


ZUZANNA KOŁACZ-KORDZIŃSKA

# Początki karmienia piersią

Jak dobrze zacząć?



SAMORZĄD  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

The background of the entire page is a repeating pattern of teardrop shapes. Most are a light, pale blue, but several are a darker, more vibrant teal color, scattered throughout the design.

# Początki karmienia piersią

Jak dobrze zacząć?



## Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice,

Macie przed sobą wyjątkowy poradnik. Został napisany przez doświadczoną mamę, która doskonale wie, jak wielkim wyzwaniem mogą okazać się początki karmienia piersią. Publikacja zawiera wiele cennych wskazówek, podpowiada w czym tkwi sekret udanej laktacji, jak się do niej przygotować oraz na czym polega karmienie – zwłaszcza podczas pierwszych dni życia maluszka.

Mleko matki to bezcenny dar, który można podarować swojemu dziecku już od pierwszych chwil życia. Jest idealnym, indywidualnie przygotowanym pożywieniem dostosowanym do potrzeb rozwijającego się organizmu. Dlatego specjaliści zalecają, aby mleko matki było podstawą pożywienia tak długo, jak to możliwe.

Chcemy dbać o to, aby świeżo upieczone mamy mogły świadomie decydować o sposobie karmienia swojego dziecka. Stąd pomysł, by przygotować poradnik, który może być pomocny w podjęciu takiej decyzji. Oczywiście pomoc i wsparcie powinno płynąć również ze strony personelu medycznego. Jego rolą jest nie tylko propagowanie wiedzy dotyczącej korzyści wynikających z naturalnego karmienia, ale też zapewnienie kompleksowej i fachowej opieki laktacyjnej kobietom w okresie okołoporodowym.

Mam nadzieję, że nasza publikacja stanie się dla wielu rodziców i tych, którzy dopiero zamierzają nimi zostać, źródłem odpowiedzi na nurtujące ich pytania. Jako ojciec dwóch dorosłych córek i dziadek, gorąco zachęcam do przeczytania tego poradnika.

Mieczysław Struk

Marszałek Województwa Pomorskiego



Tytuł: Początki karmienia piersią. Jak dobrze zacząć?

**Autorka:** Zuzanna Kołacz-Kordzińska, Ośrodek Wspierania Rozwoju „Bliżej”  
[www.osrodek-blizej.pl](http://www.osrodek-blizej.pl)



**Opracowanie graficzne, projekt okładki, ilustracje, skład:** Zuzanna Nowak

**Inicjator:** Jan Klawiter, poseł na Sejm RP VIII kadencji

**Korekta:** Wiesława Klawiter

**Konsultacje redakcyjne:** Małgorzata Maria Klawiter-Piwowska

**Stowarzyszenie Ludzi Aktywnych**

[facebook.com/SLARumia](https://facebook.com/SLARumia)



STOWARZYSZENIE  
LUDZI AKTYWNYCH

**Wydawca:** Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego

ul. Okopowa 21/27, 80-810 Gdańsk

tel. 58 32 68 555, faks 58 32 68 556

e-mail: [info@pomorskie.eu](mailto:info@pomorskie.eu)

[www.pomorskie.eu](http://www.pomorskie.eu)



Wydanie III

2022

# Spis treści

Opinie ekspertów s. 6

Droga Mamo, drogi Tato s. 11

1. Zamiast wstępu,  
czyli światowe zalecenia dotyczące karmienia piersią s. 12

2. Dobry początek karmienia piersią –  
co możesz zrobić jeszcze w szpitalu s. 15

3. Wskaźniki skutecznego karmienia s. 18

4. Prawidłowa technika karmienia,  
czyli jak karmić dobrze i skutecznie s. 22

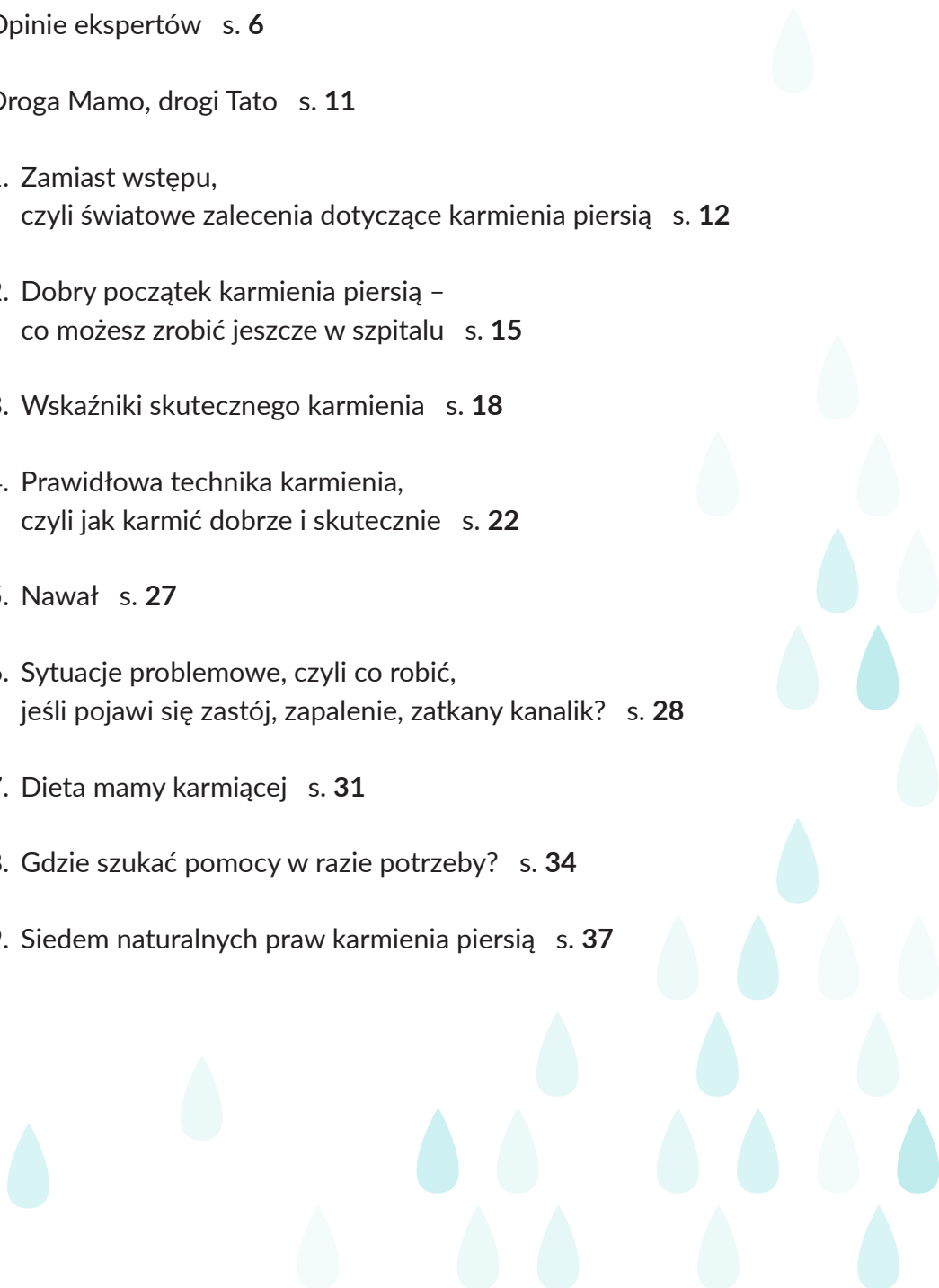
5. Nawał s. 27

6. Sytuacje problemowe, czyli co robić,  
jeśli pojawi się zastój, zapalenie, zatkany kanalik? s. 28

7. Dieta mamy karmiącej s. 31

8. Gdzie szukać pomocy w razie potrzeby? s. 34

9. Siedem naturalnych praw karmienia piersią s. 37



Idealny skład pokarmu matki zapewnia dziecku nie tylko prawidłowe wzrastanie (przyrosty masy i długości/wysokości ciała) i optymalny stan odżywienia oraz rozwój intelektualny, ale jednocześnie wpływa na odległe efekty zdrowotne, programując stan zdrowia człowieka na wszystkie kolejne lata życia. My, lekarze pediatri niezwykle mocno promujemy taką formę karmienia dziecka i ma to miejsce na wszystkich szczeblach naszej postęgi lekarskiej – począwszy od szkół rodzenia, oddziałów noworodków, poradni wszystkich szczebli i w szpitalach. Wspomagają nas zawsze pielęgniarki, dietetycy i każdy z pracowników służby zdrowia dbający o prawidłowy rozwój dzieci. Jako konsultant dbam również o należyłą promocję tej formy karmienia poprzez organizowane konferencje, zjazdy, szkolenia, wykłady.

Tym bardziej niezwykle wysoko oceniam daną nam, ale głównie mamom, wydaną w przejrzystej formie, wspaniałej szacie graficznej i co najważniejsze – merytorycznie bez zarzutu, broszurę dotyczącą początku procesu karmienia piersią. Bardzo ważny jest rozdział *Zamiast wstępu, czyli światowe zalecenia dotyczące karmienia piersią*, w tym zalecenia WHO i AAP. Broszura ma dotrzeć do kręgu osób sprawujących opiekę nad noworodkiem/niemowlęciem. To ważne, że takiemu gronu jest dedykowana.

Ten prosty przekaz, wysoce merytoryczny, podany w takiej oprawie pozwala integrować środowisko lekarzy położników, neonatologów, pediatrów, położnych i pielęgniarek we wsparciu matek w procesie karmienia swojego dziecka.

Opinia moja jest wysoce pozytywna.

prof. dr hab. n. med. Barbara Kamińska

konsultant wojewódzki wojewody pomorskiego  
w dziedzinie pediatrii

Niniejsza broszura jest dosyć obszernym opracowaniem, dotyczącym wszystkich aspektów karmienia piersią. Jest dedykowana wszystkim mamom, niezależnie od tego, który raz rodziły i czy karmią lub planują karmić piersią oraz czy urodziły fizjologicznie, czy też drogą cięcia cesarskiego.

Zapoznanie się z tym opracowaniem wielu mamom może pomóc uwierzyć, że uda się karmić piersią, co jest najtrudniejsze szczególnie w czasie połogu, kiedy to do każdej mamy docierają czasem mylne i często sprzeczne informacje postępowania w tym temacie.

Treść tej broszury będzie bardzo dobrym wstępem do dalszej współpracy z fachowym personelem medycznym (położna, neonatolog, położnik), którzy będą wspierali kobiety chcące karmić piersią.

Niezwykle cenna jest jej czytelność i ciekawa, przyjazna szata graficzna.

Broszura ta uzyskała już wiele pozytywnych opinii i ja się do nich dołączam.

prof. dr hab. n. med. Krzysztof Preis

konsultant wojewódzki wojewody pomorskiego  
w dziedzinie położnictwa i ginekologii

Drodzy rodzice. Jeśli w lawinie różnych broszur o karmieniu najmłodszych dzieci, trafiliście właśnie na tę, którą trzymacie w ręku, to możecie spokojnie korzystać z informacji i rad w niej zamieszczonych. Jest napisana przez mamy karmiące piersią, oparta o aktualne zalecenia i wolna od ukrytej lub jawnej reklamy jakichkolwiek produktów. Dlatego mogę ją Wam z przyjemnością polecić.

Kinga Osuch

położna, IBCLC, CDL

Broszura na temat karmienia piersią jest przystępnie napisana i będzie dobrym informatorem dla kobiet, które chcą karmić swoje dziecko piersią. Szczególnie przyda się mamom, które urodziły po raz pierwszy albo tym, które nie karmiły poprzedniego dziecka.

Ze względu na to, że autorka była też mamą karmiącą piersią, zwraca uwagę na różne problemy, które mogą wystąpić podczas karmienia i daje cenne wskazówki radzenia sobie z nimi.

Cieszę się, że powstała taka publikacja, która mam nadzieję zwiększy liczbę kobiet karmiących piersią i będzie dla nich źródłem odpowiedzi na nurtujące je pytania oraz rozwiąże przynajmniej niektóre ich problemy.

dr n. med. Iwona Domżańska-Popadiuk

konsultant wojewódzki wojewody pomorskiego w dziedzinie neonatologii

Ludzka laktacja to zjawisko, które zawsze budziło podziw. To fenomen opiewany w dziełach sztuki i badany w naukowych laboratoriach. Dla karmienia piersią nie ma i nie było alternatywy. Nie udało się stworzyć ani pożywienia równego wartością biologiczną mleku kobiecemu, ani sposobu opieki, który pozwalałby nawiązać więź podobną do tej, jaka jest między dzieckiem a mamą karmiącą. Wszyscy wiedzą, jaka to wartość dla jednostki i społeczeństwa, jednak wciąż za mało kobiet czuje się spełnionych w roli mamy-karmicielki.

Cieszę się, że powstała taka broszura promująca karmienie, tym bardziej, że powstała z potrzeby serca mamy karmiącej.

Dzieło zawiera wiele cennych informacji i wiedzę o laktacji z najnowszej (i najwyższej) półki. Może pomoże ona znaleźć niejednej zagubionej mamie światło w tunelu?

lek. med. Katarzyna Raczek-Pakuła

IBCLC, CDL, Polskie Towarzystwo Konsultantów i Doradców Laktacyjnych



Jestem mamą dwóch, obecnie dorosłych, synów – Michała i Mateusza. Jestem też lekarzem pediatrą. Pamiętam to szczęście, jak się urodzili i jak bardzo chciałam karmić ich naturalnie, swoim mlekiem. Wiedziałam, że na początku ich życia to najlepsze, co oprócz swojej miłości mogę im dać. Mimo najszczerzych chęci udało mi się ich karmić piersią tylko około trzech miesięcy. Miałam wtedy o to do siebie olbrzymie pretensje. Jak to? Lekarz, wokół „sama wiedza”, chęci, motywacja, intuicja mamy, a przechodzę „drogę przez mękę”. Niewłaściwe porady: „Jesteś przeziębiona – nie karm”. Zamiast ciepłych okładów stosowałam zimne i na odwrót. Pamiętam jak nocą, kiedy wszyscy spali, a Mateusz budził się na karmienie, ja półprzytomna, zmęczona i zła zasiadałam z nim do tego aktu. I zaczynało się: za płytkie chwytanie brodawki – skutek: – wypadanie brodawki – skutek: mleko nie leci – skutek: dziecko nie dostaje mojego mleka – skutek: jest głodne – skutek: ja jestem coraz bardziej zła. I tak co noc, błędne koło. Mateusz urodził się z wagą 4150 g. W trzecim miesiącu jego życia – ze wstydu, że ma niedowagę – wysłałam go na szczepienie z opiekunką.

Nie udało mi się – ani z Michałem, ani z Mateuszem – dać im tych cudownych sześciu miesięcy karmienia piersią i najbliższej więzi, jaka jest w tym okresie pomiędzy dzieckiem i jego mamą. Kogo winić? Może ktoś uzna to za krzywdzące, ale odważę się powiedzieć głośno – poradnictwo laktacyjne nie istniało. Różnica wieku pomiędzy moimi synami wynosi pięć lat. Wówczas przez ten czas w pomocy laktacyjnej nie zmieniło się nic.

Teraz jest inaczej. Olbrzymie wsparcie dają rodzicom pielęgniarki, położne. Są organizowane kursy dotyczące laktacji. Jest fachowa literatura. I na szczęście są takie cudowne kobiety – propagatorki karmienia naturalnego dzieci, które zainspirowały powstanie tej broszury: Małgorzata Maria Klawiter-Piwowska i autorka tejże, Zuzanna Kołacz-Kordzińska.

Ta broszura pomoże wszystkim niezdecydowanym, niepewnym swoich możliwości, a pełnym chęci mamom, dać ich dzieciom to, co najlepsze – swoje mleko. Odpowie na pytania: dlaczego warto karmić naturalnie, jak to zrobić, jak dać sobie pomóc. Pokaże, że problemy istnieją, ale niektóre z nich są normą, a inne należy skorygować. Przede wszystkim nie można obwiniać siebie! Zawsze warto szukać pomocy, tylko trzeba wiedzieć, kogo zapytać.

Drogie Mamy, dzięki tej lekturze dacie sobie same radę, a jeśli nie, zawsze są „adresy i kontakty” osób czekających, aby Wam pomóc. Już oczekując Waszego upragnionego dziecka sięgnijcie po tę broszurę, a to ułatwi Wam udany „mleczny start”, czego z serca Wam życzę.

dr n. med. Magdalena Neuman-Łaniec

pediatra, neonatolog, CDL  
ordynator Oddziału Niemowlęcego i Neonatologicznego  
Szpitala Dziecięcego Polanki im. M. Płażyńskiego w Gdańsku

## Droga Mamo,

Z dumą i radością przekazujemy Ci to krótkie opracowanie. Nie ma ono zastąpić fachowej porady specjalisty. Raczej stanowić drogowskaz, który wskaże Ci kierunki: dlaczego warto wybrać karmienie piersią; jak zacząć, by było satysfakcjonujące i skuteczne; jak radzić sobie z ewentualnymi pierwszymi trudnościami; a wreszcie – do kogo zgłosić się po pomoc, gdybyś jej potrzebowała! Chcemy Cię wesprzeć, otoczyć ramieniem i powiedzieć patrząc Ci prosto w oczy: „Karmienie piersią jest najlepsze dla Ciebie i Twojego dziecka! Może nie zawsze będzie łatwo, ale uwierz nam, zawsze będzie warto”. Badania pokazują, że wsparcie mam karmiących piersią jest jedną z przyczyn dłuższego i bardziej satysfakcjonującego karmienia. Wierzmy, że znajdziesz wokół siebie bliskich, którzy będą z Tobą i chcemy dołożyć małą cegiełkę na samym początku tej fascynującej drogi mlekiem płynącej. Karm Mamo, bo warto. Karm, jesteśmy z Tobą!

## Drogi Tato!

Ty również przeczytaj ten przewodnik! Mimo że nie karmisz piersią Waszego maleństwa, możesz wesprzeć swoją partnerkę i pomóc jej w udanym starciu. Zrozumiesz jak przebiega proces karmienia i co robić, by było lepiej. Dowiesz się jak radzić sobie z ewentualnymi trudnościami. Jesteś ważnym ogniwem, a Twoja rola jest bardzo duża! To także dzięki Tobie dziecko może być karmione piersią dłużej!

### 10 zasad udanego startu:

1. Uwierz w siebie i w swoje dziecko.
2. Bądź cierpliwa i daj Wam czas na uczenie się siebie nawzajem.
3. Jeżeli tylko stan zdrowia Twój i dziecka na to pozwoli, przystaw malucha do piersi najszybciej jak to możliwe po porodzie.
4. Karm na żądanie i według potrzeb, nie ograniczaj karmień, nie karm według zegarka.
5. Wsłuchaj się w siebie i w swoje dziecko, znajdź wasz wspólny rytm.



6. Bądźcie blisko, również w kontakcie „skóra do skóry”.
7. Dbaj o siebie i pozwól innym, by dbali o Ciebie.
8. Znajdź swoją grupę wsparcia wśród rodziny, przyjaciół, innych mam karmiących.
9. Stwórz własną listę specjalistów dostępnych w Twoim otoczeniu, którzy będą mogli Ci pomóc w razie potrzeby\*. Pamiętaj, że z wieloma problemami można sobie łatwo poradzić, mając odpowiednie wsparcie.
10. Nie poddawaj się!

\* lista certyfikowanych doradców laktacyjnych w całej Polsce dostępna jest na stronie internetowej [Polskiego Towarzystwa Konsultantów i Doradców Laktacyjnych](#) oraz [Centrum Nauki o Laktacji](#)

## 1 Zamiast wstępu, czyli światowe zalecenia dotyczące karmienia piersią

Wszystkie światowe organizacje, również polskie, są zgodne co do tego, że mleko mamy jest najlepszym, najbardziej optymalnym pożywieniem dla dziecka. Dlatego też zalecają ten typ żywienia noworodków, niemowląt oraz dzieci starszych. Tak, starszych dzieci także. Karmienie piersią niesie za sobą szereg zalet zarówno dla dziecka, jak i dla mamy, ale również dla całego społeczeństwa.

### Korzyści płynące z karmienia piersią

#### Dla dziecka

Dzieci karmione mlekiem matki rzadziej chorują na:

- infekcyjne zapalenie dróg oddechowych,
- późną posocznicę (wcześniaki),
- biegunkę,
- martwicze zapalenie jelit (w okresie noworodkowym i niemowlęcym).



W późniejszym czasie rzadziej zapadają na takie choroby jak:

- 👉 cukrzyca,
- 👉 astma,
- 👉 otyłość,
- 👉 białaczka limfatyczna i szpikowa,
- 👉 ziarnica złośliwa,
- 👉 chłoniak nieziarniczny,
- 👉 spada również ryzyko SIDS (nagłej śmierci łóżeczkowej).



### Dla matki

Kobiety karmiące piersią rzadziej borykają się z depresją poporodową, szybciej zrzucają dodatkowe kilogramy, które zostały im po ciąży i wracają do formy. Spada u nich także ryzyko zachorowania na: raka sutka, raka jajnika, raka piersi, osteoporozę, cukrzycę, nadciśnienie, choroby układu krążenia.



### Dla społeczeństwa



Zdrowsze dzieci karmione piersią, to zdrowsze społeczeństwo.

W Stanach Zjednoczonych wyliczono, że gdyby 90 proc. matek karmiło swoje dzieci wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy ich życia, można by zaoszczędzić 13 miliardów dolarów m.in. na leczeniu tych osób w przyszłości.



W 2016 roku obliczono, że rezygnacja z karmienia piersią kosztuje na świecie rocznie życie 823 tys. dzieci i 20 tys. matek oraz 300 mld dolarów.

Warto pamiętać, że mleko mamy nie tylko zawiera wszystko co potrzebne, by dziecko rośło, rozwijało się i było zdrowe (takie jak: składniki odżywcze, witaminy, przeciwciała, komórki macierzyste, hormony i wiele innych), ale również zmienia się wraz z jego wiekiem i potrzebami. Różne będzie mleko dla noworodka urodzonego o czasie, dla wcześniaka i dla malucha 6-miesięcznego. Inne w czasie choroby, inne w ciągu dnia i nocą. Mleko mamy dostosowuje się natychmiast do aktualnych potrzeb dziecka – to magia, której nie sposób zastąpić niczym innym!

## Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca!

1. Wyłącznie karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia.
2. Po 6. miesiącu życia dieta malucha ma być powoli rozszerzana o inną żywność, nazywaną uzupełniającą (podstawą nadal może być mleko mamy, które pod koniec drugiego roku życia może wciąż stanowić ok. 40 proc. diety dziecka, jeśli taka jest wola matki i dziecka – przyp. red.).
3. Kontynuację karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat lub dłużej.

A ponadto poleca się:

- 🔹 przystawienie dziecka do piersi w ciągu pierwszej godziny po porodzie,
- 🔹 karmienie na żądanie, czyli zawsze, gdy dziecko zgłosi zapotrzebowanie,
- 🔹 unikanie karmienia z użyciem butelki oraz smoczka.

## Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) zaleca!

1. Wyłącznie karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia.
2. Kontynuację karmienia piersią wraz z jednoczesnym wprowadzaniem pokarmów uzupełniających.
3. Kontynuację karmienia piersią do 1 roku lub dłużej, jak długo matka i dziecko będą chcieli (nie ma górnej granicy określającej zalecane zakończenie karmienia piersią).

A ponadto poleca się:

- 🔹 zapewnienie kontaktu skóra do skóry aż do momentu zakończenia pierwszego karmienia piersią,
- 🔹 niedopajanie oraz niedokarmianie dziecka (wodą, glukozą, sztuczną mieszanką), bez realnych przyczyn i zagrożeń,
- 🔹 podanie smoczka najwcześniej w 3-4 tygodniu życia malucha, ale tylko pod warunkiem ustabilizowanej laktacji,
- 🔹 monitorowanie wzrastania dzieci karmionych piersią na siatkach centylogowych WHO stworzonych specjalnie dla tej grupy dzieci (kalkulator dostępny na [anglojęzycznej stronie childgrowthcalculator](#)).

## Europejskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (ESPGHAN) zaleca!

1. Cel, do którego należy dążyć, to wyłączone karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia, jednak każde karmienie (także krótsze lub mieszane) jest cenne dla dziecka.
2. Kontynuację karmienia piersią wraz z jednoczesnym wprowadzaniem pokarmów uzupełniających.
3. Kontynuację karmienia piersią tak długo, jak długo jest to pożądane przez matkę i dziecko.

**Pamiętaj**, mleko mamy jest pokarmem pełnowartościowym oraz w pełni przyswajalnym. Zmienia się zgodnie z aktualnymi potrzebami Twojego dziecka i nigdy nie traci swoich dobroczynnych cech.

## 2

### Dobry początek karmienia piersią – co możesz zrobić jeszcze w szpitalu

Właśnie urodziłaś i masz wrażenie, że Twoje piersi są puste i nie ma w nich mleka? Próbujesz odciągnąć coś laktatorem, ale lecą pojedyncze kropelki? Nie martw się, to wszystko jest normalne! Pamiętaj, że Twój maluch ma malutki żołądek (jeszcze będziemy o tym mówić), a siara to gęste, nasycone składnikami krople, których wcale nie musi być dużo. Dziecko dopiero uczy się jak ssać, potykać i niewielka ilość płynu wpływająca mu do ust bardzo mu w tym pomaga. Ponadto, na samym początku maluszek może być jeszcze najedzony tym, co otrzymał od mamy przez pępowinę przed porodem. Dlatego nie stresuj się, postaraj zrelaksować i pozwalaj dziecku ssać tak często, jak tego potrzebuje, a mleko popłynie samo. Oczywiście, jeśli będziesz miała wątpliwości, porozmawiaj z położną, doradcą laktacyjnym, lekarzem.

Droga Mamo, pamiętaj, że start laktacji zaczyna się na długo przed narodzinami malucha, bo jeszcze w ciąży. To wtedy, między 16 a 22 tygodniem ciąży, rusza proces laktogenezy, czyli produkcji mleka

dla Twojego dziecka. Dlatego nie martw się, jeśli urodziłaś drogą cesarskiego cięcia, zostałaś oddzielona od malucha, czy zaraz po porodzie nie zauważyłaś rzeki mleka płynącej z Twoich piersi. Mleko pojawi się w sposób naturalny dzięki przemianom hormonalnym (m.in. dzięki wydaleniu łożyska z Twojego ciała), stymulowane przez ssanie dziecka. Możesz jednak pomóc sobie i swojemu maluszkowi w udanym laktacyjnym starcie.

Pamiętaj!

### Kontakt „Skóra do skóry”

Zaleca się kontakt skóra do skóry zaraz po urodzeniu dziecka. Jeśli z jakichkolwiek przyczyn nie było to możliwe, zróbcie to tak szybko, jak będzie! Kontakt skóra do skóry oznacza położenie nagiego noworodka na Twojej gołej klatce piersiowej (i dopiero potem przykrycie Was np. prześcieradłem). Ty możesz znajdować się w pozycji półleżącej. Taki kontakt ma szereg zalet, m.in.: zasiedlanie dzidziusia florą bakteryjną mamy, stabilizowanie pracy niedojrzałych układów wewnętrznych malucha (oddechowego, krwionośnego i innych) czy stymulowanie do wydzielania hormonów mających wpływ na karmienie i samopoczucie mamy i dziecka. Przytulajcie się w taki sposób tak często, jak to będzie możliwe!

**Pamiętaj!** Kontakt skóra do skóry od razu po urodzeniu pozwala maluchowi na samodzielne dopiętnięcie do piersi i rozpoczęcie ssania! Powinien trwać do ukończenia pierwszego karmienia lub dłużej.

### System „Rooming-in”

Jeśli to możliwe, w szpitalu przebywaj z dzieckiem w jednej sali, dzień i noc. Dzięki temu jesteś blisko malucha i możesz reagować na każdą jego potrzebę właściwie błyskawicznie, także na wołanie o pierś. Wiedza, że bycie razem wspornie wzmacnia tworzącą się między wami więź, pomaga w natychmiastowym zaspokajaniu potrzeb dziecka, ale również umożliwia Twój lepszy wypoczynek, dzięki zredukowaniu stresu i produkcji oksytocyny, wywoływanej kontaktem z maluchem.



## Karmienie według potrzeb

Podawaj maluchowi pierś tak często, jak tego zapragnie. Mówi się, że dziecko powinno jeść 8-12 razy na dobę, w tym przynajmniej dwa razy w nocy. Na początku może to być znacznie więcej sesji i dopóki maluch jest zdrowy, nie musi Cię to martwić i niepokoić. Pamiętaj, że karmienie piersią zaspokaja nie tylko głód, ale również potrzebę bliskości, bezpieczeństwa, przywiązania. Przecież przez cały okres ciąży maluch był pod sercem mamy, noszony, kołysany. Teraz potrzebuje Cię tym bardziej, bo znalazł się w nowej sytuacji. Pamiętaj również o swoich potrzebach. Jeśli zaczął się u Ciebie nawał i masz nabrzmiałe piersi, możesz zaproponować maluchowi przekąskę, by ulżył Ci choć trochę, opróżniając Twoją pierś.

**Uwaga!** Jeśli Twój malec okazał się śpiochem, warto zachęcać go do regularnego jedzenia. Możesz spróbować przystawić go „na śpiocha” lub budzić i stymulować do ssania poprzez: rozwinięcie z kocyka, zdjęcie ubranka, położenie na sobie, gilgotanie w stópki lub pod bródką.

## Wyłączne karmienie piersią

Gdy w szpitalu leżysz zmęczona po porodzie, mleko z piersi nie tryska, a maluch płacze, myśl o dokarmieniu go butelką wydaje się całkiem kusząca. Pamiętaj jednak, by nie robić tego bez wskazań lekarskich, ponieważ każde podanie butelki może prowadzić do zaburzenia prawidłowego wzorca chwytania piersi! Jeśli lekarz zarządził dokarmianie ze względów medycznych (np. duża senność i żółtaczka, niski poziom cukru we krwi, odmowa piersi – to wszystko mogą być, ale nie muszą, przyczyny rozpoczęcia dokarmiania), warto dobrać z pożyzną taki sposób działania, by nie zaburzać laktacji i odruchu ssania u malucha (np. rozpoczęcie odciągania nawet minimalnych ilości mleka laktatorem lub ręcznie, karmienie drenem po piersi, kubeczkem, a nie butelką ze smoczkiem).

**Pamiętaj!** Zalecamy, by w pierwszej kolejności dziecko dostało Twoje odciągnięte mleko, mleko z banku mleka, a w ostateczności mleko modyfikowane!

Droga Mamo, pamiętaj, że po porodzie następuje spadek wagi u noworodka. Jest on nazywany fizjologicznym, ponieważ jest zupełnie naturalny i jeśli nie jest zbyt duży (poniżej 7-10 proc.), nie należy się nim martwić. Będzie kontrolowany przez specjalistów, ale też nie musi Cię niepokoić. Pamiętaj, że dziecko przeżyło właśnie największą zmianę w swoim dotychczasowym życiu, pozwól mu na przyzwyczajenie się do nowych warunków!

Dziecko powinno powrócić do swojej wagi urodzeniowej w ciągu pierwszych dwóch tygodni życia. Jeśli tak się nie stanie, warto skontrolować efektywność karmienia piersią (np. technikę karmienia) u specjalisty (np. doradcy laktacyjnego lub u polecanej położnej).

### 3

## Wskaźniki skutecznego karmienia

Czy wiesz, jak wielu mamom sen z oczu spędza pytanie: czy moje dziecko się najada? Jeśli przeszła Ci przez głowę myśl: „Skąd będę wiedziała, że moje dziecko zjadło wystarczająco dużo?” – nie jesteś sama! Rzeczywiście, karmiąc piersią, nie jesteśmy w stanie stwierdzić, ile dziecko zjadło. Nasze piersi nie posiadają żadnej miarki. Warto jednak pamiętać, że rzeczywiste potrzeby pokarmowe dzieci są naprawdę bardzo różne i sama wiadomość ile dziecko wypilo mleka to trochę za mało, by obiektywnie stwierdzić, czy dziecko się najadło. Jednocześnie, to właśnie maluch daje Ci mnóstwo sygnałów, że zjadł wystarczająco dużo. Ponadto istnieją obiektywne wskaźniki, których zaobserwowanie pomoże Ci ocenić, czy wszystko jest w porządku.

Zapamiętaj więc:

### Wskaźniki skutecznego karmienia (od ok. 3-4 doby do 6. tygodnia życia):

1. Karmienie minimum 8-12 razy na dobę, w tym przynajmniej dwa razy w nocy.
2. Dziecko jest aktywne podczas jedzenia, słysząc przełykanie (1 przełknięcie na 1-2 zassania mleka), policzki są okrągłe i wypełnione,

brodawka wraz z częścią otoczki znajdują się w ustach dziecka, nie słychać cmokania.

3. Maluch moczy przynajmniej 6 pieluszek na dobę, mocz jest jasny, bezzapachowy.
4. Dziecko robi ok. 3-4 kupek dziennie, stolce są papkowate i żółtawe.
5. W trakcie karmienia mama odczuwa mrowienie lub lekkie kłucie (praktycznie bezbolesne) w piersi, może nastąpić wyptyw mleka z piersi, której maluch nie ssie aktualnie, po karmieniu odczuwa ulgę – pierś jest widocznie lżejsza, mniej wypełniona.
6. Dziecko jest aktywne, zadowolone, zainteresowane światem, mięśnie ma napięte, skórę różową.

**Uwaga!** Są dzieci, które od początku są ogromnymi śpiochami i lubią przesypiać noc. Pierwsze dni po urodzeniu powinny przebiegać pod kontrolą. Karm maluszka przynajmniej 8 razy na dobę, również gdybyś musiała go wybudzać lub karmić „na śpiocha”. Niektóre źródła podają, że noworodek jest zdolny do samodzielnego prowadzenia procesu karmienia piersią od ok. 10 doby życia i jeżeli nie obudzi się w nocy na jedzenie po 3-4 godzinach, to nie trzeba go budzić specjalnie, bo i tak zażąda mleka po maksymalnie 6-7 godzinach<sup>1</sup>. W tej sytuacji warto jednak mieć pewność, że dziecko ssie efektywnie i przybiera na wadze, a piersi nie przepętniają się nadmiernie.

Dla noworodka każdy dzień jest jak krok milowy. Dlatego na końcu tego rozdziału przedstawiamy orientacyjne: wielkość żołądka (czyli również objętość, która jasno pokazuje, że pierwszego, drugiego czy trzeciego dnia po porodzie maluch nie będzie w stanie zjeść ogromnych ilości mleka, więc pokarm nie musi tryskać z Twoich piersi falami), liczbę zmoczonych pieluszek oraz liczbę oddanych stolców. Popatrz na te zmiany i pozwól swojemu dziecku dojrzewać i przyzwyczajać się do życia poza brzuchem mamy.

**Pamiętaj, że najbardziej obiektywnym wskaźnikiem skutecznego karmienia, są przyrosty wagowe.** Tylko nie waż maluszka zbyt często, bo dzieci lubią

---

<sup>1</sup> Na podstawie książki „Po prostu piersią”, G. Rapley, T. Murkett, wyd. Mamania 2015 r.

przyrastać skokowo! Najlepiej, by kontrola wagi odbywała się pod czujnym okiem specjalisty, który będzie wiedział również, jak zinterpretować wyniki, jakie wyciągnąć wnioski i co robić dalej. Jeśli masz w domu wagę noworodkową, warto zważyć dziecko 2-3 dni od momentu pojawienia się większej ilości pokarmu, czyli nawału. Potem nie częściej niż raz w tygodniu o stałej porze – np. przed wieczorną kąpielą.

Droga Mamo, pamiętaj również, że dzieci są bardzo różne i nie da się jednoznacznie określić, jak długo powinny ssać, żeby się najeść. Niektóre będą jadły za jednym razem z obu piersi, podczas gdy inne – tylko z jednej. Jedne będą najadać się po 10, a czasem nawet po 7 minutach, inne będą spędzały przy piersi 30-40 minut. Jedne będą odrywać się zaraz po skończonym posiłku, inne będą lubiły poleżeć z piersią w ustach. Co więcej, tak jak my dorośli jemy posiłki różnej wielkości, tak i każdy maluch może raz chcieć zjeść więcej, innym razem mniej, a kiedy indziej znów tylko popić. Nie karm więc z zegarkiem w rękę, zaufaj dziecku.

**Uwaga!** Może się zdarzyć, że późnym popołudniem lub wieczorem Twój maluch będzie chciał być przy piersi non stop. Nie martw się tym. Po pierwsze o tej porze dnia kobieta może mieć naturalnie mniejszy wpływ mleka (co nie oznacza, że mleko się kończy!), a po drugie – po całym dniu pełnym wrażeń, dziecko może mieć ochotę, by odprężyć się blisko mamy.

W trakcie całego karmienia piersią mogą też zdarzać się momenty, kiedy to maluch domaga się piersi częściej niż zwykle, jest niespokojny, częściej się budzi, dłużej przebywa przy piersi i wydaje się, jakby się nie najadał. Ty możesz mieć poczucie miękkich i pustych piersi i niepokoić się, że masz za mało mleka. Takie momenty nazywane są kryzysami laktacyjnymi. W rzeczywistości są to raczej skoki rozwojowe, kiedy to nagle dziecko zaczyna potrzebować więcej mleka i właśnie poprzez takie swoje zachowanie, zamawia większą produkcję. Nie martw się! Ten stan trwa zazwyczaj około 2 dni, które przetrwacie kładąc się razem w łóżku, podając pierś na każde żądanie, przytulając się i nosząc. Nie dokarmiaj wtedy malucha butelką! Żeby produkcja mleka miała szansę się zwiększyć do odpowiedniej ilości, lepiej jej nie przeszkadzać. **Pamiętaj – im więcej dziecko ssie, tym więcej mleka piers produkuje!**

## ORIENTACYJNA WIELKOŚĆ ŻOŁĄDKA

1-2 doba



5-7 ml

3-4 doba



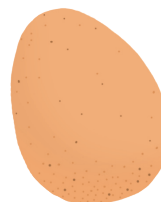
22-27 ml

5-6 doba



45-60 ml

7 doba i powyżej



80-150 ml

## LICZBA ZMOCZONYCH PIELUSZEK

1-2 doba



1-2 pieluszki,  
tylko lekko  
mokre

3-4 doba



3-5 mokrych  
pieluch

5-8 doba



4-6 mokrych  
pieluch

8 doba i powyżej



6-8 mokrych  
pieluch

## LICZBA KUPEK W PIELUSZCE

1-2 doba



Smółka – kupka  
czarna, czarno-zielona

3-4 doba



Stolec przejściowy –  
ciemny, brązowy,  
zielonkawy

od 5 doby



Kupka właściwa – żółta,  
papkowata; może  
pojawiać się po każdym  
karmieniu

## Prawidłowa technika karmienia, czyli jak karmić dobrze i skutecznie

Karmienie piersią ma być skuteczne i wygodne. Twoja pozycja, a także pozycja dziecka będą w sposób znaczący wpływały na Waszą mleczną drogę, dlatego warto o to zadbać.

Na początek zapamiętaj kilka zasad, które będą bardzo pomocne:

- szczególnie na początku, możesz karmić z zachowaniem kontaktu skóra do skóry,
- dziecko ma przylegać do Ciebie – brzusek dziecka do brzucha mamy; jego ciało powinno być podparte – głowa podtrzymana ręką lub ramieniem, skierowana do piersi – z noskiem na wysokości Twojej brodawki,
- Twoje ciało ma być rozluźnione, ale także zadбай o odpowiednie podparcie (dla pleców, rąk, ud, stóp, głowy),
- znajdź możliwie najwygodniejszą pozycję dla siebie – dostosuj ją do Waszych potrzeb i aktualnej sytuacji (np. karmienie po porodzie drogą cesarskiego cięcia),
- przygotuj wszystko, czego potrzebujesz – szklankę wody, książkę, telefon, przekąski,
- jeśli tego potrzebujesz, przygotuj poduszkę do karmienia, podnóżek – cokolwiek, co ułatwi Ci karmienie malucha.

**Pamiętaj!** Zawsze daj dziecku możliwość samodzielnego znalezienia i uchwycenia brodawki. Maluch ma instynkt, który mu pomaga w znalezieniu piersi, a dzięki tej chwili samodzielności dodatkowo uczy się, jak skutecznie jeść! Jeśli ma problemy, pomóż mu.

Być może martwisz się, że dziecko nie chwyci Twoich brodawek ze względu na ich kształt czy wielkość. Jednak maluszek nie wie, jakie brodawki są „prawidłowe” i będzie uczyć się ssać takie, jakie zostaną mu podane. W większości przypadków nie będzie potrzebna żadna specjalistyczna pomoc, jeśli jednak maluch miałby problemy, zgłóście się do specjalisty,

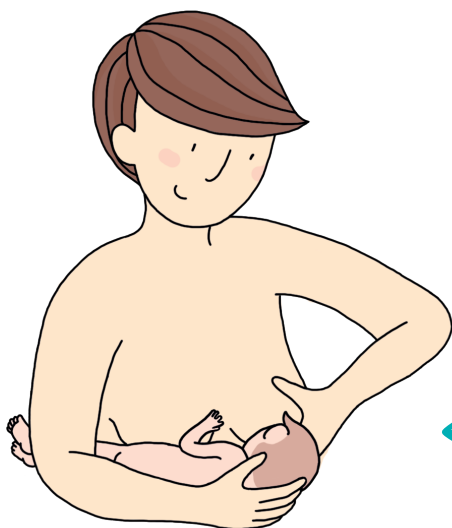
by Wam pomógł. Pamiętaj też, że oferowane przez rynek specjalne nakładki to proteza, która powinna być używana tylko pod okiem specjalisty i nawet jeśli specjalista je poleci, jak najszybciej powinno się z nich zrezygnować, by nie zaburzać naturalnego procesu laktacji.

**Kolejną sprawą, o której powinnaś pamiętać, jest pozycja do karmienia.**

Literatura przedmiotu wykazuje kilka takich pozycji. Poniżej krótki przegląd.

### Klasyczna

Układasz dziecko brzuszkiem do swojego brzucha, główkę malucha masz w zgięciu swojej ręki, a dłońią przytrzymujesz pupę. Pamiętaj, by nóżki dziecka były czymś podparte.



### Krzyżowa

Podobna do klasycznej, tyle że dziecko podtrzymujesz ręką z drugiej strony niż pierś, w tej pozycji główka znajduje się w Twojej dłoni (jest przez nią podtrzymywana). Częściej stosowana np. u dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym, słabo ssących lub wcześniaków.



### Spod pachy (inaczej futbolowa)

Maluch jest przytulony swoim brzuchem do Twojego boku. Jego nóżki znajdują się pod pachą, dłoń mamy podtrzymuje główkę. Pozycja przydatna po cięciu cesarskim, przy dużych piersiach, z trudno chwytymi brodawkami, także u wcześniaków i dzieci słabo ssących.

### Leżąca

Układasz się na boku, z głową ułożoną trochę wyżej, dziecko leży na łóżku przy Tobie brzuch do brzucha, oparte na Twoim ramieniu. Pozycja często stosowana na początku, po cesarskim cięciu oraz w nocy.



### Leżąca lub półleżąca (półsiedząca) na wznak

Leżysz na plecach, z głową na poduszce, maluch natomiast leży na Tobie, wzdłuż ciała (lub skośnie), podtrzymywany Twoją ręką. Naturalna pozycja, kiedy to umożliwiamy maluchowi samodzielne znalezienie i chwycenie piersi, w czym pomaga mu grawitacja. Przydatna również po cesarskim cięciu, a także przy zbyt szybkim wpływie pokarmu.





Pamiętaj, że nie musisz wybierać jednej pozycji, w której będziesz karmić. Można ich używać naprzemiennie, a czasem nawet jest to wskazane (np. gdy chcemy, by maluszek swoją bródką wymasował miejsce objęte zastojem).

Gdy rozpoczynacie karmienie, ułóż dziecko wygodnie, zbliż jego główkę do swojej piersi. Możesz też podrażnić delikatnie brodawką miejsce pod nosem i usta, by zechciało szeroko otworzyć buzię. Dopiero wtedy podaj mu pierś. Pamiętaj, by skontrolować czy prawidłowo ją uchwyciło. Ma ją chwycić, a nie wessać do środka. Poniżej przedstawiamy krótką ściągę, by było Ci łatwiej to ocenić<sup>2</sup>.

### **Prawidłowe uchwycenie piersi:**

- buzia szeroko otwarta,
- obie wargi wywinięte,
- nos i bródka dotykają piersi,
- duża część otoczki znajduje się w ustach malucha,
- dolna warga obejmuje więcej otoczki niż górna,
- policzki malucha są okrągłe i pełne, nie cmokają.



<sup>2</sup> Na podstawie książki „Karmienie piersią w teorii i praktyce”, M. Nehring-Gugulska, M. Żukowska-Rubik, A. Pietkiewicz, wyd. Medycyna Praktyczna, 2012 r.

### Nieprawidłowe uchwycenie piersi:

- wąskie otwarcie ust,
- wargi nie są wywinięte lub są wciągnięte do buzi,
- bródka nie dotyka piersi,
- dziecko chwyciło tylko brodawkę (bez otoczki),
- otoczka się marszczy,
- policzki wciągnięte, zapadające się,
- podczas jedzenia słychać mlaskanie, cmokanie,
- po karmieniu brodawka spłaszczona i blada.

Pamiętaj, że drobne odstępstwa od wskazanych wyżej wskaźników mogą się zdarzać, dlatego warto patrzeć na chwytanie piersi przez dziecko całościowo. Zwłaszcza, jeśli maluch się najada, a Ciebie nic nie boli i nie sprawia dyskomfortu.

### ! Uwaga! Wędzidełko języka

Wędzidełko języka to fałd błony śluzowej, łączący język z dnem jamy ustnej. Jeśli jest krótkie, może powodować trudności w efektywnym pobieraniu pokarmu przez malucha, przez co dziecko będzie raniło brodawkę mamy. Może także negatywnie wpływać na proces efektywności karmienia, a w konsekwencji laktacji. Dlatego tak ważna jest ocena wędzidełka już w szpitalu, by wdrożyć ewentualną pomoc (np. podcięcie wędzidełka, jeśli będzie takie wskazanie).

**Droga Mamo, pamiętaj, karmienie piersią nie powinno boleć!** Na samym początku może pojawić się u Ciebie fizjologiczna bolesność, którą ocenisz jako ból o średnim lub niewielkim natężeniu i która będzie trwała przez ok. 30 sekund na początku karmienia (zaraz po przystawieniu malucha). Tego typu dyskomfort powinien mijać w trakcie karmienia, nie może pojawiać się między karmieniami i powinien właściwie całkowicie minąć po ok. 2 tygodniach od urodzenia dziecka.

Jeśli jednak ból jest bardzo duży, przed przystawieniem zaciskasz zęby, ból towarzyszy Ci podczas całego karmienia lub promieniuje w głąb piersi, a na piersiach robią się ranki, pęcherze, otarcia lub pojawiło się krwawienie,

skonsultuj się ze specjalistą (położną – edukatorką do spraw laktacji lub certyfikowanym doradcą laktacyjnym). Najważniejsza jest technika przystawiania dziecka do piersi oraz samego karmienia. Dlatego warto przyrzeć się Waszemu karmieniu, by móc szybko skorygować ewentualne błędy, co sprawi, że stanie się ono dla Ciebie przyjemnością, a przynajmniej będzie czynnością neutralną.

**! Uwaga!** Jeśli na brodawkach zrobiły się małe ranki lub otarcia, możesz sobie pomóc od razu poprzez: wietrzenie piersi, smarowanie piersi własnym mlekiem, czy też maścią specjalnie stworzoną dla tego typu dolegliwości (np. z lanoliną). Nie rezygnuj z karmienia mimo małych ranek. Czasem wystarczy zmiana pozycji karmienia. Jeśli jednak są duże lub sprawiają duży ból, skonsultuj się ze specjalistą, który pomoże Ci rozwiązać ten problem.

## 5

### Nawał

Nawał to zjawisko fizjologiczne występujące w 2-6 dobie po urodzeniu dziecka. To właśnie wtedy, m.in. pod wpływem prolaktyny, piersi zaczynają produkcję znacznie większej ilości pokarmu. Mleko zmienia się z żółtej siary na białe i bardziej wodniste, tzw. mleko właściwe. Piersi nagle pęcznieją, wypełniają się, stają się ciepłe, skóra może zrobić się napięta. Możesz zacząć odczuwać dyskomfort i bolesność, które po przystawieniu malucha i wyssaniu mleka z piersi powinny choć trochę się zmniejszyć.

Droga Mamo, nawał, choć trochę nieprzyjemny, jest zjawiskiem naturalnym i potrzebnym! Pojawia się, ponieważ Twój organizm nie do końca wie, ile mleka powinien produkować. Dostarcza więc większe ilości, dzięki którym jest w stanie ocenić, ile mleka rzeczywiście maluszek wyssał, czyli ile potrzebuje. Dzięki temu początkowemu nadmiarowi, w okresie do około 6 tygodni po porodzie, laktacja ustabilizuje się na właściwym dla dziecka poziomie.

**Uwaga!** Może się zdarzyć, że nie zaobserwujesz ogromnych zmian w piersiach. Nie powiększą się znacząco, nie będą bolesne. Jeśli jednak widzisz, że mleko leci, a dziecko je i prawidłowo przybiera na wadze, to znaczy, że nie masz czym się martwić! Tak, droga Mamo, małymi piersiami również wykarmisz swojego malucha! Rozmiar piersi nie ma wpływu na możliwość karmienia. Z czasem piersi produkują więcej mleka na bieżąco, podczas ssania dziecka, a mniej magazynują. Po pierwszych tygodniach możesz zauważyć, że piersi już nie będą się tak napętniały między karmieniami. Nie oznacza to, że produkują mniej mleka! Przystawiają się jedynie na inny tryb produkcji.

### **Uwaga, nawet!**

- Przystawiaj dziecko jak najczęściej, czyli karm również „według potrzeb” mamy!
- Kontroluj, czy dziecko je efektywnie i czy prawidłowo chwyta pierś. Jeśli przez nawał otoczka brodawki jest twarda i maluch ma problem z jej chwyceniem, odciągnij trochę mleka, by ją zmiękczyć.
- Jeśli po karmieniu piersi nadal są nabrzmięte, ale maluszek jest już najedzony i więcej nie chce, możesz ściągnąć odrobinę pokarmu między karmieniami, ale tylko do poczucia ulgi (ok. 5-10 ml)!
- Jeśli piersi są nadal bolesne, stosuj zimne okłady, by sobie ulżyć.

6

## **Sytuacje problemowe, czyli co robić, jeśli pojawi się zastój, zapalenie, zatkany kanalik?**

Być może karmienie piersią przyjdzie Ci łatwo i obędzie się bez żadnych problemów, czego serdecznie Ci życzymy! Jednak, jak to bywa w życiu, czasem pojawiają się różne problemy, z którymi po prostu należy sobie poradzić. Pamiętaj, bardzo rzadko pojawiają się przeciwwskazania do karmienia piersią! **Jeśli zdarzy Ci się zastój, a nawet zapalenie piersi, podczas którego będziesz musiała zażywać antybiotyki, nie rezygnuj z karmienia piersią!**

Droga Mamo, pamiętaj, że tego typu problemy są zazwyczaj przejściowe. Jednak im szybciej zareagujesz, tym większa szansa, że szybko sobie z nimi poradzisz, nie dojdzie do powikłań i nie będą się powtarzać. Pamiętaj też, że ogromne znaczenie mają zarówno prawidłowe przystawianie malucha, regularne opróżnianie piersi, prawidłowa technika ssania, jak i Twoje dobre samopoczucie i dbanie o siebie!

**Uwaga!** Pamiętaj, że – wbrew powszechnej opinii – podczas zdecydowanej większości chorób nadal możesz karmić (np. podczas przeziębienia czy grypy). Twoje mleko wytwarza przeciwciała, które pomogą maluchowi nie zarazić się chorobą, a lekarz powinien dobrać leki tak, by mogła ich używać mama karmiąca piersią. Czy wiesz, że wiele antybiotyków można brać podczas karmienia? Jeśli macie wątpliwości, możecie sprawdzić np. na [stronie Centrum Nauki o Laktacji](#) lub na [anglojęzycznej stronie e-lactancia](#).

### Zatkanie kanalika, obrzęk, zastój

Może się zdarzyć przy nawale oraz przez drobne urazy, spowodowane np. niewygodną fiszbiną stanika, kopnięciem stópki w pierś, przygnieceniem jej podczas snu, etc.

Pierś robi się nabrzmiąta, bolesna przy dotknięciu, gorąca, czerwona. Jeśli mleko wypływa z piersi, to mamy obrzęk. Jeśli nie wypływa, zastój. Temperatura może być delikatnie podwyższona (poniżej 38,5°C).

Zatkany kanalik może również przybrać postać białej malutkiej grudki u ujścia brodawki.

Szybkie poradzenie sobie z zastojem lub obrzękiem pomoże uniknąć komplikacji typu zapalenie piersi.

### Co robić?

- Skoryguj technikę karmienia. Sprawdź czy dobrze przystawiasz dziecko, czy maluch ssie efektywnie, czy karmisz wystarczająco często?

- 🔹 Jeśli mleko nie wypływa z piersi, zrób ciepły (nie gorący!) okład przed karmieniem (może to być też ciepły prysznic), w trakcie karmienia delikatnie głaszcz pierś w stronę brodawki.
- 🔹 Po karmieniu zastosuj zimny okład na 20 minut, np. żelowe okłady.
- 🔹 Zmieniaj pozycje do karmienia tak, by maluch masował brodką bolące miejsce np. zastosuj pozycję spod pachy lub karm leżącego malucha, nad którym będziesz się pochylać tzw. pozycja na wilczycę.
- 🔹 Zatkane ujście możesz delikatnie podważyć wysterylizowaną igłą, po czym przemyć sutek ciepłym roztworem sody oczyszczonej lub np. Octeniseptem.
- 🔹 W razie podwyższonej temperatury, weź niesterydowy lek przeciwzapalny (np. ibuprofen), a gdy pojawi się wysoka gorączka i objawy przypominające grypę – idź do lekarza.

## Zapalenie piersi

To najczęściej wynik nieskutecznego leczenia zastoju, w większości przypadków z udziałem bakterii, które dostają się do piersi np. przez ranę na brodawce. Zalegające w piersiach mleko to znakomita pożywka dla bakterii, które bardzo szybko się rozwijają tworząc stan zapalny.

Pierś, którą objęło zapalenie jest czerwona, twarda, gorąca, obrzęta i bardzo bolesna, również bez dotykania jej. Pojawia się wysoka gorączka powyżej 38,5°C oraz objawy grypowe: rozbiecie, ból całego ciała, dreszcze, osłabienie.

Rozwój zapalenia ułatwiają: uszkodzenia brodawek, przebyty zastój, zatkanie przewodu mlecznego, uraz piersi, wcześniejsze zapalenie, stres, złe odżywianie i przemęczenie mamy.

## Co robić?

- 🔹 Skoryguj technikę karmienia. Sprawdź czy dobrze przystawiasz dziecko, czy maluch ssie efektywnie, czy karmisz wystarczająco często?
- 🔹 Karm często zaczynając od chorej piersi. Karm w różnych pozycjach. Karm długo, by pierś była opróżniana.

- Zastosuj zimny okład po karmieniu na 20 minut, np. kompres żelowy, omijaj brodawkę.
- Zadbaj o siebie. Dużo odpoczywaj i leż, uzupełniaj płyny, zjedz coś pożywnego. W razie potrzeby weź niesterydowy lek przeciwzapalny, który obniży również gorączkę.
- Jeśli objawy będą bardzo nasilone lub nie miną po 24 godzinach, idź do lekarza. Prawdopodobnie będzie potrzebny antybiotyk.
- Jeśli maluch odmawia ssania z piersi objętej zapaleniem, ponieważ mleko mogło zmienić smak lub przystawianie jest dla Ciebie zbyt bolesne, odciągaj pokarm laktatorem.

## 7

### Dieta mamy karmiącej

Zapewne słyszałaś już wiele o tym, co możesz jeść, a czego nie podczas karmienia piersią. Niektóre głosy i doniesienia bywają wręcz przerażające, gdy okazuje się, że jedyne, co możesz bezpiecznie jeść, to ryż, marchewka i kurczak. Tymczasem zdecydowana większość tych informacji, to bardzo szkodliwe mity, z którymi mamy zamiar się szybko rozprawić. Jeśli więc wydaje Ci się, że czas karmienia piersią to czas kulinarnych i smakowych wyrzeczeń, przeczytaj, co na ten temat mówią eksperci.

**Uwaga**, poniższy fragment powstał w oparciu o Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji z 2013 roku!<sup>3</sup>



<sup>3</sup> „Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji”, praca zbiorowa, Standardy Medyczne/Pediatrics, T. 10, 265-279. 2013r. strona internetowa: [http://kobiety.med.pl/cnol/images/cnol/Publikacje/Stanowisko\\_Standardy\\_Medyczne\\_3\\_2013.pdf](http://kobiety.med.pl/cnol/images/cnol/Publikacje/Stanowisko_Standardy_Medyczne_3_2013.pdf), wejście 13.07.2017

Dieta mamy karmiącej ma znaczenie. Jednak nie dlatego, że np. substancje wzdymające z kalafiora, kapusty czy fasoli przejdą do mleka mamy, bo to by było trudne do zrobienia. Mleko mamy powstaje z krwi, a wzdęcia powstają w jelicie. Ma znaczenie, ponieważ w tym czasie kobieta powinna odżywiać się zdrowo, jeść produkty pełnowartościowe, a także jeść ze smakiem, żeby miała siły, energię i chęci do karmienia piersią. Pamiętaj, że Twoje mleko wartościowe będzie zawsze, jednak Ty też masz się czuć dobrze i być zdrowa! Jeśli więc odżywiałaś się zdrowo podczas ciąży, kontynuuj ten rytm. Przyda się on również po zakończeniu karmienia piersią. Pamiętaj też, że teraz możesz z powodzeniem zacząć jeść sushi, tatar, a także sery pleśniowe, bo Twoje ewentualne zarażenie toksoplazmozą lub listeriozą nie stanowi już zagrożenia dla dziecka.

### **A jakie są ogólne zalecenia ekspertów? Postępuj:**

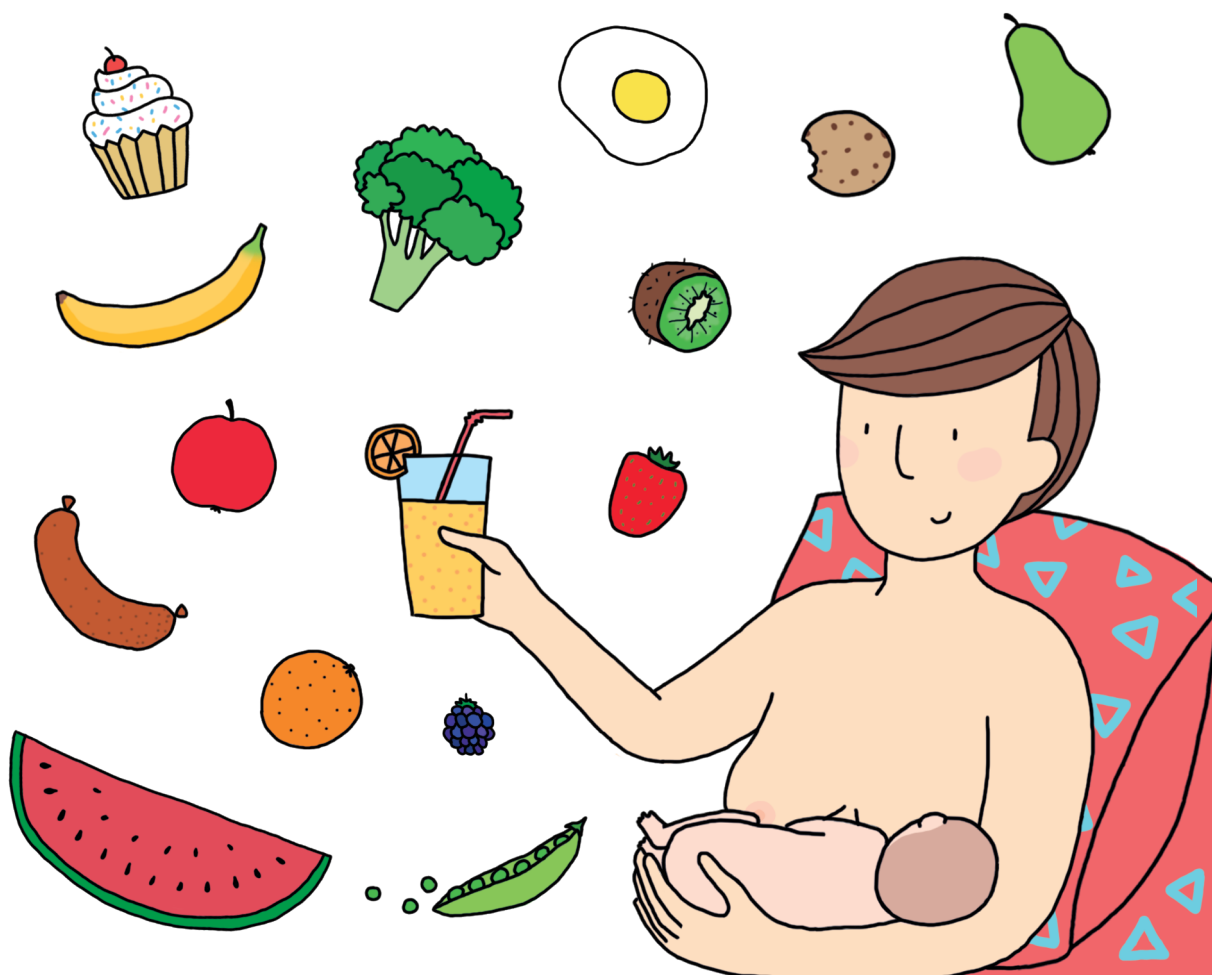
- 🔹 Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt. Dzieci powinny być karmione wyłącznie mlekiem mamy przez pierwszych 6 miesięcy. Po ukończeniu 6 miesięcy, karmienie piersią powinno być kontynuowane wraz ze wprowadzaniem żywności uzupełniającej.
- 🔹 Zapotrzebowanie kaloryczne matki podczas karmienia piersią wzrasta o około 500 kcal dziennie.
- 🔹 W trakcie karmienia piersią należy szczególnie zadbać o dostarczanie w żywności odpowiedniej ilości żelaza, wapnia, witaminy D, jodu oraz kwasów tłuszczowych DHA. Jeśli nie ma takiej możliwości, należy je suplementować.
- 🔹 Dieta mamy w czasie karmienia piersią nie wpływa na ryzyko występowania ewentualnych alergii, astmy, czy egzemy. Oznacza to, że nie ma wskazań do prewencyjnego stosowania diet eliminacyjnych.
- 🔹 Wystąpienie kolki niemowlęcej nie oznacza, że mama powinna przerwać karmienie piersią, wręcz przeciwnie! Kolka nie jest również wskazaniem do przejścia na dietę bezmleczną lub bezlaktozową.
- 🔹 Nie ma potrzeby prewencyjnie rezygnować z kofeiny w swojej codziennej diecie. Zaleca się jedynie jej ograniczenie do 300 mg dziennie. Filiżanka kawy to mniej więcej 80 mg. Pamiętaj jednak, że kofeina znajduje się również w herbacie, czekoladzie czy napojach typu cola.
- 🔹 Należy pamiętać o regularnym uzupełnianiu płynów w organizmie.



- ◆ Nie ma potrzeby rezygnowania z diety wegetariańskiej podczas karmienia piersią. Należy jednak monitorować, czy mama przyjmuje odpowiednie ilości witaminy B12 i D, żelaza, wapnia, białka i długotańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, i ewentualnie suplementować.

### Droga Mamo!

Powyższe zalecenia oznaczają, że masz dbać o to, co jesz, by być zdrową, by dobrze się czuć i dostarczać dziecku oraz sobie to, co Wam potrzebne. Nie musisz stosować diety eliminacyjnej „na wszelki wypadek”! Gdyby okazało się, że Twoje dziecko przejawia objawy alergii pokarmowej, to lekarz pomoże Ci ułożyć dietę tak, by była ona dla Was najlepsza! Pamiętaj, mleko jest najlepszym, optymalnym pożywieniem Twojego dziecka. Nawet jeśli maluch ma alergię, to nadal Twoje mleko jest dla niego najlepsze i pomaga mu w radzeniu sobie z ewentualnymi problemami, również z alergią, gdyż zawiera przeciwciała SIgA. Długookresowe karmienie piersią sprzyja ograniczeniu natężenia ewentualnych alergii u dziecka.



Oczywiście pamiętaj, że warto – szczególnie teraz – wyrzucić ze swojego jadłospisu: żywność wysokoprzetworzoną, dania typu fast-food, chipsy, twarde margaryny oraz gotowe wyroby cukiernicze. Twoim wrogiem są (tak, jak każdego człowieka!) sztuczne barwniki, konserwanty, tłuszcze trans i nasycone kwasy tłuszczowe, zbyt duża ilość cukru i soli, przeciwutleniacze. Zobaczysz, że bez nich poczujesz się lepiej, Ty i cała Twoja rodzina!

## 8 Gdzie szukać pomocy w razie potrzeby?

Droga Mamo, jeśli okaże się, że na Waszej drodze pojawiły się jakieś problemy – czy to na samym początku, czy w trakcie karmienia, nie bój się prosić o pomoc. Bardzo często są to sytuacje naprawdę łatwe do rozwiązania. Jednak Ty, nie będąc specjalistką w danym zakresie, możesz mieć wiele wątpliwości i trudności w poradzeniu sobie z nimi samodzielnie. A najmniejszy problem, nierozwiązany w porę, zaczyna rosnąć i się komplikować. Dlatego nie zwlekaj i szukaj wsparcia.

### Kto może Ci pomóc?

#### **Fundacja Promocji Karmienia Piersią**

Fundacja, która działa w celu wsparcia kobiet karmiących i ich rodzin. Wydaje Kwartalnik Laktacyjny oraz zarządza siecią grup wsparcia laktacyjnego MlekoTeKa, działających w całej Polsce.

[strona internetowa Fundacji](#)

Do fundacji możesz napisać zawsze wtedy, kiedy nie otrzymałaś pomocy od otoczenia lub gdy nie wiesz, gdzie się udać. Fundacja nie udziela typowych porad, ale podpowie, gdzie i do kogo się zgłosić. W fundacji działa również farmaceuta, którego zawsze możesz zapytać, czy dany lek możesz brać w trakcie karmienia piersią.

### Położna POZ

Wybrana przez Ciebie położna, która odwiedzi cię 4–6 razy w trakcie porodu.

To ona jest dla Ciebie wsparciem w pierwszych dniach i tygodniach po urodzeniu dziecka! Dowiedz się, czy ma wiedzę na temat laktacji, a jeśli nie – poproś, by podała Ci namiary na specjalistę. Położna powinna ocenić przystawianie malucha, technikę ssania, ogólny wygląd noworodka. Zważy dziecko i sprawdzi, czy przyrosty wagi są prawidłowe. Powinna również obejrzeć Twoje piersi.

### Doradcy laktacyjni

(CDL – Certyfikowany Doradca Laktacyjny lub IBCLC - International Board Certified Lactation Consultant)

Listę doradców możesz znaleźć na stronie [Centrum Nauki o Laktacji](#)

### Poradnia laktacyjna

W niektórych miejscach w Polsce poradnie funkcjonują przy szpitalach i świadczą usługi bezpłatnie w innych odpłatnie.

To specjalistyczna pomoc – począwszy od prawidłowego przystawienia dziecka i oceny techniki karmienia oraz prawidłowych przyrostów wagowych, przez pobudzenie laktacji, pomoc przy nawale, zastoju, zapaleniu, pogryzionych brodawkach, po zaplanowanie drogi i sposobu wsparcia przy obniżonej laktacji. Zapewniają również wsparcie emocjonalne.

### Lekarz pediatra

Zazwyczaj może pomóc w ograniczonym zakresie. Dowiedz się więc, czy jest przy okazji doradcą laktacyjnym. Może zważyć dziecko i policzyć przyrosty wagi, ocenić stan zdrowia malucha, zasugerować dalsze konsultacje.

### **Promotor Karmienia Piersią**

Entuzjaści karmienia piersią, po specjalistycznym kursie, dzięki czemu są w stanie wesprzeć profesjonalnie.

Listę promotorów możesz znaleźć na stronie [Centrum Nauki o Laktacji](#)

Promotorzy są specjalistami od fizjologii karmienia piersią. Wspaniale pomogą w początkach, wesprą emocjonalnie, ocenią technikę karmienia i sposób przystawiania malucha. W razie potrzeby skierują dalej w odpowiednie miejsce. To dobre duchy karmienia piersią.

**Znajome koleżanki**, które długo karmiły/karmią piersią, matczyne grupy wsparcia laktacyjnego (np. w Trójmieście – Trójmiejska Droga Mleczna)

Czasem to, czego najbardziej potrzebujesz, to możliwość wygadania się i bycia wysłuchaną, podsunięcia tropów i podpowiedzi, a także poczucia, że nie jesteś sama. Spotkania z innymi mamami karmiącymi są w tym wypadku bardzo pomocne i potrafią nagromadzić nowe siły oraz pozwalają poczuć się lepiej

Droga Mamo, pamiętaj, że w rzeczywistości jest bardzo mało sytuacji, w których karmienie piersią jest niewskazane! Twoje przeziębienie, płacz i niepokój dziecka, słabe przyrosty masy ciała, małe lub bardzo duże piersi, różnego rodzaju alergie, nietolerancja laktozy (zazwyczaj przejściowa – prawdziwa nietolerancja jest rzadka) najczęściej nie stanowią przeszkody! Gdy coś się dzieje, gdy masz wątpliwości, gdy wyeliminowałeś wszelkie inne przyczyny płaczu, a dziecko nadal jest niespokojne, skonsultuj się z dobrym specjalistą, który zna się na karmieniu piersią. Nie podawaj od razu butelki z mieszanką mlekozastępczą, gdy tylko pojawią się trudności. Pamiętaj, że wiele mam boryka się na początku mlecznej drogi z różnymi problemami, dlatego tak ważne jest profesjonalne wsparcie. Poszukaj go, rozwiążcie problemy i karm piersią dalej!

Mimo że karmienie piersią nazywane jest karmieniem naturalnym, możesz być na początku zagubiona. Pierwsze karmienia mogą sprawiać i Tobie i dziecku trudność. W trakcie Waszej mlecznej drogi będziesz pewnie spotykać osoby, które dzielić się będą swoją wiedzą, doświadczeniem, ale i mitami. Pamiętaj, że karmienie piersią rządzi się swoimi prawami. Gdy je poznasz, może być Ci łatwiej!

### 7 naturalnych praw karmienia piersią<sup>4</sup>:

#### 1. Dla dzieci oraz dla mam ssanie piersi/karmienie piersią są zupełnie naturalne i instynktowne.

Dziecko wyposażone jest w takie mechanizmy, jak odruch ssania, szukanie piersi, dopełzanie do piersi. Nie oznacza to jednak, że karmienie piersią dla wszystkich będzie łatwe. Każdej czynności, nawet naturalnej, trzeba się nauczyć. Warto wykorzystać wrodzone predyspozycje i umiejętności, ale i prosić o pomoc, kiedy jest ona potrzebna.

#### 2. Ciało mamy jest naturalnym środowiskiem dziecka.

Nie tylko mleko mamy, ale bliskość i dotyk mają niebagatelny wpływ na rozwój malucha. Jednocześnie dotyk wpływa na przebieg procesu karmienia. Warto o tym pamiętać i dużo się tulić, również w kontakcie skóra do skóry!

#### 3. Karmienie jest najbardziej wydajne, gdy mama jest w tzw. strefie komfortu.

Na karmienie piersią wpływają takie czynniki jak: mama wypoczęta, zrelaksowana, w wygodnej pozycji; dziecko spokojne i prawidłowo ułożone; skuteczne przystawianie malucha z uwzględnieniem fizjologicznych uwarunkowań mamy i dziecka. W razie komplikacji warto skonsultować się ze specjalistą, by dobrać najlepszą dla siebie metodę i pozycję karmienia.

<sup>4</sup> Na podstawie książki „Karmienie piersią. Siedem naturalnych praw”, N. Mohrbacher, K. Kendall-Tackett, wyd. Zysk i S-ka, 2011 r.

#### **4. Im więcej karmienia wcześniej, tym więcej mleka później.**

Rola początków karmienia jest ogromna. Należy dać maluchowi czas i możliwość, by stworzył własny rytm oraz zaprogramował piersi na produkcję odpowiedniej ilości pokarmu. Nawet jeśli dziecko je na początku bardzo często, to należy mu na to pozwolić.

#### **5. Każda para mama-dziecko ma swój własny rytm karmienia.**

Dzieci nie czytają książek ani zaleceń, dlatego nawet po okresie ustabilizowania się laktacji, mogą mieć własny indywidualny rytm. Warto zaufać sobie i maluchowi.

#### **6. Im więcej mleka zjedanego przez dziecko, tym więcej mleka produkowanego przez mamę.**

Zasada popytu i podaży. Produkcja mleka przez organizm matki zawsze związana jest z potrzebami malucha. Warto dać mu możliwość regulowania ilości przez własną aktywność związaną z jedzeniem.

#### **7. Dzieci w naturalny sposób same rezygnują ze ssania piersi.**

Każde dziecko samo znajduje moment, w którym nie potrzebuje już piersi. Jest to decyzja indywidualna. Nie można porównywać dzieci między sobą. Warto obserwować i słuchać swojego malucha.

#### **Uwaga!**

Powyższe opracowanie nie zastępuje opieki lekarskiej i nie stanowi profesjonalnej porady dotyczącej karmienia piersią. W razie wątpliwości skontaktuj się z certyfikowanym doradcą laktacyjnym, lekarzem lub położną.



Tu znajdziesz  
wersję  
elektroniczną



SAMORZĄD  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO