

# MLEKO MAMY? NATURALNIE!



Polskie Towarzystwo  
Konsultantów i Doradców  
Laktacyjnych



Polskie Towarzystwo  
Konsultantów i Doradców  
Laktacyjnych

**Autorki:**

Agnieszka Muszyńska  
Malwina Okrzesik

**Redakcja, korekta i wsparcie:**

Kinga Osuch  
Barbara Królak - Olejnik  
Katarzyna Asztabska  
Monika Żukowska-Rubik

**Ryciny:**

Krzysztof Asztabski

**Projekt okładki:**

Marcin Ebert

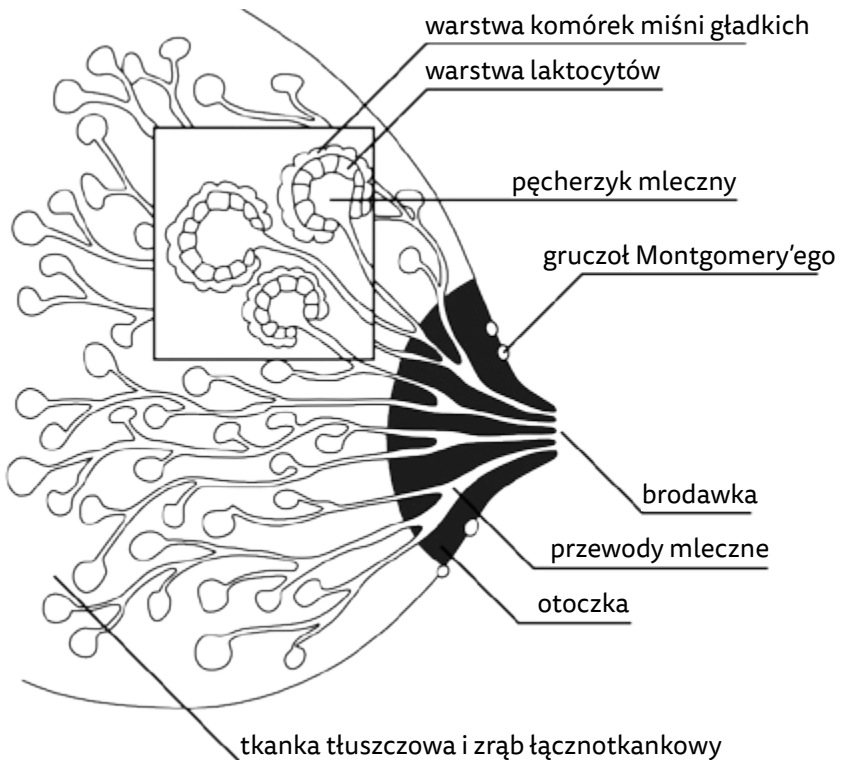
**Skład:**

Jakub Lehmann

Schemat piramidy zdrowego żywienia  
i aktywności fizycznej opublikowano  
za zgodą prof. dr hab. Mirosława Jarosza,  
Dyrektora Instytutu Żywności i Żywienia  
w Warszawie

## Dlaczego piersią?

Karmienie piersią jest optymalnym, czyli naturalnym i najzdrowszym sposobem żywienia dziecka. Tylko Ty, jako mama możesz wytworzyć mleko dla swojego malucha: pokarm jedyny w swoim rodzaju, oryginalny i niepowtarzalny. Karmienie piersią jest też okazją do stworzenia między Wami mocnej emocjonalnej więzi, relacji, stanowiącej podwaliny rozwoju psychicznego Twojego dziecka – daje mu niezwykle doświadczenie bliskości z Tobą. Twoje piersi przygotowują się do tej roli przez całą ciążę, a **od połowy ciąży zaczyna się produkcja mleka**. Pod koniec ciąży krople mleka mogą wypływać z piersi.



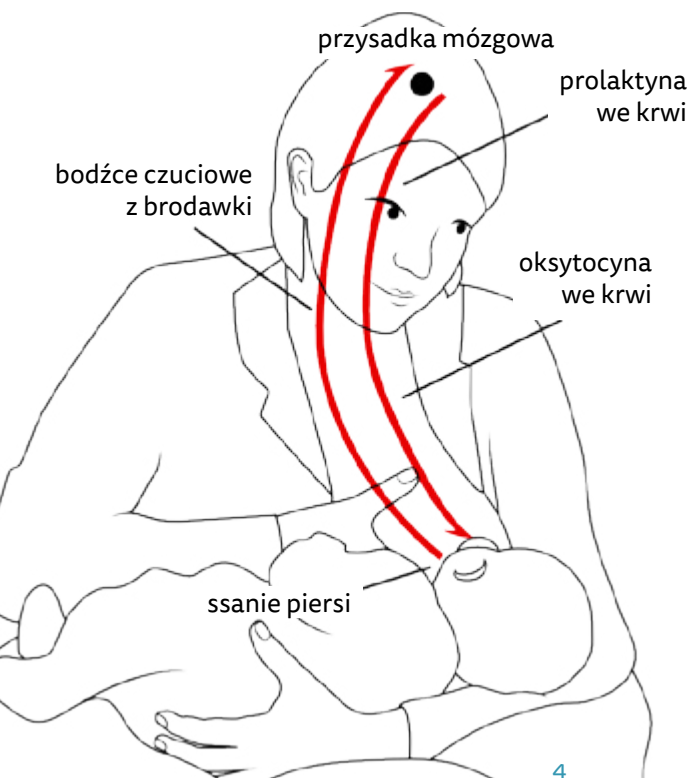
W Twoim pokarmie znajduje się kilkaset (!!!) cennych substancji w idealnych proporcjach, m.in. czysta, przefiltrowana woda, tłuszcze, lekkostrawne białka, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, hormony, enzymy, czynniki wzrostu, a nawet komórki macierzyste! Ciąca odpornościowa, i aktywne komórki krwi, chronią przed bakteriami, wirusami i grzybami, z którymi niedojrzały układ immunologiczny Twojego malucha nie zawsze potrafi sobie poradzić.

**Pierwszym pożywieniem dla dziecka jest siara** – żółte, gęste mleko produkowane przez pierwszych kilka dni po porodzie. **Siara jest bardzo ważna – nigdy jej nie wylewaj.**

Nawet kilka kropli siary ma ogromne znaczenie dla Twojego dziecka, m. in. odżywia niedojrzałą śluzówkę przewodu pokarmowego, zapewnia prawidłowy poziom glukozy we krwi.

**Siara** – to prawdziwa bomba odpornościowa, zawiera duże ilości immunoglobuliny, leukocytów, czynników wzrostu, hormonów, enzymów, komórek macierzystych, „dobrych” bakterii potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu Twojego Malucha. Wiele z tych substancji ma znaczenie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciw wirusowe.

**Skład mleka cały czas dostosowuje się do potrzeb Twojego dziecka**, zmienia się w trakcie jednego karmienia, inny jest w różnych porach dnia, zmienia się wraz z wiekiem dziecka. W sytuacji zagrożenia, np. w czasie infekcji u mamy lub u dziecka pojawiają się specyficzne przeciwciała chroniąc dziecko przed tą właśnie chorobą.



Laktacją sterują głównie dwa hormony – prolaktyna, która odpowiedzialna jest za produkcję pokarmu i oksytocyna, odpowiedzialna za jego wypływ. Wytwarzanie pokarmu odbywa się na zasadzie równowagi popytu i podaży tzn. mama produkuje tyle mleka, ile wysię dziecko.

Przez pierwsze 6 miesięcy Twoje dziecko nie potrzebuje nic innego. Nie potrzebuje dopajania ani dokarmiania.

## Korzyści dla dziecka w czasie karmienia piersią - mniejsze ryzyko:

---

- biegunki
- infekcji ucha
- infekcji dróg moczowych
- zapalenia płuc i oskrzeli
- przeziębień
- martwiczego zapalenia jelit
- sepsy
- nagłej śmierci łóżeczkowej

## Korzyści dla dziecka na przyszłość - mniejsze ryzyko:

---

- otyłości
- cukrzycy typu i i ii
- nowotworów
- astmy

## Karmiąc dziecko piersią nie tylko dajesz, ale i otrzymujesz, bo jest to świetna inwestycja w Twoje zdrowie. Korzyści dla Ciebie po porodzie:

---

- szybsze obkurczanie się macicy
- krótszy okres krwawienia po porodzie
- szybsza utrata zbędnych kilogramów i powrót do figury sprzed ciąży
- lepszy nastrój i mniejsze zagrożenie depresją
- niepłodność laktacyjna

## Korzyści dla Ciebie na przyszłość - mniejsze ryzyko:

---

- raka piersi i raka jajnika
- cukrzycy
- nadciśnienia tętniczego
- chorób układu krążenia w okresie pomenopauzalnym
- osteoporozy

## Badania wykazują, że dzieci karmione mlekiem innym niż kobiece, czyli pozbawionym aktywnych przeciwciał i żywych komórek częściej chorują, częściej są pacjentami szpitali.

---

Zgodnie z najnowszymi polskimi rekomendacjami karmienie piersią należy kontynuować w czasie wprowadzania żywności uzupełniającej do końca 1 roku życia, a po 1 roku tak długo, jak tego pragną matka i dziecko. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca przynajmniej 2 lata karmienia piersią. W karmieniu piersią ważny jest nie tylko skład pokarmu mamy, ale również sama czynność ssania piersi. Przez kilka godzin dziennie dziecko intensywnie „ćwiczy” wargi, mięśnie

żuchwy i języka, potrzebne do prawidłowego rozwoju kolejnych funkcji i umiejętności – jedzenia pokarmów stałych i mowy.

Karmienie piersią jest tanie i wygodne. Mleko jest zawsze „pod ręką”, gotowe do spożycia, ma odpowiednią temperaturę. Nie wymaga stosowania żadnego dodatkowego sprzętu, mycia czy wyparzania. Jest zawsze czyste, a „urządzenie” służące do jego podania, czyli Twoja pierś, ciepła i miła dla dziecka.

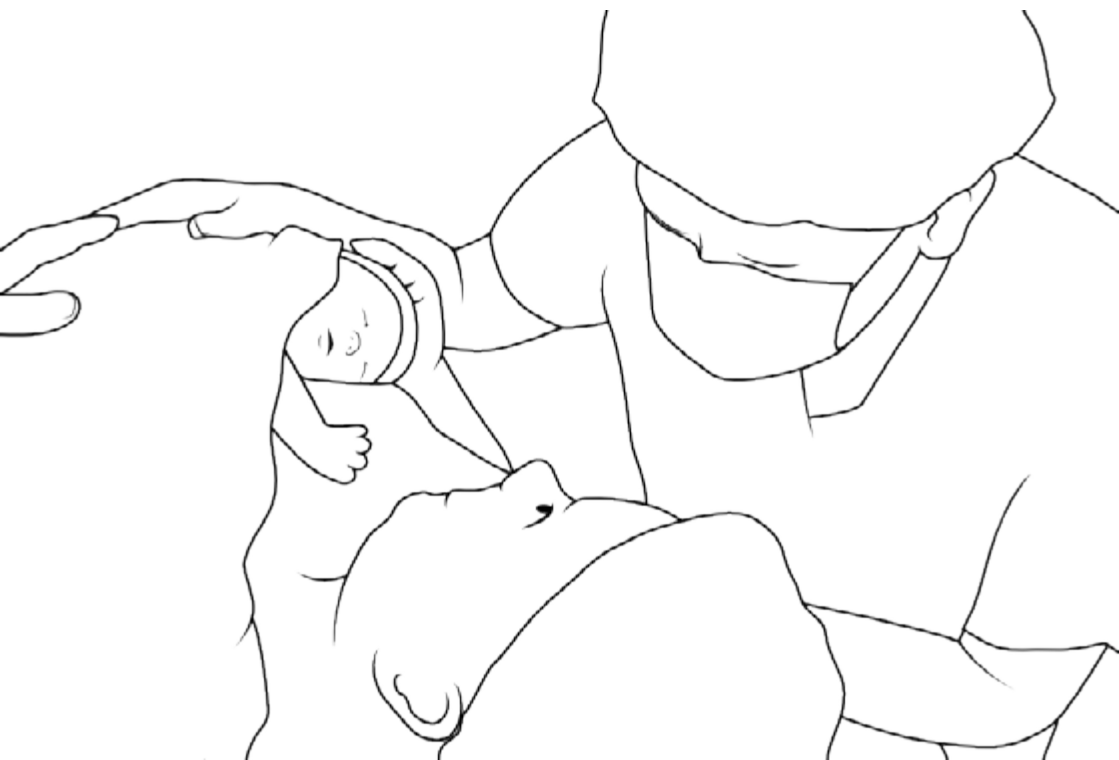
## Kontakt „skóra do skóry” – o co tu chodzi?

---

Po trudach porodu maluch najlepiej uspokoi się w Twoich ramionach, podczas kontaktu „skóra do skóry”. Zaraz po narodzinach, osuszone, ale jeszcze golutkie dziecko jest położone bezpośrednio na brzuchu mamy i przykryte np. grubszą pieluszką, kocykiem lub ręcznikiem. Powinno pozostać w takim bliskim, fizycznym kontakcie co najmniej 2 godziny lub do zakończenia pierwszego karmienia z piersi. Kontakt „skóra do skóry” ma ogromne znaczenie: sprzyja dobrej „adaptacji” dziecka do nowych warunków życia – mama ogrzewa jego ciało, następuje kolonizacja skóry dziecka i przewodu pokarmowego „dobrymi” bakteriami ze skóry matczynej.

Noworodek nie ssie piersi natychmiast po porodzie. Zwykle dopiero po 20-50 minutach, zaczyna poszukiwać piersi – otwiera buzię, kręci główką, sięga do piersi rączkami. Właśnie wtedy należy mu pomóc – przesunąć dziecko w stronę brodawki, aby uchwyciło pierś i zaczęło ssać. Jeśli będziesz miała z tym trudności poproś położną o pomoc. Ssące dziecko przyspieszy obkurczanie się Twojej macicy, możesz czuć wtedy lekkie pobołowanie w dole brzucha.





Zaraz po porodzie, gdy dziecko jest blisko mamy, działają hormony, które sprawiają, że mimo zmęczenia będziesz bardzo aktywna i ukierunkowana na kontakt z dzieckiem. Wytwarzają się też endorfiny wywołujące uczucie euforii, zadowolenia i szczęścia. To ważne godziny dla relacji mamy z dzieckiem, to czas na wzajemne „zakochiwanie się” w sobie. Badania naukowe potwierdzają, że jeśli kontakt „skóra do skóry” był zapewniony po porodzie, mamy mają mniej problemów z karmieniem i dłużej karmią piersią.

Niezależnie od sposobu porodu – siłami natury czy cięciem cesarskim, mama i dziecko mają prawo do takiego kontaktu, jeśli tylko stan zdrowia obojga na to pozwala. Jeśli z jakichś powodów kontakt ten nie będzie możliwy zaraz po porodzie, należy zapewnić go jak tylko będziecie mogli być znów razem.

# Co dzieje się w pierwszych 24 godzinach?

---

**Kontakt „skóra do skóry” i udane karmienie w pierwszych dwóch godzinach po porodzie, to dobry start ! Dziecko samodzielnie potrafi zdecydować, kiedy chce podjąć pierwsze karmienie, odnaleźć drogę do piersi, znaleźć i uchwycić brodawkę.**

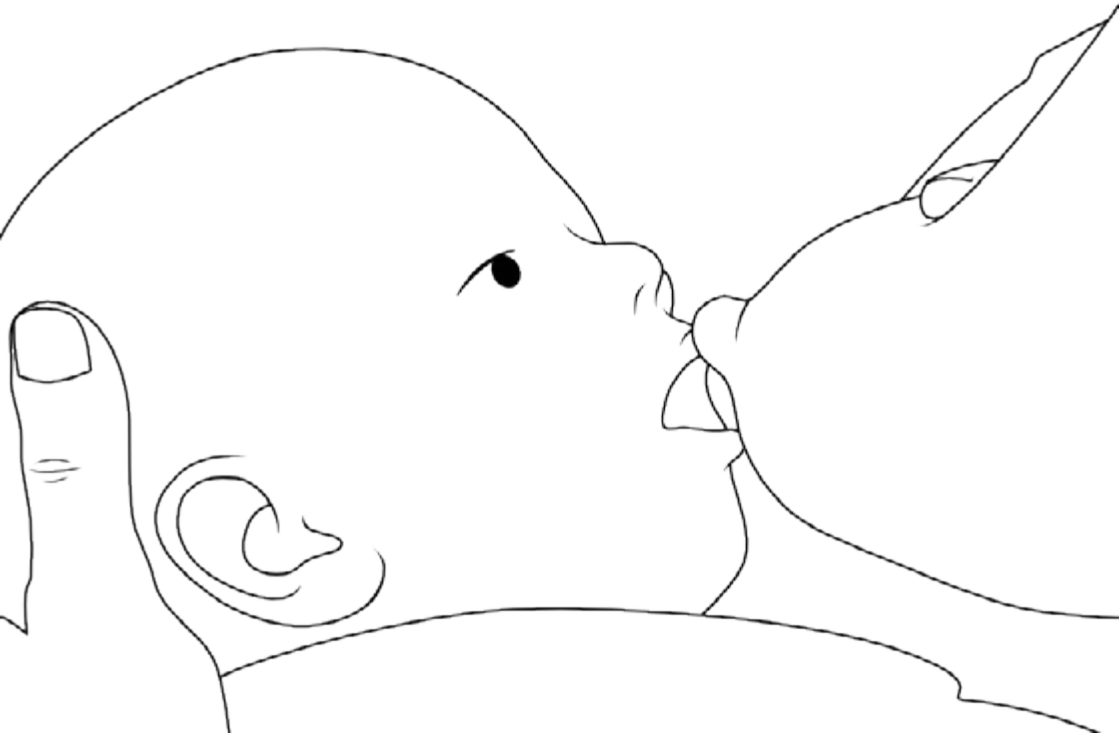
- Jeśli Twoje dziecko ssło pierś w czasie 1-2 godzin po porodzie to w kolejnych godzinach nie będzie w ogóle zainteresowane jedzeniem i zaśnie nawet na 12 godzin. To czas dla Ciebie na odpoczynek. Warto jednak zaproponować dziecku pierś po 6 godzinach od urodzenia. Nie martw się, że dziecko dużo śpi pierwszego dnia: ono potrzebuje czasu, aby przyzwyczać się do nowych warunków.
- Jeśli Twoje dziecko nie podjęło ssania w ciągu 12 godzin od urodzenia to odciągnij ręcznie niewielką ilość pokarmu, nawet kilka kropli i podaj je dziecku bezpośrednio do buzi.
- Jeśli Twoje dziecko nie podejmuje ssania w ciągu 12 godzin od urodzenia się pomimo aktywnego proponowania mu piersi - powinnaś to zgłosić położnej lub lekarzowi.
- Dziecko może odmawiać ssania, gdy po urodzeniu ulewa wodami płodowymi, delikatnie proponuj mu wtedy pierś, ale nie zmuszaj do ssania. Potrzeba czasu aby przewód pokarmowy oczyścił się z pozostałości z życia płodowego.

## Jak zaproponować dziecku pierś, jak zachęcić do ssania?

---

Ułóż dziecko blisko, przytulone brzuszkiem do Twojego brzucha z buzią na wprost brodawki, brodawkę skieruj w stronę górnej wargi dziecka lub jego noska. Można wycisnąć kropelkę mleka na wargi dziecka. Możesz też rozebrać dziecko i umożliwić mu przystawienie się do piersi w kontakcie „skóra do skóry”.





Nie martw się wielkością i kształtem Twoich piersi czy brodawek. Dziecko jest w stanie chwycić i ssać prawie każdą pierś. Piersi w I dobie są na razie miękkie i podatne. Pamiętaj, że by dziecko mogło skutecznie pobierać mleko musi mieć w buzi oprócz brodawki również dużą część otoczki. Jeśli masz problem z przystawieniem dziecka do piersi poproś położną o pomoc. Jeśli nie uda Ci się przystawić dziecka do piersi, odciągaj pokarm i podawaj dziecku strzykawką, kubeczkem/kieliszkiem lub łyżeczką (wyparzoną). Jeśli masz wklęste lub płaskie brodawki i potrzebujesz nadal wsparcia, zgłoś się do konsultanta/ doradcy laktacyjnego.

## Drugi dzień życia dziecka

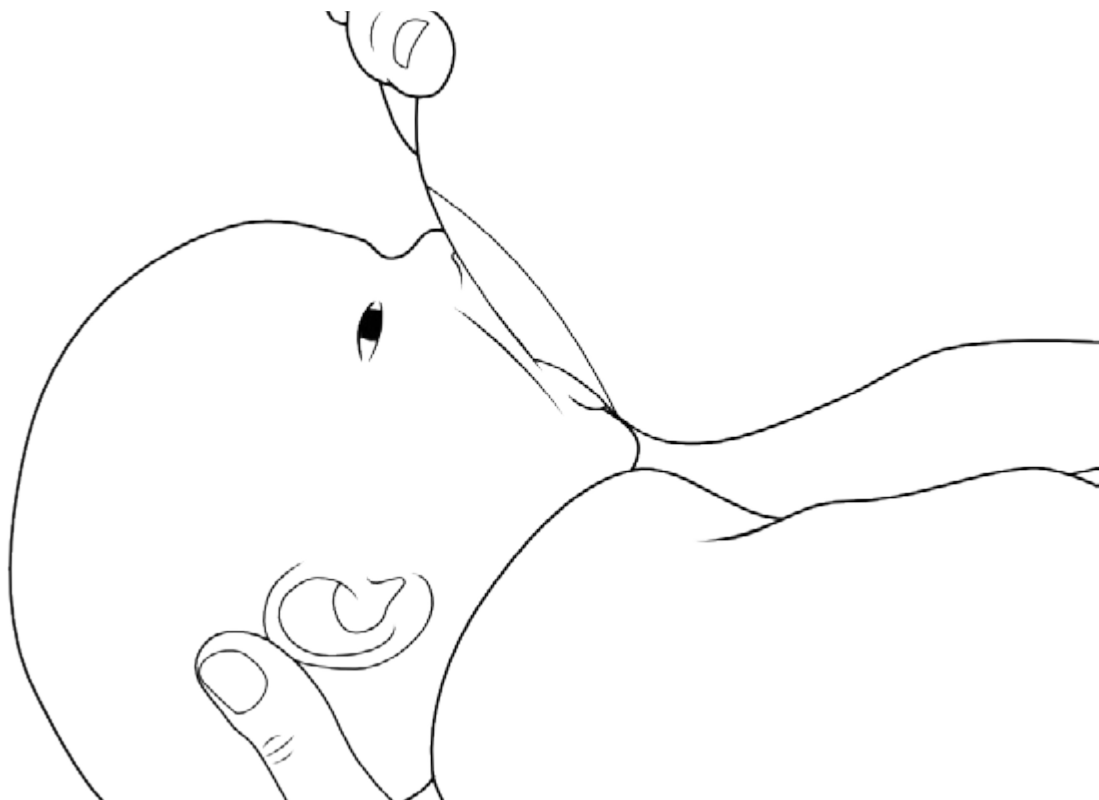
---

Im częściej karmisz na początku tym więcej mleka masz później  
Najczęściej w II dobie zmienia się rytm karmień. Dziecko zgłasza się do piersi często, spija niewielkie ilości mleka i stymuluje produkcję. Może pozostawać przy piersi długo. Możesz mieć wrażenie że maluch ssie ciągle, bez przerwy, bo brakuje Ci pokarmu. Ale on pobudza produkcję mleka, a także zaspokaja potrzebę bliskości i kontaktu z Tobą.

**To nie jest czas na dokarmianie dziecka, to czas na naukę prawidłowego przystawiania dziecka do piersi, na Wasze wzajemne dopasowywanie się.**



Jeśli odczuwasz ból brodawek dłużej niż kilkadziesiąt sekund to sprawdź czy dziecko prawidłowo ssie pierś (ryc. poniżej) lub poproś położną, żeby pomogła Ci to ocenić i ewentualnie poprawić.



### Liczba karmień: 8-12 lub więcej

Dobre uchwycenie piersi:

- Kąt między górną a dolną wargą rozwarty
- Dolna warga wywinięta
- Duża część otoczki w buzi u dziecka
- Broda dziecka wtulona w pierś mamy
- Nos dziecka blisko piersi lub dotyka do piersi mamy
- Mama odczuwa pociąganie, ale ssanie nie jest bolesna

### Jeśli chcesz karmić piersią na siedząco - nie nachylaj się nad dzieckiem, ponieważ zaczną boleć Cię plecy, a dziecko będzie zsuwać się z piersi na szczyt brodawki i będzie Cię ranić. Kiedy dziecko ssie samą brodawkę nie jest możliwe prawidłowe opróżnianie piersi, dziecko nie najada się.

1. Najpierw Ty musisz usiąść wygodnie: oprzyj plecy, przygotuj podparcie pod ręce, podeprzyj nogi (nie opieraj nóg na samych palcach, możesz oprzeć nogi o dolny pręt dziecięcęgo łóżeczka)

2. Teraz dziecko – powinno znaleźć się z buzią na wysokości Twojej piersi i całym ciałem przylgnąć do Ciebie – brzusek do brzucha bez względu na to, jaką pozycję wybierzesz. Znajdź odpowiednie podparcie pod dziecko - złożony koc, ręczniki frotte lub sztywną poduszkę (może być specjalny rogal do karmienia).
3. Prawidłowo ułożone dziecko może samo uchwycić pierś. Główka dziecka jest lekko odchylona, brodawka skierowana jest w stronę nosa lub górnej wargi dziecka. Kiedy dziecko szeroko otworzy buzię, przysuń je do piersi. Najpierw dolna warga dotknie do otoczki, następnie brodawka trafi głęboko do buzi – tam jest jej miejsce w czasie prawidłowego ssania piersi.



**Jeśli bolą Cię brodawki** lub doszło do ich podrażnienia lub uszkodzenia, może to oznaczać, że Twoje dziecko ssa samą brodawkę, a powinno mieć w buzi dużą część otoczki, szeroki kąt pomiędzy ustami i wywiniętą dolną wargę. Sprawdź, czy prawidłowo przystawiasz dziecko do piersi, poproś położną, żeby pomogła Ci to ocenić lub poprawić. Zranioną czy bolącą brodawkę smaruj własnym mlekiem. W razie dużych problemów zgłoś się do konsultanta/doradcy laktacyjnego.

## Kolejne dni i nawał mleczny

---

Po urodzeniu dziecka będziesz najprawdopodobniej czuła się jak najszczęśliwsza kobieta na świecie, poczujesz, być może po raz pierwszy w życiu, tak wielką euforię i radość. Miłość, czułość, tkliwość wobec nowonarodzonego potomka spowoduje, że będziesz nieustannie wpatrywać się w niego i go podziwiać. Ale Twoje szczęście zmiesza się też z trudniejszymi emocjami - gdy np. zmęczenie porodem spowoduje odpływ sił albo gdy mimo dobrego nastawienia do karmienia pojawiają się trudności. W 3-4 dniu po porodzie, możesz poczuć się niewyspana, bo Twój maluch będzie domagał się Twojej bliskości zarówno w dzień jak i w nocy. Być może poczujesz, że nie panujesz nad swoim życiem, rytmem dnia, bo nie masz dość czasu, aby spokojnie zjeść

posiłek, lub wziąć prysznic. Zaczyniesz zauważać, że macierzyństwo może nie być wcale takie proste jak wydawało Ci się przed porodem. Może Cię też dotknąć tzw. baby blues – gdy masz ochotę płakać, nie wiedząc właściwie z jakiego powodu, czujesz bezradność i niepewność w kontakcie z dzieckiem. Pozwól sobie na łzy, gdy się pojawiają, na rozładowanie napięcia, które związane jest z dostosowywaniem się do Twojej nowej roli.

Twoje piersi też zaczną bardzo się zmieniać. Staną się coraz pełniejsze, zaczniesz odczuwać ciepło i rozpięcie. Twoje dziecko będzie chciało jeść 8-12 razy na dobę (średnio co 2-3 godziny).

### Nawał pokarmowy

---

Piersi robią się coraz pełniejsze, pokarm może wypływać z piersi samoczynnie. Możesz niekiedy odczuwać rozpięcie w piersiach.

Zawsze postępuj wg Standardu postępowania w pierwszych tygodniach po porodzie - patrz obok.

Przy bardzo nabrzmiałych piersiach pomocne będą:

- częste karmienia piersią,
- ciepłe okłady przed karmieniem lub ciepły prysznic na piersi przez 10-15 minut – ułatwią wypływ mleka z piersi,
- zmiękczenie otoczki przez odciążenie niewielkiej ilości mle-

ka ułatwi dziecku prawidłowe uchwycenie piersi,

- proponowanie dziecku obu piersi na jedno karmienie,
- zimne okłady na piersi po karmieniu – przyniosą ulgę.

Czasem nawał pokarmowy pojawia się kilka dni później.

Po nawale piersi mogą zrobić się luźniejsze, ale nie oznacza to, że masz za mało pokarmu. Piersi „uczają się” ile mleka mają produkować i pokarm wytwarza się „na bieżąco”, w trakcie ssania. Jeśli masz wątpliwości – zapytaj położną lub konsultanta/doradcę laktacyjnego.

Najczęściej ok 2-3 doby dzieci przechodzą tak zwaną żółtaczkę fizjologiczną. W szpitalu codziennie obserwuje się kolor skóry u dziecka i kontroluje poziom bilirubiny.

**Częste karmienie piersią** ułatwia przesuwanie i wydalanie smółki z organizmu dziecka a wraz z nią usuwany jest nadmiar bilirubiny.

Żółtaczkę noworodków z wysokim poziomem bilirubiny leczy się fototerapią. Dziecko z żółtaczką może być sennie, trudne do wybudzenia lub mało aktywne przy piersi. Być może będziesz musiała dokarmiać je swoim odciągniętym mlekiem (patrz odciąganie mleka).

### Prawidłowe postępowanie w pierwszych tygodniach po porodzie

1. Przestrzeganie zasad prawidłowej pozycji i prawidłowego sposobu karmienia.
2. Karmienie wg potrzeb dziecka 8 – 12 razy na dobę.
3. Karmienie wg potrzeb matki (przepełnianie piersi) w dzień i w nocy (!)
4. Karmienie wyłącznie mlekiem matki.
5. Nie stosowanie smoczków uspokajaczy w okresie stabilizowania się laktacji, czyli w pierwszych 4 tygodniach po urodzeniu.
6. Odciąganie niewielkich ilości pokarmu przed karmieniami w celu zmiękczenia otoczki, jeśli jest napięta. Odciąganie niewielkich ilości pokarmu pomiędzy karmieniami, jeżeli najedzone dziecko nie chce ssać (do odczucia ulgi, nigdy „do końca”) – np. w czasie nawału pokarmowego.

### Obniżenie masy ciała u Twojego dziecka

W pierwszych dniach po urodzeniu Twoje dziecko będzie tracić na wadze. (W szpitalu będzie to kontrolowane codziennie). Obniżenie masy ciała 6 -7% w stosunku do masy urodzeniowej jest naturalne, więc nie martw się, w kolejnych dniach spadek zatrzymuje się i ciężar ciała dziecka z dnia na dzień zaczyna wzrastać.

Jeśli obniżenie masy ciała dziecka jest większe lub utrzymuje się dłużej niż 4 dni to zgłoś się do położnej lub konsultanta/doradcy laktacyjnego.

Warto zważyć dziecko w 4-5 dobie życia na wadze niemowlęcej. Może to zrobić położna rodzinna na wizycie w domu lub można udać się z dzieckiem do najbliższej poradni dla dzieci zdrowych.

## Skąd mam wiedzieć, że moje dziecko się najada?

---

To najczęstsze pytanie, które zadają sobie mamy po porodzie. Być może i Ty zastanawiasz się, czy masz właściwą ilość pokarmu, czy Twoje dziecko się najada, czy w kolejnych dniach i tygodniach będziesz zdolna wytworzyć odpowiednią ilość mleka. Pamiętaj, że laktacja jest naturalnym procesem, wynikającym z przemian hormonalnych w czasie ciąży, porodu i zaraz po porodzie. Niezwykle rzadko zdarza się, aby organizm kobiety nie mógł zaspokoić potrzeb dziecka. Nastaw się pozytywnie do karmienia: skoro dobrze „karmisz”

swoje dziecko w czasie ciąży i ma ono wszystko czego potrzebuje, czemu nie mogłoby się to udać po porodzie? Twoja pierś nie posiada żadnego licznika, podziałki do mierzenia objętości wytwarzanego mleka. I nie jest to potrzebne. Gdy czujesz się niepewnie, możesz obserwować rozmaite wskaźniki, aby upewnić się, że Twoje dziecko dostaje tyle mleka, ile potrzebuje. Zwracaj uwagę na **pierwsze sygnały głodu u dziecka**: wzmożone ruchy i otwieranie oczu, otwieranie buzi, wysunięcie języka, odwrócenie główki, szukanie

piersi, kwilenie, ssanie rączek, paluszków, pieluszek – weź wtedy dziecko do karmienia. Płacz jest późnym sygnałem głodu. Bardzo zapłakane dziecko trudno jest przystawić do piersi.

**Karm w wygodnej pozycji, dziecko ułóż przodem do siebie, przytulone brzuszkiem do Twojego brzucha. Pamiętaj o głębokim przystawieniu dziecka do piersi. Karmienie nie powinno sprawiać Ci bólu poza pierwszym momentem uchwycenia piersi.**

## Kilka słów o odciąganiu pokarmu

---

Istnieją sytuacje, gdy potrzebne będzie odciągnięcie pokarmu z piersi, choć zapewne części mam taka umiejętność nie będzie potrzebna nigdy. Odciąganie pokarmu bez wyraźnej potrzeby może doprowadzić do wyprodukowania zbyt dużej ilości mleka. Ważne jest też, aby nigdy nie odciągać mleka z piersi tylko po to, aby spraw-

dzić ile pokarmu wytwarzają. „Testowanie” w ten sposób piersi spowoduje u Ciebie zbędny stres i napięcie utrudniające wypływ mleka. Jest wiele mam, które z powodzeniem karmią swoje dzieci piersią, a nie są w stanie odciągnąć nawet niewielkich ilości pokarmu.

odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.



Spożywanie zalecanych w piramidzie różnorodnych produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.

*\* Prezentowana piramida jest schematem ideowym. Trwają prace nad szatą graficzną.*

## Wskaźniki oceny przebiegu karmienia piersią:

	Pierwsza doba życia dziecka	Druuga doba	Trzecia doba	kolejne doby
<b>Karmienia piersią</b>	1-2 Godziny po urodzeniu noworodek jest aktywny, chwytą i ssie piers. Przez kolejne 12 godzin może mieć obniżoną aktywność, potem liczba karmień może być różna, ale jeśli dziecko samo się nie budzi warto je aktywnie zachęcać do ssania. (Patrz wyżej)	Więcej karmień, dziecko zgłasza się do piersi co 1-3 godziny, może ssać piers często i długo – spija po kilka mililitrów, stymuluje laktację.	8-12 Karmień na dobę przynajmniej jedno karmienie między godziną 22 a 5. Dziecko ssie aktywnie, miarowo przez około 15 min jedną piers, potem można zaproponować drugą piers, Słychać miarowe potykanie przynajmniej 10 minut.	8-12 Karmień na dobę przynajmniej 1-nocne karmienie. Dziecko ssie aktywnie, miarowo ok 15 min jedną piers, można potem zaproponować drugą piers, Słychać miarowe potykanie przynajmniej 10 minut.
<b>Mokre pieluszki</b>	1-2 (Lub nic)	1-2 (Lub nic)	6-8	6-8
<b>Stolce</b>	Smółka – czarna, smolista	Smółka – czarna, smolista	Przejęciowy, ciemnozielony, a następnie żółtozielony	Od 5 doby – 3-4 lub więcej – papkowaty, żółty



<b>Waga ciała</b>	Zmniejsza się	Zmniejsza się	Zmniejsza się o około 7% wagi urodzeniowej, jeśli ubytek jest większy - personel powie ci co robić.	Może być taka sama jak w 3 dobie lub większa, w kolejnych dobach wzrasta.
<b>Żółtaczka</b>		Może pojawić się lekkie zażółcenie skóry u dziecka. Częste karmienie piersią pomoże utrzymać ją w granicach normy.	Żółtaczka w granicach normy nie wymaga leczenia, jeśli jest nasiloną być może lekarz zleci fototerapię.	Czasem wskazana jest kontrola po wypisie do domu, lekarz wyznaczy ci termin wizyty.
<b>Uwagi</b>	Jeśli dziecko odmawia piersi odciągnij odrobinę mleka i podaj dziecku strzykawką, matym kubeczkiem lub tyżeczką.		Może zacząć się u ciebie nawet pokarmowy.	Może zacząć się u ciebie nawet pokarmowy.

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ\*

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.



## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może

## JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

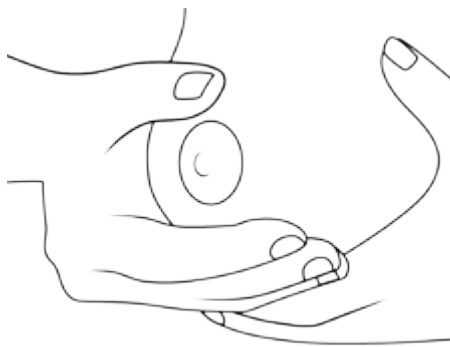
Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych,

# Kiedy odciągamy mleko z piersi?

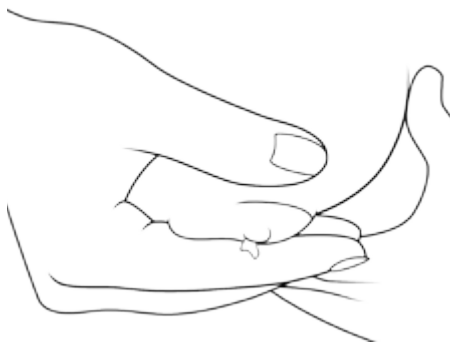
1. W pierwszej dobie, jeśli Twoje dziecko nie chce ssać piersi.
2. Jeśli Twoje dziecko jest oddzielone od Ciebie.
3. Jeśli Twoje dziecko nie może być karmione bezpośrednio z piersi.
4. Niewielką ilość mleka można odciągnąć przed karmieniem dziecka, jeśli piersi są bardzo nabrzmięte, np. w czasie nawału pokarmowego.
5. Jeśli Twoje dziecko ssie krótko i prawdopodobnie pobiera za małą ilość mleka i należy je dokarmić odciągniętym mlekiem.
6. Jeśli znalazłaś się w szpitalu bez dziecka lub Twoje dziecko musi zostać w szpitalu bez Ciebie.
7. Jeśli planujesz wyjście z domu na kilka godzin i ktoś inny będzie musiał nakarmić Twoje dziecko.
8. Jeśli planujesz powrót do pracy.

## Niewielkie ilości najlepiej odciągnąć ręcznie.

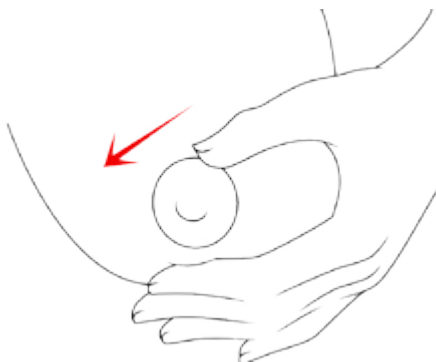
Umyj ręce, przygotuj wyparzone naczynko lub jałową strzykawkę. W pierwszej dobie możesz odciągnąć tylko po kilka kropelek lub po kilka mililitrów.



Ułóż swoje palce na granicy otoczki, lekko przyciśnij pierś do klatki piersiowej.



Naciśnij otoczkę, zbliżając palce do siebie nie przesuwając palców po skórze, rytmicznie powtarzaj tę czynność.



Co jakiś czas zmieniaj ułożenie palców wokół brodawki.

Nie spodziewaj się od razu dużego wypływu, kilka minut może minąć zanim uzyskasz pierwsze krople.

Odciągaj pokarm naprzemiennie, kilka minut z jednej piersi potem kilka z drugiej i znów zmień pierś.

Nie wolno ugniatać piersi ani mocno uciskać czy pociągać. Możesz zrobić ciepły okład przed odciąganiem, delikatnie pierś pomasować w kierunku brodawki lub delikatnie potrząsać piersią.

## Odciąganie mleka przy pomocy laktatora

Laktator może być pomocny, kiedy piersi wytwarzają więcej mleka, lub jeśli musisz odciągać pokarm przez wiele dni czy tygodni.

### Zasady używania laktatora

1. Przeczytaj dokładnie instrukcję.
2. Umyj ręce.
3. Po dezynfekcji dokładnie złóż wszystkie części laktatora.
4. Przystaw dokładnie lejek do piersi tak, żeby brodawka znalazła się w centrum, nie wciskaj lejka mocno w pierś, żeby nie zaburzyć przepływu mleka. Warto wybierać laktatory posiadające możliwość zmiany lejka w zależności od wielkości brodawki oraz regulację siły ssania – ustaw go tak, aby brodawka nie bolała, zwiększaj powoli siłę ssącą, dopóki czujesz się komfortowo.

### Higiena i dezynfekcja

Zawsze najpierw myj ręce. Laktator myj zgodnie z zaleceniami producenta. Wszystkie części laktatora, które stykają się z mlekiem myj bezpośrednio po użyciu w ciepłej wodzie z detergentem. Wyparzaj we wrzątku 5-10 minut lub użyj specjalnej torebki/pojemnika do dezynfekcji w kuchence mikrofalowej (dla dziecka donoszonego 1x dziennie, dla wcześniaka po każdym użyciu laktatora). Czysty sprzęt przechowuj w czystym, suchym pojemniku z pokrywką.

## Jeśli musisz odciągać mleko systematycznie, najlepiej rób to 8 X na dobę po 30 min:

15 minut z każdej piersi, na początku najlepiej naprzemiennie, np.:

7 minut z pierwszej piersi, 7 minut z drugiej, potem 5 minut z pierwszej piersi i 5 minut z drugiej, potem po 3 minuty z każdej piersi.

Odciągnięte mleko przechowuj tylko w pojemniczkach przeznaczonych do przechowywania mleka kobiecego. Na pojemniku napisz datę i godzinę odciągania. Jeśli jesteś w szpitalu zawsze podpisz pojemnik z mlekiem swoim imieniem i nazwiskiem.

## Zasady przechowywania pokarmu kobiecego

Temp. pokojowa (do +25°C)	W lodówce (+4°C)	W zamrażalniku wspólne drzwi z lodówką (-10°C)	W zamrażarce (-18°C do -20°C)
4 godz. (maksymalnie do 8 godz.)	do 96 godz.	2 tygodnie	do 6 miesięcy

Mleko rozmrażane w lodówce (+4°C) można porcjować, przechowując w lodówce i podawać dziecku (po podgrzaniu) w czasie do 24 godzin od rozmrożenia.

Świeżo odciągnięte mleko, **po schłodzeniu**, można łączyć z mlekiem odciąganym wcześniej (które już jest

w lodówce) w ciągu 24 godzin od pierwszego odciągnięcia.

Pokarm wyjęty z lodówki trzeba podgrzać w ciepłej (nie gorącej!) kąpielii wodnej np. wstawiając pojemnik z mlekiem do naczynia z ciepłą wodą lub w podgrzewaczu. Dziecko może pić mleko w temperaturze pokojowej.

Mleka kobiecego nie należy gotować, podgrzewać na palniku kuchenki ani w kuchenke mikrofalowej.

Mleko po podgrzaniu powinno być podane dziecku w czasie do 4 godzin od podgrzania.

## Jeśli jesteś oddzielona od Twojego dziecka

---

Może się tak zdarzyć, że Twoje dziecko znajdzie się na Oddziale Intensywnej Opieki lub Patologii Noworodka z powodu zbyt wczesnego porodu lub choroby. To jest bardzo trudne doświadczenie zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka. Będziesz czuła lęk o zdrowie, czy nawet życie malucha. Pojawi się niepewność i bezradność spowodowane wrażeniem, że nic już nie zależy od Ciebie, że wszystko w rękach personelu, czy nowoczesnej aparatury. Być może poczujesz się winna, że coś zaniedbałaś w ciąży i z tego powodu poród zaczął się wcześniej. To są zupełnie normalne emocje w takich okolicznościach, pocuj je, pobądź z nimi i płacz - to przyniesie Ci ulgę. Zwykle potrzeba trochę czasu, aby zaakceptować niespodziewaną sytuację i odnaleźć się w niej. Ważne, żebyś wiedziała, że to nie prawda, że te

raz nic nie zależy od Ciebie. **Tylko TY możesz dać swojemu dziecku swój pokarm, jesteś nie zastąpiona.** Wartość Twojego mleka jest nieoceniona - stanowi idealne pożywienie i ochronę dla niedojrzałego dziecka i jest też lekarstwem, które pomoże mu nabierać sił i zdrowieć.

**Każda kropla Twojego mleka jest niezwykle istotna dla dziecka,** które przebywa z dala od Ciebie. Już w pierwszej dobie, gdy jest żywione tylko za pomocą kroplówek, może otrzymywać kropelki siary bezpośrednio do buzi, aby kolonizować przewód pokarmowy „dobrymi” bakteriami, pochodzącymi od mamy i pobudzić procesy trawienne w przewodzie pokarmowym. Jeśli stan dziecka na to pozwala, niewielkie ilości siary mogą też być podane przez sondę założoną bezpośrednio do żołądka.

## Co możesz zrobić dla swojego dziecka?

---

1. Jak najszybciej, najlepiej już w pierwszej godzinie po porodzie **odciągnij chociaż odrobinę siary – pomoże Ci w tym położna, która opiekuje się Tobą** i przekaz do oddziału, gdzie znajduje się Twoje dziecko. Każda kropla będzie ważna. W pierwszych dniach najwygodniejsze jest odciąganie ręczne bezpośrednio do pojemnika lub strzykawki. Kontynuuj odciąganie pokarmu w miarę możliwości **co 3 godziny** (licząc od rozpoczęcia odciągania), czyli 8 razy na dobę po 15 minut z każdej piersi. Nie spodziewaj

się w pierwszych dobach dużych ilości mleka, Twoje dziecko potrzebuje kilka mililitrów. Dopiero za parę dni będziesz odciągać więcej mleka. Jeśli po kilku dniach Twoje dziecko nadal otrzymuje niewielkie ilości, nadwyżki pokarmu zamrażaj – nigdy nie wylewaj swojego mleka. (Sprawdź zasady przechowywania pokarmu kobiecego – powyżej). Regularnie odciągaj mleko przez 10 -14 dni, potem możesz skrócić czas odciągania lub wydłużyć przerwy między poszczególnymi sesjami.

2. Jak tylko będziesz mogła odwiedzać swoje dziecko i jeśli to możliwe staraj się je dotykać, nawet gdy przybywa w inkubatorze. Tata też może odwiedzać i dotykać swojego maluszka. Personel oddziału noworodkowego powie Wam jak to zrobić. Zapytaj też o możliwość kangurowania – czyli kontakt „skóra do skóry”. Jest on bardzo potrzebny zarówno Tobie, jak i dziecku. Każde dziecko pragnie dotyku i ciepła mamy. Potrzebuje poczuć ciepło Twojego ciała, zapach skóry, potrzebuje usłyszeć Twój głos – dlatego mów do niego. Potrzebuje przytulić się do Ciebie i usłyszeć bicie Twojego serca – nie bój się pozostać dłużej w takim bliskim kontakcie. Jeśli będzie to możliwe kangurujcie się codziennie przez co najmniej godzinę, nawet kilka razy. Kangurowanie wpływa również na wzrost produkcji mleka u mamy. Do kangurowania zaproszony jest także tata.



3. Wcześniaki, żeby jeść bezpośrednio z piersi, muszą do tego dojrzeć. O pierwszym przystawianiu do piersi zadecyduje lekarz opiekujący się Twoim dzieckiem. Obserwuj swoje maleństwo i kiedy będziecie oboje gotowi na podjęcie karmienia, poproś personel o pomoc w ułożeniu dziecka przy piersi. Mało który maluch od razu naje się z piersi, bywa, że nauka będzie wymagała od Was sporo czasu i cierpliwości. Nie ponaglaj dziecka, ciesz się każdym, nawet małym sukcesem i oznakami zainteresowania piersią. Wcześniaki ssą powoli, szybko się męczą, pobierają mało pokarmu w czasie jednego karmienia, dlatego nauka może potrwać kilka dni a czasem nawet kilka tygodni. Cały czas kontynuuj odciąganie pokarmu i w razie potrzeby skonsultuj się z konsultantem/doradcą laktacyjnym.



# CO MOGĘ JEŚĆ, GDY KARMIĘ PIERSIĄ?

Odpowiedź jest krótka i prosta – zdrowe, lekkostrawne, urozmaicone posiłki, przygotowane wg zasad Piramidy Zdrowego Żywienia. Aktualne badania naukowe dowodzą, że zbyt ubogi jadłospis mamy karmiącej, może po-

wodować zmęczenie, osłabienie, zniechęcenie do karmienia naturalnego, a po dłuższym czasie nawet poważne niedobory żywieniowe. Nie ma potrzeby, aby ograniczać różnorodność posiłków „na wszelki wypadek”.



## JEDZ

- Jedz rozsądnie 5 x dziennie produkty świeże, jak najmniej przetworzone.
- Dokładnie myj owoce i warzywa.

### Unikaj:

- Składników chemicznych w produktach żywnościowych – konserwantów, barwników.
- Żywności typu „fast food”, chipsów, produktów na bazie utwardzonych tłuszczów, zawierających izomery „trans”.

## PIJ

- Pij tyle, żeby zaspokoić pragnienie.
- W czasie karmienia piersią zawsze miej pod ręką wodę.

- Palenia papierosów i przebywania w dymie papierosowym.
- Picia alkoholu.
- Przyjmowania narkotyków.



Większość kłopotów z trawieniem, wzdęcia, bóle brzuszka u dziecka w pierwszych tygodniach jest spowodowana niedojrzałością przewodu pokarmowego malucha i nie zależy od jadłospisu mamy. W razie podejrzenia nietolerancji pokarmowej u dziecka zgłoś się do pediatry, alergologa, gastrologa czy konsultanta/doradcy laktacyjnego. Pamiętaj, że bardzo niewiele dzieci rzeczywiście ma alergię. Twój pokarm przyspiesza dojrzewanie śluzówki przewodu pokarmowego dziecka i uszczelnia ją, chroni zatem dziecko przed potencjalnymi alergenami w maksymalny sposób.

**Mleko mamy zawsze jest pełnowartościowe i dostosowane do potrzeb dziecka.** Jeśli mama będzie się źle odżywiać, stosować mało urozmaicony jadłospis i wiele ograniczeń, to **będzie coraz słabsza, a ilość produkowanego mleka może się zmniejszyć.**

## **MITY na temat karmienia piersią**

---

### **Nie mam jeszcze mleka, więc nie karmię piersią/nie odciągam pokarmu...**

---

Pokarm w piersiach zaczyna się wytwarzać już między 16 a 22 tygodniem ciąży. Kiedy urodzi się dziecko zaczynają działać hormony odpowiedzialne za zwiększenie produkcji mleka. W pierwszej dobie życia Twoje dziecko potrzebuje tylko kilku kropli pokarmu. Kiedy przystawiasz dziecko do piersi wzmaga się działanie hormonów i wzrasta produkcja. Im częściej karmisz tym więcej będziesz miała mleka. Jeśli piersi nie będą wystarczająco często opróżniane, produkcja mleka ulegnie zmniejszeniu. Jeśli Twoje dziecko ma jakieś kłopoty ze ssaniem, odciągaj dla niego pokarm. W ten sposób Twój organizm będzie otrzymywał właściwe sygnały do wytwarzania odpowiedniej ilości mleka.

### **Moje mleko jest za chude, jest wodniste, dziecko się nie najada...**

---

Mleko kobiece zawsze jest pełnowartościowe i dostosowuje się do potrzeb dziecka. Może mieć różne kolory, ale nie wpływa to na jego wartość odżywczą. Siara może być żółta, pomarańczowa, czasem lekko zielonkawa lub brązowa, może mieć przezroczyste stróżki. Mleko dojrzałe może być białe lub niebieskawe, jednak zawsze jest odpowiednie dla dziecka.

### **Jestem po cięciu cesarskim i nie mam pokarmu...**

---

Po cięciu cesarskim można w pełni karmić piersią od pierwszej doby. Ważny jest kontakt „skóra do skóry”, jak najwcześniejsze przystawienie malucha do



piersi, częste karmienia oraz prawidłowe układanie dziecka przy piersi. Są sytuacje, w których zwiększenie ilości produkowanego mleka opóźni się, ale nie jest to regułą. Mamy po cesarskim cięciu mogą równie długo karmić piersią swoje dzieci jak mamy po porodzie naturalnym.

### **Po roku mleko nie ma żadnych wartości odżywczych...**

---

Mleko jest cały czas wartościowym pokarmem dla malucha, niezależnie od jego wieku. Jednak gdy dziecko ma rok, nie pokrywa już w całości jego potrzeb żywieniowych, dlatego konieczne jest wzbogacanie jadłospisu malucha o produkty stałe od siódmego miesiąca życia.

### **Masz piersi/brodawki, za duże, za małe, za płaskie. Nie wykarmisz dziecka...**

---

Kształt brodawek czy piersi nie ma wpływu na zdolność do wytwarzania pokarmu. Dziecko nie ssie samej brodawki, tylko brodawkę wraz z otoczką, pod którą znajdują się przewody mleczne. Kobiety mają podobną ilość tkanki gruczołowej, w której produkuje się mleko. A wielkość piersi zależy przede wszystkim od ilości tkanki łącznej i tkanki tłuszczowej, która jest „opakowaniem” gruczołu.

### **Mam miękkie piersi, więc nie mam pokarmu...**

---

Po porodzie piersi są miękkie, bo ilość wytwarzanej siary jest niewielka. Po 3-4 dniach, stają się cięższe, pełniejsze, ale po 2-3 tygodniach, gdy produkcja pokarmu dopasuje się do potrzeb dziecka, mogą znów stać się miększe. Pokarm nie gromadzi się już w piersiach, ale wytwarza w trakcie ssania, „na bieżąco” zaspakajając potrzeby dziecka.

### **Trzeba dużo pić, aby było mleko...**

---

Nie udowodniono, aby ilość pokarmu zależała od tego ile się pije. Pragnienie wzrasta w okresie karmienia, ale nie należy się zmuszać do wypijania jakis „obowiązkowych” ilości napojów.

### **Na pewno nie wykarmię dziecka, bo moja babcia, moja mama nie miały pokarmu...**

---

Praktycznie prawie każda kobieta jest w stanie wyprodukować odpowiednią ilość mleka dla swojego dziecka. Nasze mamy i babcie często miały za mało pokarmu, bo opieka położnicza wyglądała zupełnie inaczej niż obecnie. Dzieci przebywały w oddziałach noworodkowych, z dala od swoich mam, były dokarmiane lub karmione butelką. Ograniczano też czas przebywania maluchów

przy piersi. W takich warunkach piersi były słabo pobudzone do produkcji, a dzieci traciły chęć do ssania piersi, zalecano karmić według schematu godzinowego. I to było zasadniczą przyczyną kłopotów z karmieniem.

## Moje dziecko nie umie ssać piersi i musi być karmione mlekiem modyfikowanym...

---

Czasami zdarza się, że z różnych powodów, przez dłuższy czas dziecko nie może być karmione bezpośrednio piersią. Możesz odciągać dla niego mleko i karmić nim malucha w inny sposób np. butelką. Mamy karmiące w ten sposób nazywają to „karmieniem piersią inaczej” (kpi). Odciągając pokarm systematycznie można utrzymać jego produkcję na pożądanym poziomie nawet przez kilka lat. Jeśli zdecydujesz się karmić dziecko w ten właśnie sposób warto poszukać kontaktu z innymi mamami kpi np. w mediach społecznościowych. Nigdy nie jest też za późno by próbować przystawić dziecko do piersi. Bywa, że nawet kilkumiesięczne niemowlęta zaczynają ssać pierś.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY

---

### Certyfikowany Doradca Laktacyjny (CDL)

posiada odpowiednią wiedzę i umiejętności, aby profesjonalnie i odpowiedzialnie prowadzić poradnictwo laktacyjne. Potrafi korzystać z nauki o laktacji, interdyscyplinarnej wiedzy medycznej i psychologicznej zgodnej z aktualnymi standardami. Umie prowadzić dokumentację porady laktacyjnej oraz pracować w zespole. Doradców obowiązuje Kodeks Etyczny i Zawodowy. CDL to polski tytuł nadawany na 7 lat przez Centrum Nauki o Laktacji (CNoL), przeznaczony dla zawodów medycznych. Certyfikat uzyskują osoby, które w ramach kształcenia podyplomowego odbyły kurs medyczny „Problemy w laktacji”, zaliczyły praktykę nadzorowaną i indywidualną, zdały egzamin teoretyczny i praktyczny przed egzaminatorami CNoL.

### Międzynarodowy Certyfikowany Konsultant Laktacyjny (IBCLC)

jest profesjonalistą ochrony zdrowia, który specjalizuje się w postępowaniu w zakresie karmienia piersią i ludzkiej laktacji. Jego zadaniem jest ochrona, wsparcie i promocja karmienia piersią jako optymalnego i naturalnego sposobu żywienia noworodków, niemowląt i małych dzieci. Konsultant laktacyjny pomaga matce w zainicjowaniu i utrzymaniu karmienia naturalnego oraz towarzyszy jej w razie trudności i sytuacji stwarzających ryzyko zaprzestania karmienia piersią. Konsultanci laktacyjni pracują wg obowiązujących standardów praktyki i przestrzegają zawodowego kodeksu etycznego. Konsultant laktacyjny IBCLC posiadają odpowiednią wiedzę i umiejętności potwierdzone międzynarodowym egzaminem po zdaniu którego otrzymują certyfikat wy-



dany przez Międzynarodową Radę Egzaminatorów (IBLCE). Jest on ważny 5 lat, po tym czasie trzeba się „recertyfikować” udowadniając swoją aktywność w zdobywaniu aktualnej wiedzy poprzez uzbieranie odpowiedniej ilości punktów edukacyjnych (CERP) lub ponowne zdanie egzaminu. Najpóźniej po 10 latach od uzyskania pierwszego certyfikatu wszyscy konsultanci IBCLC muszą zdawać ponownie egzamin.

### **Edukator Ds. Laktacji:**

położna po kursie kwalifikacyjnym, obejmująca specjalistyczną opieką kobietę i jej dziecko w okresie przygotowania, rozpoczęcia i trwania karmienia piersią.

### **PKP**

Promotor Karmienia Piersią: to osoba, która ukończyła odpowiedni kurs i otrzymała dyplom; potrafi dzielić się z innymi matkami wiedzą i doświadczeniem w karmieniu piersią, potrafi wspierać je i towarzyszyć im w trudnych chwilach, umie tworzyć klimat sprzyjający karmieniu naturalnemu w środowisku lokalnym i podejmuje działania promocyjne na szerszą skalę. Ponieważ nie ma wykształcenia medycznego, nie może diagnozować i leczyć problemów laktacyjnych.

### **Tu znajdziesz swojego konsultanta lub doradcę:**

[www.laktacja.org.pl/](http://www.laktacja.org.pl/)  
[www.kobiety.med.pl/](http://www.kobiety.med.pl/)

### **Tu znajdziesz wiedzę na temat karmienia piersią i ludzkiego mleka:**

[www.kobiety.med.pl/](http://www.kobiety.med.pl/)  
[www.pediatrics.mp.pl/](http://www.pediatrics.mp.pl/)  
[www.kwartalnik-laktacyjny.pl](http://www.kwartalnik-laktacyjny.pl)

## **Warto przeczytać:**

---

**„Warto karmić piersią I co dalej? Poradnik dla matek oraz wszystkich, którzy pragną im pomóc”**

Magdalena Nehring-Gugulska

**„Piersią spoko poradnik mamy karmiącej”**

Malwina Okrzesik, Janusz Okrzesik

**„Mleko matki dla chorego dziecka”**

Krystyna Mikiel –Kostyra

**„Karmienie piersią Siedem naturalnych praw”**

Nancy Mohrbaheer, Kathleen Kendall-Tackett

**„Poradnik karmiącej matki”**

Kathleen Huggins

**„Po prostu piersią”**

Gill Rapley, Tracey Murkett

**„Sztuka karmienia piersią”**

La Leche League International

**„Droga mleczna”**

Claude Didierjean-Jouveau

[www.laktacja.org.pl](http://www.laktacja.org.pl)