mleka możesz pozyskać?

### Inicjacja

(od 1 do 3 doby życia dziecka)

do 20 – 50 ml/sesja

### Stymulacja

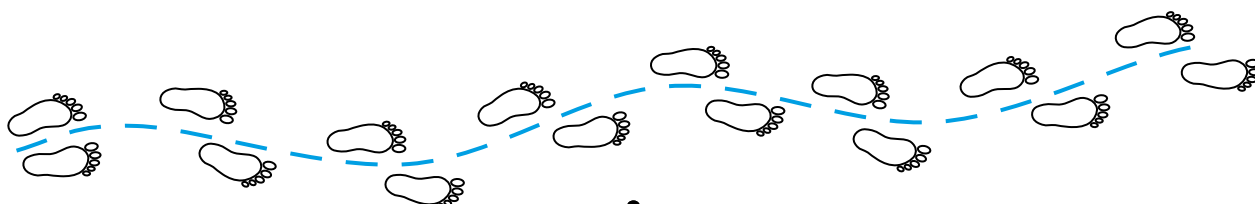
około 7 doby życia dziecka – do 500 ml/dobę

około 10 doby – do 750 ml/dobę

### Utrzymanie laktacji

w 2 – 3 tygodniu życia dziecka (i później)

średnio 800 ml/dobę



## Przechowywanie i transportowanie mleka

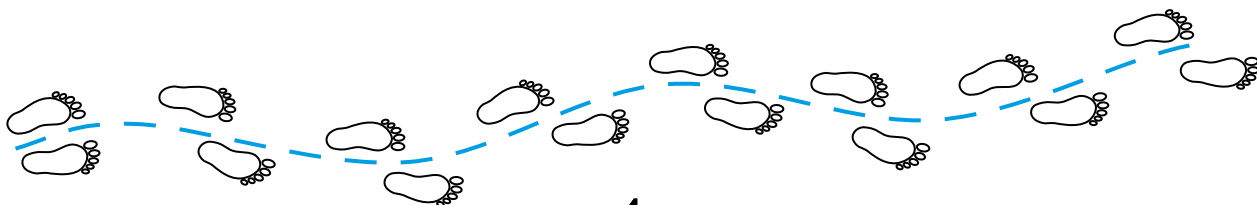
Mleko matki	Przechowywane temperatura pokojowa (19 – 25°C)	Przechowywane lodówka (półki środkowe i dolne) (4°C +/- 2°C)	Przechowywane zamrażarka (-18°C)	Transportowane torba chłodząca z wkładami (15°C)	Podgrzane (26 - 37°C)
<b>Świeże</b>	optymalnie do 4 godz. (max. 6-8 godz.)	do 96 godz.	3 - 6 miesięcy	24 godz.	do końca karmienia (max. do 4 godz.)
<b>Rozmrożone w lodówce</b>	do 4 godz.	do 24 godz. od momentu całkowitego rozmrożenia	nie zamrażać ponownie	do 4 godz.	do końca karmienia (max. do 4 godz.)
<b>Rozmrożone w temp. pokojowej, podgrzane, nie podane dziecku</b>	max. do 4 godz.	do 4 godz.	nie zamrażać ponownie	do 4 godz.	jak najkrócej, (max. do 4 godz.)
<b>Podgrzane, podane dziecku</b>	do końca karmienia	nie przechowywać	nie zamrażać	nie transportować	do końca karmienia
<b>Świeże i rozmrożone z dodatkiem wzmacniacza lub białka (stosować zalecenia producenta)</b>	nie przechowywać	raczej nie przechowywać (do 12 godz. jeśli było połączone z zimnym mlekiem)	nie zamrażać	nie transportować	do końca karmienia

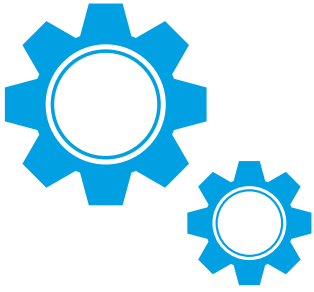
Postępowanie z mlekiem matki na różnych etapach przechowywania. Opr. K. Osuch, M. Nehring-Gugulska na podstawie aktualnych pozycji piśmiennictwa.

## Jaka powinna być temperatura mleka podawanego noworodkowi?

Jeżeli karmisz swoje dziecko mlekiem z butelki musisz zadbać o jego odpowiednią temperaturę.

Najprostszym sposobem na jej sprawdzenie jest wylanie odrobiny mleka na wewnętrzną stronę nadgarstka. Mleko powinno być delikatnie ciepłe, nie gorące.





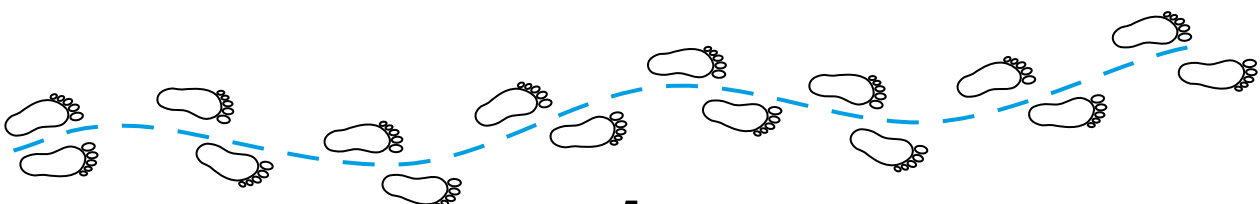
## Trochę techniki, aby karmienie było skuteczne

1. Zadbaj o wygodną pozycję dla siebie oraz swojego dziecka.
2. Usiądź wygodnie i się rozluźnij.
3. Ułóż maluszka na poduszce lub rogalu, tak aby był przytulony brzuszkiem do Twojego brzucha, a głowę miał skierowaną w stronę piersi na wysokości brodawki.
4. Przedramieniem podtrzymuj stabilnie głowę, plecy i pośladki dziecka. Uwaga! Główka dziecka nie może być przygięta do klatki piersiowej.
5. W momencie, gdy dziecko szeroko otworzy buzię, wykonaj ruch przystawienia do piersi - kierując brodawkę w stronę podniebienia dziecka (najpierw przyłóż do piersi bródkę, a następnie nałóż otwartą buzię dziecka na pierś).

### **UWAGA!**

**Dziecko musi chwycić pierś, a nie wciągnąć ją między swoje wargi.  
Następnie wykonuje kilka szybkich ruchów ssących,  
po których powinien uruchomić się odruch wyptywu pokarmu.**

6. Na tym etapie sama poczujesz, czy dziecko jest poprawnie przystawione do piersi i czy prawidłowo i efektywnie ssi.
7. Do karmienia możesz wykorzystać różne pozycje, ważne żebyś się w nich czuła komfortowo. Wybierz najlepszą dla siebie: klasyczną, krzyżową, spod pachy, na leżąco, na wznak lub biologiczną.



## Jak karmić noworodka?

### Pierwsza doba - na żądanie dziecka (wg potrzeb)

– 1-2 godziny po porodzie noworodek jest aktywny, często zgłasza potrzebę przystawienia do piersi. Na tym etapie jest duże zróżnicowanie w ilości karmień.

– Przez kolejne 12 godzin noworodek może wykazywać obniżoną aktywność. Potem liczba karmień może być różna, ale jeśli dziecko samo się nie budzi zachęcaj je do aktywnego ssania.

– W sytuacji kiedy noworodek nie ssał piersi bezpośrednio po porodzie, aktywnie proponuj mu pierś do 6 godzin po przyjściu na świat. Jeżeli nadal nie ssie piersi, odciągnij siarę ręcznie i podaj ją dziecku.

### Druga doba - na żądanie dziecka (wg potrzeb)

– Noworodek może zgłaszać się do piersi co 1-3 godzin.

– W tym okresie swojego życia noworodek może być przy piersi często i długo. Spija zaledwie po kilka ml Twojego mleka.

– Nie poddawaj się! Druga doba jest bardzo ważna w utrzymaniu laktacji. Twoje dziecko stymuluje ten proces.

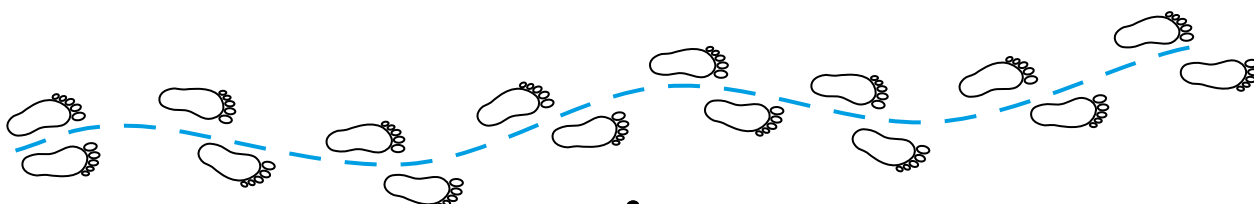
### Kolejne doby - na żądanie dziecka (wg potrzeb)

– Od 8 do 12 karmień na dobę, przynajmniej 1–2 karmień w nocy.

– Dziecko ssie aktywnie ok.15 min. jedną pierś. W tym czasie słyhać ssanie i połykanie przez przynajmniej 10 min. Następnie możesz mu zaproponować drugą pierś.

– Przez pierwsze 4 tygodnie, w okresie stabilizacji laktacji nie powinnaś stosować się smoczków uspokajaczy, aby nie zaburzyć procesu laktacji.

– Jeśli karmienie piersią jest efektywne, dziecko prawidłowo rośnie, przybiera na wadze i najada się – przez pierwsze 6 miesięcy karm je tylko piersią według potrzeb dziecka (na żądanie).





## Skąd wiem, że moje dziecko się najada? Wskaźniki skutecznego karmienia

### Prawidłowy akt karmienia, czyli prawidłowe przystawienie do piersi i prawidłowe ssanie.

1. W prawidłowym uchwyceniu piersi buzia dziecka jest szeroko otwarta (tworząc kąt rozwarty), dolna warga jest wywinięta, górna odchylona.
2. Czubek nosa i broda dotykają piersi.
3. Duża część otoczki brodawki znajduje się w buzi dziecka, przy czym dolna warga obejmuje większą część otoczki niż górna.
4. Policzki dziecka są okrągłe, wypełnione.
5. Otoczka brodawki nie marszczy się.
6. Nie ma odgłosów cmokania.
7. Ssanie nie jest bolesne (będziesz odczuwała lekkie pociąganie).

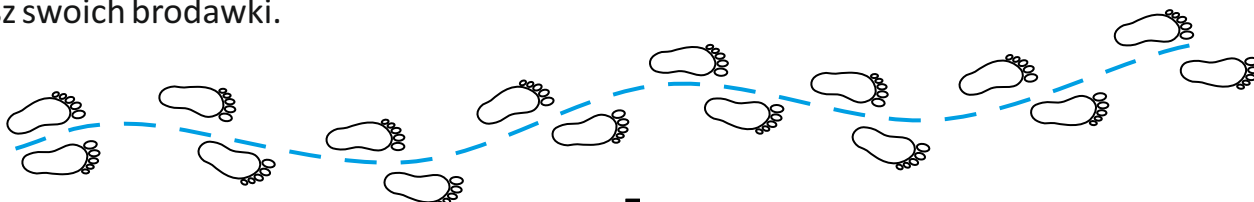
### Uwaga!

**W nieprawidłowym uchwyceniu piersi kąt ust jest wąski, wargi niewywinięte (bądź wciągnięte), nos i broda nie dotykają piersi, dziecko chwyta samą brodawkę, górna warga obejmuje większą część otoczki, otoczka się marszczy, słychać cmokanie, mlaskanie, a policzki w trakcie ssania się zapadają, po karmieniu brodawka jest spłaszczona.**

W pierwszych dobach ssanie noworodka jest nieregularne. Dopiero w momencie wystąpienia nawału noworodek ssi regularnie: na początku szybko, aby uruchomić wypływ pokarmu, następnie zmienia rytm na regularny, wolniejszy.

Dziecko pobiera pokarm, gdy zaobserwujesz głębokie ruchy żuchwy, słyszalny jest dźwięk „kuh”, wyczuwa się palcem ruchy krtani oraz drżenie okolicy potylicznej.

Dziecko najedzone wypuszcza pierś samo. Możesz zaproponować wtedy drugą pierś. Jeżeli dziecko nie pobiera już pokarmu, a jadło odpowiednio długo i aktywnie (min.10 min.), możesz odstawić je od piersi wkładając mały palec w kącik ust, tak aby rozluźnić chwyt. W ten sposób nie zranisz swoich brodawki.



## Odpowiednia częstość i czas karmień

- Dziecko należy karmić od 8 do 12 razy na dobę, w tym 1–2 karmień w nocy,
- Czas karmienia – min.10 min.,
- Podczas jednego aktu karmienia podaj dziecku najpierw jedną pierś, a następnie zaproponuj drugą.

## Odpowiednia liczba stolców i mikcji

Na początku warto sobie notować liczbę mokrych pieluszek i stolców w ciągu doby.

### Stolce (wskaźnik stosowany do 6 tyg. życia)

- w 1. i 2. dobie – smółka (wygląd czarny, smolisty)
- w 3. i 4. dobie – 3–4 stolce przejściowe (ciemnozielone, a następnie żółto-zielone)
- od 5 doby - co najmniej 3–4 papkowate, żółte stolce

### Mikcje mokre pieluszki (wskaźnik stosowany od 3. doby życia)

- w 1. i 2. dobie – 1–2 mokre pieluchy lub w ogóle
- od 3. do 5. doby - 3–5 zmoczonych pieluch
- od 5. do 7. doby – 4–6 zmoczonych pieluch
- od 8 doby – 6–8 zmoczonych pieluch
- od 6 tygodnia – 5–8 zmoczonych pieluch

## Masa ciała

Dziecko po porodzie może stracić do ok. 10% masy urodzeniowej. W pierwszych dobach życia to zjawisko fizjologiczne. Od 3. doby noworodek może zacząć przybierać na wadze.

## Co robić, jeśli tak się nie dzieje i ubytek masy ciała jest większy, niż przewiduje to fizjologia?

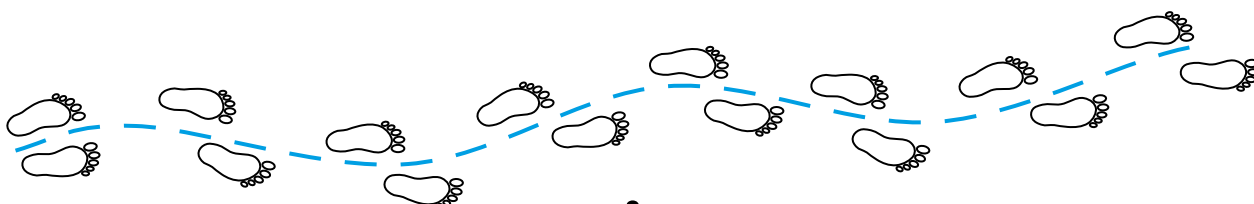
Na oddziale – personel powie Tobie co robić.

W domu – skontaktuj się z doradcą laktacyjnym, pediatrą lub położną środowiskową.

Jeśli dziecko będzie wymagało dokarmienia, pamiętaj, że najlepszy dla niego jest Twój pokarm. Jak go pozyskać? Zobacz w tabeli „Kiedy i jak odciągać pokarm” na stronie 4.

## Zwiększanie się masy ciała dziecka w zależności od jego wieku

0–3 miesiące	26–31g/d	182–217g/tydz.
3–6 miesięcy	17–18g/d	119–126g/tydz.
6–9 miesięcy	12–13g/d	84–91g/tydz.
9–12 miesięcy	9g/d	63g/tydz.



## Najczęstsze problemy jakie mogą Cię spotkać podczas karmienia piersią

### Bolące, zranione brodawki:

Upewnij się, że przyjmujesz prawidłową pozycję i prawidłowo przystawiasz dziecko do piersi.

Sprawdź, czy noworodek głęboko łapie pierś (w buzi dziecka musi znaleźć się brodawka z dużą częścią otoczki, dziecko ma wywinęte wargi, dolna warga obejmuje większą część otoczki niż górna).

Skoryguj błędy.

Pamiętaj o pielęgnacji brodawek - smarujemy pokarmem, lanoliną, wietrzymy lub stosujemy dostępne maści na poranione brodawki.

Rozważ ocenę wędzidełka u specjalisty (np. neurologopedy, certyfikowanego doradcy laktacyjnego lub pediatry).

### Nawał pokarmowy (2-4 doba):

Aby dziecko mogło łatwiej złapać pierś, przed karmieniem powinnaś zmiękczyć otoczkę poprzez odciążenie niewielkiej ilości pokarmu.

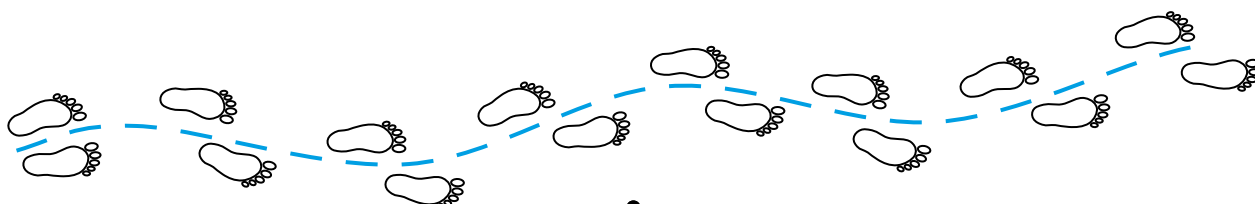
Jeśli najedzone dziecko nie chce ssać, a Ty odczuwasz dyskomfort możesz między karmieniami odciągać niewielkie ilości pokarmu (do uczucia ulgi)

Aktywizuj i wybudzaj maluszka poprzez łaskotanie, rozebranie, zmianę pieluszki, aby podać mu pierś, pamiętając aby na jedno karmienie proponować dwie piersi.

Po karmieniach lub pracy z laktatorem zrób sobie chłodny kompres (maksymalnie przez 20 min.). Może to być okład żelowy, zmoczona pielucha tetrowa lub schłodzone liście kapusty.

Nawał jest pozytywnym wskaźnikiem prognostycznym udanej laktacji.

Nieprawidłowe postępowanie prowadzi do obrzęku i zastoju.



## Najczęstsze problemy jakie mogą Cię spotkać podczas karmienia piersią

### Obrzęk i zastój

Wynika z nieprawidłowej techniki karmienia, nieefektywnego ssania, zmniejszenia częstości karmień, opuszczenia karmienia nocnego, zbyt rzadkiego odciągania pokarmu laktatorem, stosowania smoczków uspokajaczy, dokarmiania mlekiem modyfikowanym zamiast podawania piersi, skrócenia czasu karmienia poniżej 10 min.

Popraw technikę karmienia. Skorzystaj z rozdziału „Skąd wiem, że moje dziecko się najada – Prawidłowy akt karmienia” (strona 10)

Przed karmieniem zmiękczyć otoczkę poprzez odciągnięcie niewielkiej ilości pokarmu. Jeśli najedzone dziecko nie chce ssać, a Ty odczuwasz dyskomfort możesz między karmieniami odciągać niewielkie ilości pokarmu (do uczucia ulgi).

Jeżeli dziecko ssa nieefektywnie lub nie możesz go przystawić do piersi, zamiast karmienia wprowadź odciąganie pokarmu laktatorem (co 3 godziny po 15 minut na jedną pierś).

Przed pozyskaniem mleka zastosuj ciepły okład lub weź ciepły prysznic (to ułatwi wypływ pokarmu). Po karmieniu na 15 min. zastosuj chłodne okłady.

Jeżeli chciałabyś złagodzić ból, możesz zastosować ibuprofen lub paracetamol zgodnie z zaleceniami zawartymi w ulotce do leku. Zacznij od najmniejszych dawek, a w razie potrzeby je zwiększ.

### Żółtaczka u noworodka:

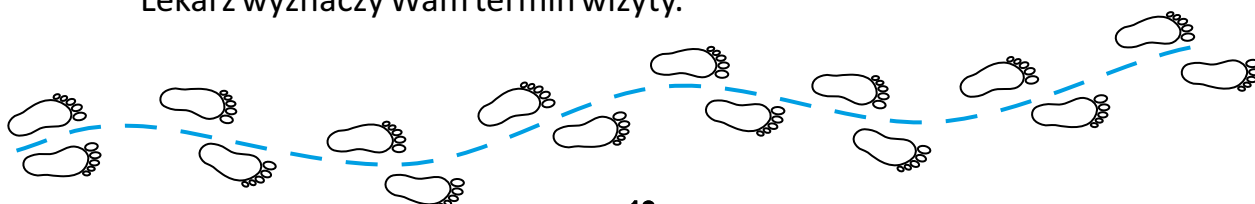
Żółtaczka fizjologiczna jest odzwierciedleniem procesów adaptacyjnych przewodu pokarmowego i wątroby i Twojego dziecka.

W 2. dobie życia dziecka możesz zaobserwować lekkie zażółcenie skóry.

Częste karmienie piersią będzie sprzyjało utrzymaniu żółtaczki w granicach normy.

W 3. dobie żółtaczka w granicach normy nie wymaga leczenia. Jeśli jest nasiloną lekarz może zlecić fototerapię.

W kolejnych dobach – czasem wskazana jest kontrola po wypisie do domu. Lekarz wyznaczy Wam termin wizyty.



## Certyfikowani doradcy laktacyjni na oddziale:

mgr Monika Oczkowska

mgr Martyna Zawadzka

## Edukator laktacyjny:

mgr Wioletta Gębicz

### Źródło:

*Karmienie piersią w teorii i praktyce. Poradnik dla doradców i konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek i lekarzy*

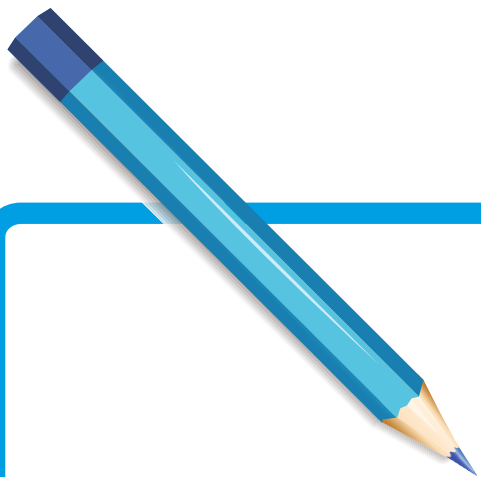
### Pod redakcją:

*Magdaleny Nehring-Gugulskiej, Moniki Żukowskiej-Rubik, Agnieszki Pietkiewicz*

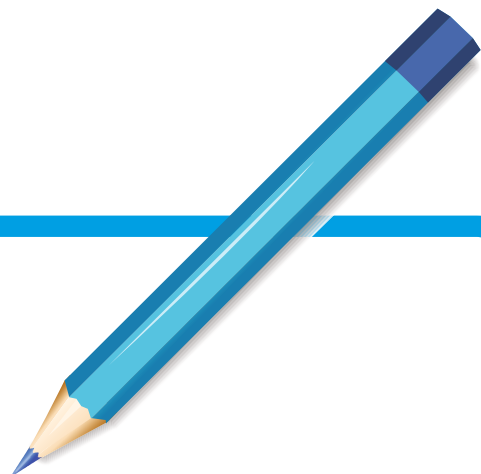
**Miejsce na notatki**



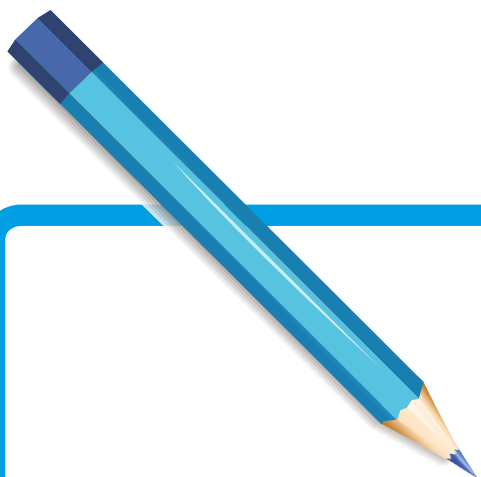
Miejsce na notatki



Miejsce na notatki

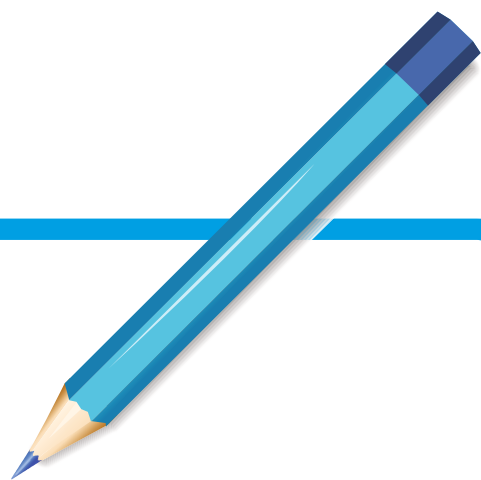


Miejsce na notatki





Miejsce na notatki



## Drodzy Rodzice, Dziękujemy, że wybraliście nasz Szpital i możemy wspólnie z Wami powitać na świecie Waszego maluszka!

- Nasz Oddział Położniczo-Ginekologiczny z Pododdziałem Ginekologii Onkologicznej oraz Diagnostyki i Leczenia Niepłodności ma III, najwyższy stopień referencji
- To oznacza, że zapewniana przez nas opieka ginekologiczna, położnicza oraz neonatologiczna są na najwyższym poziomie. Takim, jakie oferują ośrodki kliniczne.
- Nasza kadra położnicza i neonatologiczna to cenieni specjaliści z ogromnym doświadczeniem
- Realizację wysokospecjalistycznych procedur położniczych i neonatologicznych umożliwia nam ścisła współpraca z Oddziałem Noworodkowym z Pododdziałem Intensywnej Opieki Nad Noworodkiem, który również ma III stopień referencji
- Specjaliści neonatolodzy asystują przy porodach, a nasz noworodkowy OIOM jest najlepiej wyposażonym ośrodkiem w województwie lubuskim
- Ginekologia i położnictwo to jeden z największych oddziałów Szpitala.
- Nasz blok porodowy ma 5 pojedynczych sal, w tym jedną wyposażoną w wannę do immersji wodnej i porodów w wodzie. Mamy też osobną salę operacyjną do cesarskich cięć z pokojem wybudzeń i ścisłego nadzoru pooperacyjnego
- Nasz trakt porodowy jest wyposażony w nowoczesny system monitoringu okołoporodowego, który zapewnia bezpieczeństwo mamom i dzieciom
- Warunki, jakie mamy na oddziale, sprzyjają porodom rodzinnym
- Od lat stosujemy system rooming-in, który oznacza, że niemal przez cały pobyt na oddziale mamy mają swoje skarby przy sobie



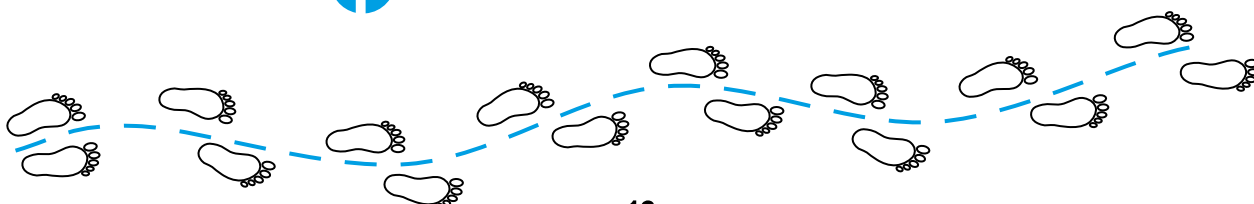
[www.szpital.gorzow.pl](http://www.szpital.gorzow.pl)



[www.instagram.com/dekerta\\_1](https://www.instagram.com/dekerta_1)



[www.facebook.com/szpitalgorzow](https://www.facebook.com/szpitalgorzow)



# Powodzenia



Wielospecjalistyczny  
Szpital Wojewódzki  
w Gorzowie Wlkp. Sp. z o.o.