

ABC karmienia piersią

Karmienie piersią jest sztuką, której uczy się mama i dziecko w pierwszych dniach po porodzie. Tajemnicą sukcesu jest podstawowe ABC laktacji: A. dobry początek B. dobra technika karmienia C. dobry sposób postępowania

Dobry początek to wczesne rozpoczęcie karmienia, najlepiej w pierwszej godzinie po porodzie. Wtedy noworodek jest bardzo aktywny i szuka piersi. Mama też jest maksymalnie nastawiona na zaspokojenie potrzeb dziecka. Po kilku czy kilkunastu godzinach, oboje mogą być zmęczeni i przez to mniej aktywni. Noworodki, którym opóźnia się pierwsze karmienie, mają więcej kłopotów ze ssaniem piersi.

Kontakt "skóra do skóry" nowonarodzonego dziecka z matką pozwala na osiedlenie się na skórze dziecka niegroźnych dla niego bakterii ze skóry matki, ale także wzmacnia odruch szukania i ssania u dziecka i odruchy wyzwalające laktację u matki. Jeśli dodatkowo przy pierwszym karmieniu asystuje położna i pomaga matce prawidłowo nakarmić dziecko, można uznać to za naprawdę dobry początek.

Dobra technika karmienia to podstawa laktacji. Tylko prawidłowy sposób karmienia pozwala uniknąć kłopotów np. bolesnych brodawek, zastoju pokarmu itp. Składa się na nią: dobra pozycja i dobre przystawienie.

Oto zasady dobrej pozycji:

- głowa dziecka w zgięciu łokciowym, przedramię matki podtrzymuje plecy, a dłoń pośladki;
 - kręgosłup dziecka wyprostowany, głowa nie zgina się do przodu ani do tyłu - świadczy o tym linia prosta przechodząca przez ucho, ramię, biodro dziecka;
 - twarz dziecka zwrócona do matki, całe ciało zwrócone do ciała matki (brzuch do brzucha);
 - głowa nie zgina się na boki;
 - głowa dziecka znajduje się na wysokości piersi a usta naprzeciw brodawki.
 - mama podtrzymuje pierś czterema palcami od spodu, kciuk układa lekko na piersi, daleko od otoczki
- A oto cechy dobrego przystawienia:

- dziecko jest blisko ciała matki, głowa blisko piersi, czubek nosa i broda dotykają piersi;
- wargi dziecka są wywinęte na zewnątrz (jak u ryby);
- duża część otoczki (1,5-2 cm od podstawy brodawki) jest w buzi dziecka;
- otoczka nie marszczy się;
- kąt między górną a dolną wargą jest rozwarty;
- policzki nie zapadają się w trakcie ssania;
- nie ma odgłosów cmokania;
- ssanie nie jest bolesne, matka odczuwa lekkie pociąganie, ale nie ból;
- po kilku szybszych i płytszych ruchach, rozpoczynają się ruchy miarowe, wolniejsze i głębsze, przy których słychać połykanie (postękiwanie).

Aby dobrze przystawić dziecko do piersi, trzeba wykonać kolejno następujące czynności:

- przyjąć dobrą pozycję (patrz wyżej)
- dotykając brodawką ust dziecka, pobudzić odruchowe, szerokie otworzenie buzi
- energicznym ruchem całego ramienia "nałożyć" otwartą buzię dziecka na pierś
- ocenić, czy przystawienie jest prawidłowe (patrz wyżej)
- jeśli wystąpił błąd, trzeba przerwać karmienie wkładając mały palec w kącik ust dziecka i powtórzyć powyższe czynności

Tylko dobra technika i prawidłowe postępowanie w laktacji zapewnia odpowiednią produkcję mleka. Podane niżej zasady dobrego postępowania w okresie karmienia piersią zapewniają utrzymanie produkcji mleka przez długi czas, a dzięki temu długie i skuteczne karmienie dziecka kobiecym pokarmem. Należy karmić często, przynajmniej 8 razy na dobę. Należy karmić według potrzeb dziecka (gdy jest głodne) i potrzeb matki (gdy piersi są przepełnione). Karmienie powinno trwać do zaspokojenia głodu dziecka i opróżnienia piersi matki. Nie należy podawać nic poza matczynym pokarmem przez pierwsze 6 miesięcy. Należy unikać stosowania smoczków, kapturków itp. Moment karmienia powinien być momentem relaksu. W drugim półroczu należy rozszerzać dietę dziecka o pokarmy stałe w oparciu o lokalne produkty: warzywa, owoce, kasze bezglutenowe i in. nie zastępując nimi karmień z piersi Mamo, tylko A B C zapewni Ci prawdziwy sukces! Magdalena Nehring - Gugulska