

KARMIENIE PIERSIĄ WIEDZA I PRAKTYKA

Karmienie piersią jest całkowicie naturalnym procesem, więc po co zastanawiać się, jak to robić?

Potrzeba odrobiny wiedzy, treningu i czasu na oswojenie się z nową czynnością. Z drugiej strony, to właśnie **prawidłowa technika karmienia jest warunkiem udanej laktacji i uniknięcia problemów. Składają się na nią:**

- prawidłowa pozycja,
- trzymanie piersi,
- przystawienie do piersi,
- sposób ssania.

Korzyści z karmienia piersią

Karmienie piersią przede wszystkim zmniejsza ryzyko:

- **infekcji** układu pokarmowego, ucha środkowego, układu moczowego i dróg oddechowych,
- **hospitalizacji dziecka** w pierwszym roku życia i związanego z tym stresu,
- rozwoju **otyłości i cukrzycy** typu 1 i typu 2 o około 1/3,
- nagłej **śmierci łóżeczkowej, białaczki limfatycznej i szpikowej,**
- **ciężkich powikłań**, takich jak martwicze zapalenie jelit czy posocznica (SEPSA) – w przypadku dzieci przedwcześnie urodzonych.

Karmienie piersią a ból

Karmienie piersią **nie powinno sprawiać bólu**. Ból jest często oznaką, że noworodek jest nieprawidłowo przystawiony do piersi co może wówczas ranić brodawkę.

Odciąganie mleka

Na każdym etapie laktacji **odciąganie mleka może być ważnym elementem wspierającym karmienie dziecka i komfort kobiety**. Pomaga ono nie tylko w utrzymaniu karmienia piersią, ale również w pobudzaniu laktacji – **szczególnie w sytuacjach, gdy regularne przystawianie dziecka do piersi stanowi wyzwanie lub ssanie nie jest w pełni efektywne**.

Samoopieka i samokontrola

Pacjentka powinna:

- **obserwować** stan piersi,
- **kontrolować** przebieg karmień,
- **monitorować** samopoczucie własne i dziecka,
- **dbać** o odpoczynek i nawodnienie,
- **przestrzegać** zasad higieny,
- **rozpoznawać** objawy problemów laktacyjnych i połogowych.

Prawidłowa pozycja

Prawidłowa pozycja do karmienia to taka, gdy:

- **jest wygodnie** - całe ciało jest dobrze oparte, **plecy są proste, głowa oparta** na oparciu fotela lub na poduszce, **nogi** spoczywają **na podłożu** lub podnóżku, **kobieta** czuje się **rozluźniona**,
- aby nie odczuwać ciężaru dziecka, należy **podpierać** swoje **ramiona** poduszkami lub specjalną poduchą do karmienia (tzw. rogalem),
- **dziecko** leży tak, że jego **brzuszek przylega do ciała**, a jego **buzia jest skierowana w stronę piersi**,
- **głowa, plecki i pośladki dziecka** znajdują się **w jednej linii**, **główka dziecka nie skręca się w kierunku piersi ani nie jest przygięta do klatki piersiowej**.

Prawidłowe trzymanie piersi

Pierś należy ująć w taki sposób, aby **cztery palce podtrzymywały ją od spodu, a kciuk od góry**. **Dłoń utworzy literkę „C”**. **Palce nie powinny dotykać otoczki brodawki**, tylko skóry poza jej granicami. Naciskając lekko kciukiem, możesz **sterować brodawką i unosić ją do góry**.

Przystawienie do piersi

W chwili, gdy **dziecko maksymalnie otworzy usta**, należy skierować brodawkę ku podniebieniu.

Sposób ssania

Należy delikatnie **nałożyć buzię dziecka na pierś (nie odwrotnie!)**. Podczas tego ruchu najpierw piersi dotyka bródka dziecka, a dopiero potem usta obejmują brodawkę wraz z otoczką (**buzia dziecka powinna być szczelnie wypełniona piersią**).



Prawidłowe uchwycenie brodawki.



Nieprawidłowe uchwycenie brodawki.

Źródło: Karmienie piersią. Poradnik. Fundacja PRO-FAMILIA. 2018



Zauważyłaś cechy nieprawidłowego przystawienia dziecka do piersi?

Należy to poprawić!

Delikatnie włóż mały palec w kącik ust dziecka, odłącz je od piersi i spróbuj jeszcze raz

Gdzie szukać pomocy – instytucje opiekuńcze i ochrony zdrowia

- **podstawowa opieka zdrowotna** - położna POZ,
- **poradnie laktacyjne** – zapewniają konsultacje laktacyjne, pomoc w problemach z karmieniem, edukację zdrowotną,
- **organizacje i fundacje wspierające karmienie piersią**:
 - **Fundacja Bank Mleka Kobięcego** - <https://bankmleka.pl/> - fundacja prowadzi badania naukowe, wspiera matki karmiące oraz organizuje kampanie promujące karmienie piersią,
 - **Fundacja Mlekiem Mamy** - <https://www.fundacja.mlekiemmamy.org/> - fundacja wspiera rodziny oraz upowszechnia wiedzę o karmieniu naturalnym.