

Dwa lata karmienia

Od dwóch lat czytam “Fundamenty Rodziny”. Bardzo cenię sobie wypowiedzi i refleksje czytelników. To małżonkowie, rodzice, dzieląc się swoimi doświadczeniami, problemami, sukcesami i porażkami w różnych dziedzinach życia małżeńskiego i rodzinnego, pomagają budować rodziny, w których jednym z fundamentów jest wzajemna życzliwość, wyrozumiałość małżonków wobec siebie.

Również ja pragnę się podzielić moimi doświadczeniami w karmieniu piersią, chcąc w ten sposób może chociaż trochę pomóc tym mamom czy rodzicom, którzy wahają się, czy karmić czy nie, lub przeżywają jakieś problemy. Będąc w ciąży, i jeszcze wcześniej, dużo czytałam na temat pielęgnacji noworodków, naturalnego karmienia. W czasie ciąży “zakodowałam” sobie, że karmienie piersią to coś naturalnego dla matki; nie myślałam w ogóle, że będę karmić inaczej. Trochę zabawna była więc sytuacja, gdy na parę dni przed porodem otrzymałam od zaprzyjaźnionego z nami księdza butelkę do karmienia (sama, szykując wyprawkę, nie robiłam takiego zakupu nawet “na wszelki wypadek”). Starłam się jak najwięcej dowiedzieć o sposobie karmienia i o odżywianiu się (wiele informacji zdobyłam w szkole rodzenia). Tak przygotowana pojechałam do szpitala, aby oczekiwać na przyjście upragnionego Maleństwa. Poród był szybki, chociaż w końcowej fazie niebezpieczny dla dziecka. Synek urodził się niedotleniony, jego stan oceniono na 6 pkt. Może bardziej cieszyłam się wtedy z tego, że już po wszystkim, niż z tego, że mam syna. Myślę, że miał na to wpływ fakt, że do ostatnich dni przed porodem byłam ciągle w ruchu, co spowodowało, że po skończonym porodzie byłam zupełnie osłabiona i wyczerpana. Dlatego wtedy nie zależało mi tak bardzo, aby – jak to jest zalecane – od razu karmić maleństwo. Umytego synka przyniesiono mi, aby go pokazać, a po raz drugi po kilku godzinach. Spał, więc nie przystawiałam go do piersi. Potem kolejny raz i też to samo – dalej spał. Był po prostu bardzo wyczerpany porodem, a żadna z położnych czy pielęgniarek nie powiedziała mi, żebym spróbowała przystawić synka do piersi; nie zainteresowała się, dlaczego nie karmię, żeby np. przynieść mi go, gdy będzie płakał, leżąc w swoim łóżeczku. Wokół mnie wszystkie matki karmiły, a mój mały ciągle spał. Nie było we mnie tyle śmiałości czy samozaparcia, aby zapytać się kogoś z personelu, co robić (zresztą na oddziale położniczym tego szpitala panowała niepisana “zmowa milczenia”; w sprawie stanu pacjentek, karmienia, odżywiania itp.). Praktycznie dwie doby mój mały nie był przeze mnie karmiony. Dopiero gdy w poniedziałek wróciła do pracy pani ordynator oddziału noworodkowego, synek był przy mnie zaraz, gdy zaczął płakać, i pomału zaczęliśmy się poznawać przy karmieniu piersią. Mimo tak długiego jak na noworodka okresu niekarmienia synek zaczął bardzo ładnie ssać i mogłam się cieszyć pełnią macierzyństwa. Po trzech dobach pobytu w szpitalu wróciłam do domu i mogłam rozpocząć karmienie naturalne, tzn. na żądanie, bez dopajania i dokarmiania. Początkowo wszystko było w porządku (oprócz popękanych brodawek, które wycisnęły mi niejedną łzę), ale nie wiedziałam o jednej rzeczy: że w piątej – szóstej dobie następuje dość duży napływ pokarmu, z którym maluch może sobie nie poradzić. Piersi zaczęły coraz bardziej nabrzmiwać, a ja nie wiedziałam, co robić, panicznie bałam się zapalenia piersi. Po próbie radzenia sobie samej, mąż przywiózł kuzynkę, która przez całą noc była ze mną, masowała mi dość mocno piersi i pomagała ściągać pokarm. To spowodowało jednak skutek odwrotny – pokarmu było coraz więcej (zgodnie z naturą: ssanie powoduje wytwarzanie pokarmu), a ja byłam wyczerpana i zrezygnowana. Do dzisiaj pamiętam tę noc. Dopiero nad ranem powiedziałam – dość – czułam, że muszę odpocząć, bo te masaże nic nie dają. Trochę uspokojona zasnęłam. Po trzech godzinach snu obudziłam się w lepszym nastroju, synek też się obudził, nakarmiłam go trochę z jednej piersi, trochę z drugiej, resztę pokarmu odciągnęłam (ale tylko tak, żeby piersi nie były twarde) i tak pomału mijał ten jeden z kryzysów. Pamiętam też drugi, gdy po męczącym dniu przystawiam płaczącego Jasia do piersi, i czuję, że pokarm nie płynie. Płacze on, płacze i ja, bo nie wiem, co robić – jest środek nocy, obudził się też mąż, stara się mnie uspokoić, ale to nie pomaga, bo maluch płacze coraz bardziej – chyba jest głodny. Co robić – butelka? Ale przecież postanowiłam karmić tylko piersią. Przystawiam więc synka raz do jednej raz do drugiej piersi, śpiewam mu cichutko, próbując uspokoić jego i samą siebie. I tak po dłuższym czasie synek usnął, zasnęłam też ja, uspokojona i zadowolona, że pokonałam kolejny kryzys. Po nocnym odpoczynku pojawiła się znów wystarczająca ilość pokarmu. Cały czas karmienia był dla mnie okresem, kiedy mogłam właśnie w tych chwilach odpoczywać. Cały dzień na nogach, dom na głowie, praca zawodowa, a właśnie zasiadając w fotelu i karmiąc Jasia mogłam z nim być i “porozmawiać”, a także poczytać książkę, porozmyślać, zaplanować różne sprawy. Chociaż z drugiej strony było to też skrępowanie – nie mogłam przebywać poza domem przez dłuższy czas. Ale mimo to w czasie karmienia udało mi się skończyć kurs pedagogiczny, dojeżdżając do domu w czasie przerw, by nakarmić synka. Karmienie piersią to też wspaniała sprawa na wyjazdy, wycieczki, odwiedziny – zabieramy tylko ubranka, pieluchy i już można jechać. (...) Tak się złożyło, że w czasie ciąży raczej nie chorowałam, dbałam też o zdrowie podczas karmienia, ale nie wiadomo z jakiej przyczyny dwa razy w ciągu roku chorowałam na zapa– lenie oskrzeli i nie obyło się bez leczenia antybiotykiem (zawsze informowałam lekarza, że karmię). Starłam się być blisko synka tylko wtedy, gdy go przewijałam i karmiłam

(zakładałam wówczas na usta i nos chusteczkę, a sypialnia była często wietrzona). Synek przez cały czas karmienia nie chorował na choroby zakaźne. Karmiłam Jasia przez dwa lata, ale zaczęłam czuć się coraz bardziej zmęczona, szczególnie nieprzespanymi nocami, bo synek chciał być przy piersi praktycznie przez całą noc. Dlatego gdy skończył 25 miesięcy, pomyślałam, że pora odstawić go od piersi. Nie chciałam robić tego nagle, zaczęłam więc od ograniczania karmień w ciągu dnia. Ale nie wiedziałam, co zrobić z nocami, bo budził się co dwie godziny. Butelki nie chciał, bo przez dwa lata karmienia mu jej nie podawałam. Nie widząc jednak innego rozwiązania, płaczący Jasiu wybrał butelkę, miał bowiem ogromną potrzebę ssania. Teraz uważam, że zrobiłam błąd – on chciał być ze mną blisko, a ja, odstawiając go od piersi i dając butelkę, spowodowałam, że teraz, mając ponad trzy lata zasypia z butelką i budzi się dwa razy w nocy, aby napić się mleka z butelki. Uspokajającą rolę w czasie karmienia naszego synka odgrywał mój mąż. Ponieważ z racji pracy zawodowej i innych obowiązków był praktycznie nieobecny w domu przez cały dzień – raczej nieprzygotowany teoretycznie – chciał swoją troskliwością pomóc mi. W czasie kryzysów w karmieniu, chociaż nie wiedział, co robić, starał się być przy mnie. Nigdy mi nie powiedział, żebym może przestała karmić, bo tyle z tym problemów, tylko na swój sposób próbował zaradzić. Te swoje zwierzenia o karmieniu chciałam podsumować kilkoma radami – jakby dla siebie, ale równocześnie dla mam, które już karmią lub w przyszłości zamierzają to czynić: 1. Należy dobrze przygotować się teoretycznie do karmienia (lektura fachowych czasopism i książek, których jest teraz dosyć dużo), słuchać fachowców, a nie „rad” koleżanek czy sąsiadek powtarzających mity o karmieniu. 2. Trzeba być odważną w szpitalu, domagać się przystawiania dziecka do piersi zaraz po urodzeniu, a potem na żądanie; pytać, gdy czegoś nie wiemy. 3. W okresie karmienia mieć przy sobie odpowiednią lekturę, a jeśli to możliwe mieć telefoniczny kontakt z poradnią laktacyjną. 4. Nie zrażać się trudnościami, chorobami, zmęczeniem. Starać się uspokoić, wyciszyć, odpocząć, robiąc to, co sprawia nam przyjemność (porządki mogą wtedy poczekać). Pa – miętać, że mój pokarm i kontakt z dzieckiem są najważniejsze. 5. Karmić jak najdłużej (każda mama powinna sama rozeznaczyć, kiedy i w jaki sposób odstawić dziecko od piersi), bo to jest najlepsze dla dziecka i dla mamy. Karmienie jest rzeczą piękną, chociaż nie pozbawioną problemów. Potrzeba więc wytrwałości, i tego życzę wszystkim mamom. Teresa