

Przewodnik po karmieniu piersią

na bazie doświadczenia **836 Mam**
oraz wiedzy **ekspertów z Instytutu
Matki i Dziecka**



pozytywna
opinia.pl



Spis treści

Wstęp – Dlaczego powstał ten Ebook?.....	6
Trudności laktacyjne.....	8
Emocje Mamy przy karmieniu piersią.....	22
Jak przystawiać dziecko do piersi?.....	26
Techniki karmienia piersią.....	29
Jak poznać, czy dziecko się najada?.....	33
Dieta i nawodnienie w czasie karmienia.....	35
Akcesoria przydatne przy karmieniu piersią.....	42
Podczas nieobecności Mamy.....	47
Karmienie piersią w miejscach publicznych.....	51
Wsparcie przy karmieniu piersią.....	53
Jak długo powinno się karmić dziecko piersią?.....	56
Odstawienie od karmienia.....	60
Kalendarz pediatryczny.....	68
Kalendarz ciąży.....	69

Do pobrania:

- Plakat na lodówkę: Jak przechowywać odcignięte mleko?
- Jadłospis dla Mamy karmiącej piersią

Zakres

Ogólnopolskie Badanie "Karmienie oczami Mam" było realizowane w dniach 14.04.2025–11.05.2025.

Badanie zostało przeprowadzone na grupie 836 kobiet – Mam dzieci do 5. roku życia, które odpowiedziały na ponad 100 pytań dotyczących karmienia piersią.

Wyniki, analizowane przez zespół Epozytywnej Opinii oraz zespół ekspertów z Instytutu Matki i Dziecka, masz właśnie przed sobą.

Eksperci Instytutu Matki i Dziecka

Wyniki badania zostały zaopiniowane przez interdyscyplinarny zespół ekspertów, dzięki któremu nasze badanie jest tak wartościowe.



Jagna Szulc- Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka



Barbara Niezgoda

Certyfikowany Doradca Laktacyjny (CDL), Psycholog, Położna w Klinice Położnictwa i Ginekologii w Instytucie Matki i Dziecka



Sylwia Snopek

Dietetyk w Poradni Diabetologicznej w Instytucie Matki i Dziecka



Joanna Pruban

Psycholog, Pedagog oraz Specjalista psychoonkologii, Klinika Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży w Instytucie Matki i Dziecka

Mamy biorące udział w badaniu:



Wiek

67,8% **25,5%** **6,5%** **0,2%**

26-35 lat

36-45 lat

18-25 lat

45-56 lat



Wykształcenie

79,7% **17,9%** **1,3%** **1,1%**

wyższe

średnie

zawodowe

podstawowe



Miejsce zamieszkania

29,1% **26,6%** **20,3%**

miasto >500 tys.
mieszkańców

wieś

miasto 100 - 500 tys.
mieszkańców

14,2% **9,8%**

miasto 30 - 100 tys.
mieszkańców

miasto <30 tys.
mieszkańców



Ilość dzieci

56,8% **30,1%** **13,1%**

1 dziecko

2 dzieci

3 i więcej dzieci

Wstęp

Dlaczego powstał ten ebook?

Każda historia o karmieniu piersią jest **warta wysłuchania i opowiedzenia.**

Naszym celem było stworzenie przestrzeni, w której Mamy, niezależnie od tego, na jakim etapie swojej mlecznej drogi się znajdują i jaką decyzję związaną z karmieniem podjęły - **poczują się zrozumiane, zaopiekowane i kompetentne.** Bo razem z marką naturalnej wody mineralnej **Rodowita z Roztocza**, która była partnerem tego badania, wierzymy, że **każda Mama jest najlepszą Mamą dla swojego dziecka.**

Dlatego oddajemy w Twoje ręce przewodnik, który łączy głos **836 Mam**, które wzięły udział w naszym badaniu na temat trudności związanych z karmieniem piersią. Ich doświadczenie połączyliśmy z wiedzą ekspertów z Instytutu Matki i Dziecka, tworząc publikację, która pomoże Ci przygotować się do tego pięknego, ale i wymagającego etapu. **Zebraliśmy tu najczęściej pojawiające się wątpliwości i trudności pojawiające się na mlecznej drodze i rekomendacje ekspertów jak sobie z nimi radzić.**

Karmienie piersią to czas pełen bliskości i budowania więzi z naszym maleństwem. To miłość, która zalewa nasze serce, gdy nasze piersi wypełniają się pokarmem. Warto jednak pamiętać, że karmienie piersią nie zawsze przychodzi naturalnie. To także nawały, zapalenie piersi, poranione brodawki. Czasem wyrzeczenia, frustracja, wycieńczenie. Ale z odpowiednim nastawieniem i wiedzą (którą mamy nadzieję, posiadasz dzięki lekturze tego Ebooka ;)) jesteś w stanie przetrwać wszystkie trudności. **I tego Ci życzymy na Twojej mlecznej drodze!**

Miłej lektury!

Redakcja EpozytywnaOpinia
& partner badania: Rodowita z Roztocza



22,6%

Mam nie czuło się się przygotowanych do karmienia przed porodem.

Mamy nadzieję, że ta publikacja sprawi, że to grono się zmniejszy ;).



60,2%

Mam przed porodem czerpało wiedzę o karmieniu piersią ze szkoły rodzenia.

Ponadto 37,6% Mam korzystało z informacji dostępnych na stronach internetowych. Natomiast niemalże identyczne wyniki uzyskały: ginekolog/położna/CDL (28,4%), grupy na Facebooku (27,8%) oraz książki o karmieniu piersią (27,4%).



25,5%

Tyle kobiet zaznaczyło, że korzystało ze wsparcia innych Mam gromadząc wiedzę na temat karmienia piersią



11,3%

Ankietowanych Mam nie przygotowywało się w ogóle do karmienia piersią.



Trudności laktacyjne

Karmienie piersią to naturalny proces, zdrowy zarówno dla dziecka, jak i Mamy karmiącej. Jest wygodny pod względem organizacji (nie musisz myć ani wyparzać butelek!), a Twój pokarm jest zawsze świeży, podgrzany i nie wymaga dodatkowych akcesoriów, aby go podać. Mimo to, choć bardzo byśmy tego chciały, karmienie piersią nie zawsze przebiega bez trudności. Każda Mama i każde dziecko to inna historia, a czasem laktacja, która powinna być źródłem satysfakcji i bliskości, staje się wyzwaniem. Problemy laktacyjne mogą pojawić się w różnych momentach i w różnych formach: od trudności z przystawieniem, przez bolesne zastoje i nawały, aż po problemy z ilością pokarmu i nieprzybieraniem na wadze przez dziecko. Ważne jest, by nie traktować takich trudności jako porażki. Najważniejsze to pamiętać, że trudności w laktacji możesz skutecznie pokonać, a także nie bać się korzystać ze wsparcia i pomocy najbliższych lub specjalistów.

W tym rozdziale przyjrzymy się najczęściej występującym problemom laktacyjnym, sposobom ich rozpoznawania i metodom radzenia sobie z nimi, by proces karmienia stał się bardziej komfortowy i mniej stresujący zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka.

“

Moja droga mleczna nie była ustatna różami i znacząco odbiegała od tego jak sobie ją wyobrażałam. Było ciężko, byłam zmęczona, sfrustrowana, walczyłam z ilością pokarmu, przystawianiem dziecka, nieprzespanymi nocami, ale było warto. Największym wsparciem i motywacją była moja bliskość z córką. To te chwile, te emocje, zapach jej skóry, były tak magicznym przeżyciem, że zostanie ono ze mną na zawsze. Choć było bardzo ciężko, to było najpiękniej.” - Karina, Uczestniczka badania “Karmienie Oczami Mam.”, Mama dwójki dzieci

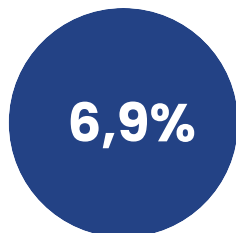


91,6%

Aż tyle Mam napotkało trudności w pierwszych dniach karmienia dziecka piersią. Ponadto 45,1% Mam doświadczało trudności również w kolejnych tygodniach po porodzie.

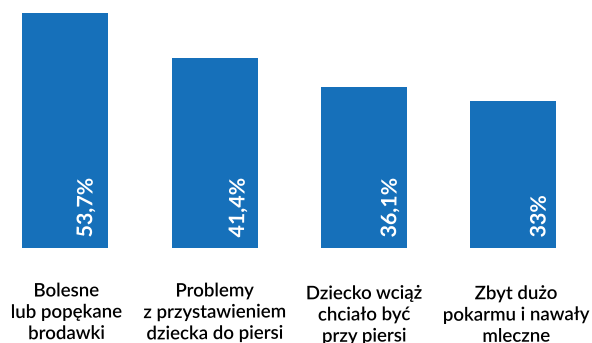
53,8%

Mimo początkowych trudności, tyle Mam po wyjściu ze szpitala, czuło się pewnych i zmotywowanych do kontynuacji karmienia piersią.



Tyle Mam zakończyło karmienie piersią w pierwszych tygodniach po porodzie, ponieważ napotkane trudności okazały się dla nich nie do pokonania. Z czego 4,5% Mam jako główny powód wskazało zbyt małą ilość pokarmu.

Jakich problemów związanych z karmieniem, doświadczały Mamy w pierwszych tygodniach po porodzie?



Prócz tych trudności, z praktycznie identycznymi wynikami pojawiły się również: zastój lub zapalenie piersi (24%) oraz zbyt mało pokarmu (23%).

Co polecają Mamy?

66,5% Mam zdecydowało się na wspomaganie karmienia poprzez odciąganie pokarmu laktatorem. Zmianę pozycji do karmienia, jako jeden ze sposobów na radzenie sobie z trudnościami wskazało 62,7% ankietowanych Mam, natomiast 62,1% Mam zdecydowało się na stosowanie maści na poranione brodawki. Wart uwagi jest również fakt, że prawie połowa (49,3%) skorzystała z pomocy doradcy laktacyjnego (CDL).

Polecane artykuły:



[Certyfikowany Doradca Laktacyjny \(CDL\) - Barbara Niezgoda: Karmienie piersią: jak najwygodniej po porodzie?](#)



[Położna - Jagna Szulc-Kamińska: Karmienie piersią a rany na brodawkach: jak leczyć pogryzione brodawki?](#)

Ból i poranione brodawki

Ból i poranione brodawki to jedno z najczęstszych trudności, z którymi borykają się młode Mamy, szczególnie w pierwszych dniach po porodzie. Często nie jest wymagane podejmowanie dodatkowych działań, bo po czasie ból i podrażnienie mija samoistnie. Zdarza się jednak, że potrzebne jest skorygowanie sposobu przystawiania dziecka do piersi. Ból może być wynikiem zbyt płytkiego, intensywnego ssania lub przystawianiem do mocno wypełnionych mlekiem piersi. Na początku, skóra brodawek może być bardziej wrażliwa, przez co wymaga specjalnej troski. Warto jednak pamiętać, że ból, który występuje w pierwszych chwilach karmienia, nie powinien być intensywny, ani długotrwały. Jeżeli ból nie ustępuje lub pojawiają się poranione brodawki, należy podjąć odpowiednie kroki, aby temu zaradzić.



Jak sobie radzić?

- **Poprawienie techniki przystawiania:** Często przyczyną bólu i poranionych brodawek jest niewłaściwe przystawienie dziecka do piersi. Upewnij się, że dziecko chwytą głęboko, nie tylko brodawkę, ale także całą lub większą część otoczki – zwłaszcza od dolnej strony. Brodawka powinna znajdować się głęboko w ustach maluszka, aby zapobiec jej nadmiernemu uciskaniu.
- **Zmiana pozycji do karmienia:** Różne pozycje mogą pomóc zmniejszyć ból. Wypróbuj pozycje, takie jak klasyczna, krzyżowa, spod pachy, leżąca lub „biologiczna”, które mogą zmniejszyć nacisk na brodawki i zapewnić większy komfort.
- **Pielęgnacja brodawek:** Po karmieniu warto delikatnie nawilżyć brodawki mlekiem, które ma naturalne właściwości łagodzące. Istnieją także specjalne maści i kremy przeznaczone do pielęgnacji brodawek, które pomagają w regeneracji skóry. Stosując takie produkty, warto zwrócić uwagę na ich skład, aby był bezpieczny i dedykowany brodawkom sutkowym. Zaleca się również wietrzenie brodawek pomiędzy karmieniami.

- **Unikanie długotrwałego ssania na jednej piersi:** Zbyt długie ssanie na jednej piersi może prowadzić do nadmiernego napięcia i bólu, zwłaszcza przy źle chwyczonej piersi. Przetaczanie dziecka na drugą pierś może pomóc złagodzić ból.
- **Korzystanie z nakładek laktacyjnych:** Nakładki silikonowe mogą być pomocne, szczególnie w przypadku wrażliwości brodawek. Trzeba jednak pamiętać, że ich stosowanie należy skonsultować z położną lub doradcą laktacyjnym, aby nie zaburzyć naturalnego procesu karmienia.

Gdy ból utrzymuje się dłużej...

Jeśli ból nie ustępuje, a brodawki są silnie poranione, warto skonsultować się z położną lub doradcą laktacyjnym. Jeżeli pojawią się objawy infekcji lub inne komplikacje, może być konieczna wizyta u lekarza.

Nawał pokarmu

Nawał pokarmu to zjawisko, które występuje najczęściej w pierwszych dniach po porodzie, zazwyczaj między drugą a trzecią dobą, kiedy piersi zaczynają produkować większe ilości mleka. W przypadku cesarskiego cięcia może wystąpić nieco później. Nawał pokarmu jest naturalnym procesem, zwiastującym prawidłową laktację, będącym efektem działania hormonów. Choć może powodować dyskomfort, należy pamiętać, że jest to przejściowy etap i nie wymaga leczenia, a jedynie odpowiedniego postępowania. Zjawisko to może powodować ból, obrzęk oraz trudności w przystawieniu dziecka do piersi. Pełne piersi mogą utrudniać maluchowi uchwycenie piersi, co dodatkowo pogarsza sytuację, prowadząc do frustracji zarówno Mamy, jak i dziecka.



Jak sobie radzić?

- **Karmienie na żądanie:** W tym przypadku karmienie powinno się odbywać nie tylko na żądanie dziecka, ale również zgodnie z potrzebą mamy. Kiedy tylko karmiąca odczuwa, że piersi przepętniają się mlekiem, zalecane jest przystawienie dziecka lub odciążenie do uczucia ulgi, najlepiej z obu piersi.

- **Odciąganie pokarmu:** To dziecko najskuteczniej odciąga mleko. Odciąganie pokarmu laktatorem jest wskazane tylko wtedy, gdy piersi są bardzo napięte, co utrudnia dziecku chwycenie piersi lub jeśli z innego powodu dziecko nie może zostać przystawione. Jeśli zdecydujesz się na odciąganie, pamiętaj, by nie opróżnić piersi całkowicie z pokarmu, zrób to tylko do "uczucia ulgi", po to, aby złagodzić napięcie i umożliwić dziecku prawidłowe ssanie. Warto pamiętać, że w sytuacji nawału pokarmu nie należy odciągać mleka "na zapas", ponieważ może to zwiększać produkcję mleka na dłuższą metę.
- **Chłodzenie po karmieniu:** Po karmieniu, kiedy piersi nie są wystarczająco opróżnione, warto zastosować zimne okłady. Chłodzenie pomoże w redukcji obrzęku i uczucia pełności. Zimne kompresy (np. kompresy żelowe, pieluszki zmoczone w zimnej wodzie lub bawełniane koszulki) stosowane przez 10-15 minut po karmieniu przyniosą ulgę.
- **Prysznic przed karmieniem:** Możesz zastosować ciepły prysznic przed karmieniem. Pomoże to w rozluźnieniu tkanek i ułatwi przepływ mleka. Ciepło zmniejsza napięcie w piersiach i sprawia, że karmienie staje się mniej bolesne.

Może masaż?

Jeżeli zastanawiasz się nad wykonaniem delikatnego masażu piersi, najlepiej skonsultuj się z doradcą laktacyjnym. **Niewłaściwie przeprowadzony masaż może przysporzyć dodatkowych problemów**, takich jak obrzęk lub mikrouszkodzenia tkanek piersi.

Polecany artykuł:



Certyfikowany Doradca
Laktacyjny (CDL) -
Barbara Niezgoda: Nawal
pokarmu po porodzie



Zastój pokarmu

Zastój pokarmu to problem, który może wystąpić, gdy mleko nie przepływa swobodnie przez przewody mleczne. Objawia się on twardymi, bolesnymi guzkami w piersiach. Choć jest to dość powszechna trudność w pierwszych dniach laktacji, może wystąpić również później. Zastój pokarmu może mieć kilka przyczyn, takich jak niewłaściwe przystawienie dziecka do piersi, zbyt rzadkie karmienie lub jednorazowe odciąganie nadmiaru mleka z piersi. Również noszenie źle dobranego stanika lub stosowanie wymuszonej pozycji do karmienia może prowadzić do zwężenia kanalików mlecznych i powstawania zastoju.

Jak rozpoznać zastój pokarmu?

- Twarda pierś w jednym miejscu, wyczuwalny guzek podczas karmienia
- Ból i tkliwość w miejscu zatkanego kanalika
- Trudności z wypływem mleka z piersi
- Często pojawiające się kłucie w sutku, szczególnie na początku karmienia
- Zmniejszenie ilości mleka w piersi, mimo prób karmienia

Zastój pokarmu może również towarzyszyć obrzękowi piersi, ale nie powoduje objawów ogólnoustrojowych, takich jak gorączka czy objawy grypopodobne, które są charakterystyczne dla zapalenia piersi. Często objawy zastoju ustępują po kilku dniach prawidłowego postępowania.



Jak sobie radzić?

- **Karmienie na żądanie:** Kiedy obserwujemy, że pierś jest twarda w jednym miejscu, warto utrzymać karmienie dziecka na żądanie, ale nie forsować chorej piersi. Mleka powinno ubywać tyle, ile potrzebuje dziecko. Aby zmniejszyć obrzęk i miejscowy stan zapalny, zaleca się przyłożyć do sutka okład chłodny lub uprzednio rozgniecione i lekko schłodzone liście kapusty.
- **Odpowiednia bielizna:** Należy zaopatrzyć się w wygodny, dobrze dobrany stanik do karmienia, który nie będzie uciskał piersi. Luźna, przewiewna bielizna i ubranie są szczególnie ważne w czasie, gdy pierś jest twarda w jednym miejscu, podczas zastoju.

Czy można rozmasowywać guzki powstałe na skutek zastoju?

“

“Intensywny masaż piersi może skutkować uszkodzeniem tkanek wewnątrz sutka i nasilić stan zapalny, co w efekcie może doprowadzić do zapalenia piersi. Jak czujemy potrzebę, żeby rozmasować guzki w piersiach, to wyłącznie niezwykle delikatnymi ruchami głaskającymi powierzchnię skóry – ruchy są podobne do techniki drenażu limfatycznego.”

Jagna Szulc- Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka



Kiedy należy udać się do lekarza?

Jeśli objawy zastoju nie ustępują po kilku dniach, piersi stają się gorące, zaczerwienione, a kobieta zaczyna odczuwać gorączkę (powyżej 38 stopni) lub objawy grypopodobne, istnieje ryzyko, że zastój przekształcił się w zapalenie piersi. W takiej sytuacji warto skonsultować się z położną lub lekarzem, którzy zalecą odpowiednie postępowanie. Pamiętaj, że mimo zapalenia, nadal należy karmić piersią, ponieważ karmienie pomaga w opróżnianiu piersi i zmniejsza stan zapalny.

“

“Aby zmniejszyć ból piersi i kłucie w sutku podczas karmienia, a także ograniczyć rozwój stanu zapalnego, można 3x dziennie przyjmować Ibuprofen w dawce 200-400 mg., jednak gdy to postępowanie nie jest skuteczne i nie widać poprawy po około 2 dniach stosowania wyżej opisanych metod lub gdy objawy stanu zapalnego się nasilają (obrzęknięte, zaczerwienione i gorące piersi, gorączka i/lub objawy grypopodobne) należy zgłosić się do lekarza.”

Jagna Szulc- Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka



Zapalenie piersi

Zapalenie piersi to stan zapalny, który często występuje w wyniku zastoju pokarmu. Jest stosunkowo powszechne wśród kobiet karmiących, ale z odpowiednią opieką i szybkim działaniem można skutecznie poradzić sobie z tym problemem. Regularne karmienie, dbałość o higienę i odpowiednia technika karmienia mogą zapobiec jego nawrotom.

Jak rozpoznać zapalenie piersi?

- Ból i tkliwość w jednej piersi, szczególnie w określonym obszarze. Piersi stają się twarde, bolesne w dotyku, a skóra może być rozgrzana.
- Zaczerwienienie skóry na piersi, szczególnie w miejscu, gdzie występuje ból.
- Gorączka.
- Ogólne osłabienie, złe samopoczucie i dreszcze.
- Zmniejszenie produkcji mleka w dotkniętej piersi.

Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem lub doradcą laktacyjnym, by podjąć odpowiednie leczenie.



Jak sobie radzić?

- **Rozpocznij postępowanie przeciwgorączkowe i przeciwzapalne:** Możesz przyjmować 3x dziennie Ibuprofen w dawce 200-400 mg.
- **Kontynuacja karmienia:** Kontynuuj karmienie bez nadmiernego forsowania piersi objętej stanem zapalnym. Nie rezygnuj z karmienia dziecka z piersi, która jest dotknięta zapaleniem, mleko z tej piersi nie traci swojej wartości, a opróżnianie jej jest ważnym krokiem w postępowaniu przeciwzapalnym. Nie musisz natomiast dodatkowo odciągać mleka, ponad ilość, jaką potrzebuje dziecko. Nie musisz dodatkowo stymulować chorej piersi ani rozpocząć od niej karmienia.
- **Ochrona piersi:** Noś wygodny, nieuciskający biustonosz, nie stosuj masażu uciskowego.

- **Odpoczynek i nawodnienie:** Odpoczynek i odpowiednia ilość płynów wspomogą regenerację organizmu i poprawią ogólne samopoczucie.
- **Konsultacja z lekarzem:** Jeśli objawy nie ustępują po około 24 godzinach, zauważyłaś zaognienie stanu zapalnego, w piersi pojawiły się ropnie lub masz poranione brodawki, skonsultuj się z lekarzem. W niektórych przypadkach może być konieczne leczenie antybiotykami.

Trudności z przystawieniem

Tak naprawdę będąc w ciąży wiele z nas nie myśli o tym, jak będzie wyglądało nasze karmienie. Myślimy o tym najczęściej w kontekście decyzji, czy chcemy karmić piersią, czy nie. Tymczasem, rzeczywistość może zaskoczyć, ponieważ pierwsze dni po porodzie mogą przynieść trudności, na które nie zawsze jesteśmy przygotowani. Wiele Mam, nawet tych, które bardzo pragną karmić piersią, zmagają się z problemami z przystawieniem dziecka do piersi, które mogą wydawać się trudniejsze, niż to sobie wyobrażały. Problemy z przystawieniem mogą być bardzo frustrujące, szczególnie gdy dziecko nie chce ssać, a my odczuwamy ból lub dyskomfort.



Jak sobie radzić?

- **Poznaj techniki przystawiania dziecka do piersi:** O nich przeczytasz w kolejnym rozdziale. Zapoznaj się z nimi jeszcze w ciąży, a gdy przyjdzie moment karmienia, instynktownie będziesz wiedziała, co masz robić. Pamiętaj, że maluch powinien chwycić nie tylko brodawkę, ale także dużą część otoczki piersi, szczególnie od dolnej strony, by efektywnie ssać. Kiedy dziecko chwyta pierś w odpowiedni sposób (nie zbyt płytko), stymuluje to produkcję mleka i zapobiega bólowi lub uszkodzeniu brodawek. Zwracamy również uwagę, że nie tylko technika chwycenia piersi ma znaczenie, ale także to, czy dziecko jest odpowiednio ustawione do Mamy. Idealnie jest, gdy głowa, ramiona i biodra dziecka znajdują się w jednej linii, a jego ciało skierowane jest prosto do ciała Mamy.
- **Sprawdzenie pozycji karmienia:** Istnieje wiele różnych pozycji do karmienia, a każda z nich może wpływać na to, jak dobrze dziecko uchwyci pierś. Czasami zmiana pozycji może rozwiązać problem. Warto eksperymentować z pozycjami, które sprawią, że maluch poczuje się komfortowo i będzie w stanie łatwiej uchwycić sutek.

- **Wsparcie emocjonalne:** Karmienie piersią to naturalny proces, który wymaga czasu, cierpliwości i praktyki. Problemy z przystawieniem mogą prowadzić do poczucia frustracji i zniechęcenia, co może pogłębiać trudności w karmieniu. W takich chwilach warto porozmawiać z bliskimi, którzy mogą pomóc w radzeniu sobie z emocjami lub skorzystać ze wsparcia specjalistów.
- **Cierpliwość i czas:** Czasami najważniejsze, co możemy zrobić, to po prostu uzbroić się w cierpliwość. W pierwszych dniach po porodzie wszystko jest nowe zarówno dla Mamy, jak i dla dziecka. To, co dziś może wydawać się trudne, może z dnia na dzień stać się łatwiejsze, gdy oboje z dzieckiem nabierzecie wprawy. Bądź dla siebie wyrozumiała i jeśli teraz jeszcze nie wychodzi, nie zniechęcaj się.

Niedobór pokarmu

Jednym z najczęstszych niepokojów, które pojawiają się u Mam rozpoczynających swoją mleczną drogę, jest obawa o zbyt małą ilość pokarmu. Należy jednak pamiętać, że organizm kobiety jest w pełni zdolny do wyprodukowania odpowiedniej ilości mleka dla dziecka, istnieje kilka czynników, które mogą wpływać na tę produkcję i w efekcie prowadzić do uczucia, że pokarmu jest za mało.

Przyczyny niedoboru pokarmu

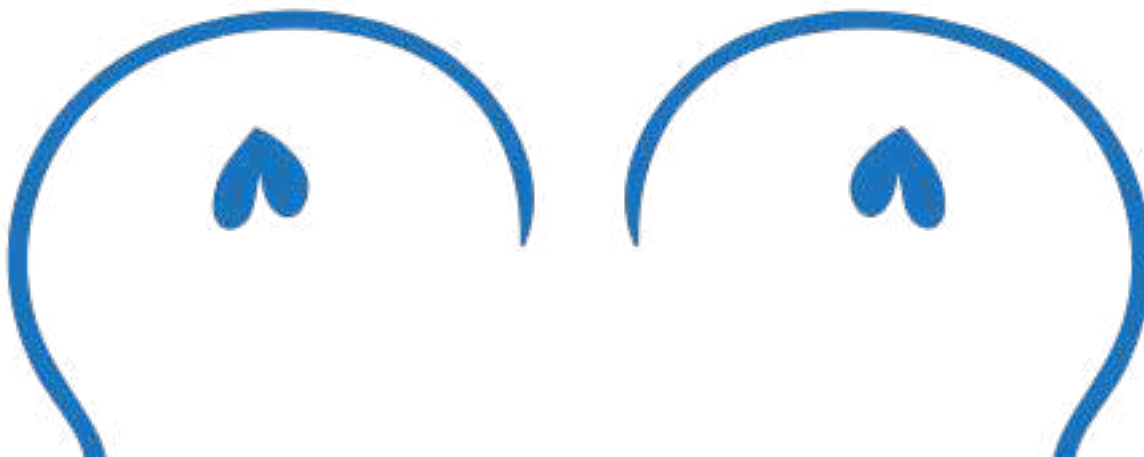
- **Niedostateczne opróżnianie piersi:** Organizm produkuje z zapasem tyle mleka, ile zostało odciążone. Jeśli karmienia są pomijane lub nie przystawia się do piersi wystarczająco często, produkcja mleka może się zmniejszyć. Noworodki zwykle karmione są co ok. 3 godziny, w tym również w nocy. W przypadku, gdy piersi nie są opróżniane regularnie, organizm może zareagować na to zmniejszeniem produkcji mleka.
- **Problemy z techniką karmienia:** Jeśli dziecko nie uchwyci piersi w sposób prawidłowy, np. zbyt płytko, nie będzie w stanie efektywnie ssać mleka, co może prowadzić do problemów z opróżnianiem piersi i zmniejszoną jego produkcją. Należy pamiętać, że im więcej dziecko ssie, tym więcej mleka produkowane jest przez organizm.

- **Problemy zdrowotne:** Stres, zmęczenie, a także niektóre leki mogą wpłynąć na produkcję mleka. U niektórych Mam mogą występować problemy z poziomem hormonów, takich jak prolaktyna czy oksytocyna, które są odpowiedzialne za produkcję i wypływ mleka. Ponadto, palenie papierosów czy stosowanie niektórych środków antykoncepcyjnych może zmniejszać ilość produkowanego pokarmu.



Jak sobie radzić?

- **Częste karmienie na żądanie:** Karmienie powinno odbywać się regularnie, na żądanie lub co około 3 godziny, także w nocy. Dzięki częstemu karmieniu stymulujesz organizm do produkcji większej ilości mleka, a dziecko otrzymuje odpowiednią ilość pokarmu. Podczas jednego karmienia podawaj dziecku najpierw jedną pierś, a następnie drugą.
- **Prawidłowa technika karmienia:** Kiedy zauważysz, że dziecko nie jest w stanie efektywnie opróżnić piersi lub masz problemy z odpowiednim jego przystawieniem, warto skonsultować się z doradcą laktacyjnym. Pamiętaj, że dziecko powinno chwycić nie tylko brodawkę, ale również część otoczki, aby mogło efektywnie ssać.
- **Dbanie o odpoczynek i nawodnienie:** Aby pobudzić produkcję mleka, ważne jest również, aby Mama zadbała o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Odpowiedni odpoczynek, unikanie stresu, a także picie dużej ilości wody (około 3 litry dziennie, najlepiej o niskiej lub średniej mineralizacji tj. poniżej 500 mg/l lub 500-1500 mg/l substancji rozpuszczonych, z małą ilością sodu (<20 mg/l Na+), a do tego bogata w wapń i magnez) pomagają utrzymać równowagę hormonalną i wspomagają laktację. Warto również zadbać o zdrową, zrównoważoną dietę, bogatą w składniki wspomagające laktację.



Kiedy należy udać się do lekarza?

“

W większości przypadków, pokarm jest wytwarzany w piersiach kobiety zgodnie z zapotrzebowaniem. Jeśli w tym procesie coś idzie nie tak, jak powinno, zwykle ma to swoją przyczynę w problemach, które można zaobserwować na dwóch płaszczyznach tj. nieodpowiedniego opróżniania piersi lub zbyt małej ilości pokarmu produkowanej w odpowiedzi na potrzeby dziecka. Jeśli przyrost masy ciała naszego malca jest nieodpowiedni lub nie obserwujesz wystarczającej ilości oddawanego stolca, moczu, dostrzegasz poważne zaburzenia mechanizmu ssania, skonsultuj to jak najszybciej z pediatrą lub doradcą laktacyjnym.”

Barbara Niezgoda

Certyfikowany Doradca Laktacyjny (CDL), Psycholog, Położna w Klinice Położnictwa i Ginekologii w Instytucie Matki i Dziecka



91,5%

Mam oceniło częste przystawianie dziecka do piersi jako skuteczne we wsparciu w laktacji.

Skuteczność herbatek i innych napojów laktacyjnych potwierdziło 49% przebadanych Mam, natomiast w pytaniu otwartym o skuteczność innych sposobów wspierających laktację, Mamy często wskazywały **odpowiednie nawodnienie**.

Polecany artykuł:



Certyfikowany Doradca Laktacyjny (CDL) - Barbara Niezgoda: Jak pobudzić laktację?

Pogryzione brodawki

Pogryzione brodawki w wyniku karmienia mogą występować zarówno na etapie ząbkowania dziecka, jak i dużo wcześniej, na przykład, gdy dziecko zbyt energicznie ssie pierś. To nic dziwnego, że ból i dyskomfort może zniechęcić Cię do dalszego karmienia, dlatego tak ważne jest, abyś poznała sposoby na to, jak złagodzić objawy i przyspieszyć gojenie.

Dlaczego dziecko gryzie brodawkę podczas karmienia?

- **Ząbkowanie:** Kiedy dziecko zaczyna ząbkować, jego dziąsła mogą boleć, a maluch zaczyna gryźć w celu złagodzenia tego dyskomfortu.
- **Niewłaściwe przystawienie:** Jeśli dziecko chwyci piersi zbyt płytko (tylko samą brodawkę, a nie całą otoczkę), może próbować mocniej ścisnąć brodawkę, by uzyskać pokarm.
- **Zatkany nos:** Jeśli dziecko ma problem z oddychaniem przez nos, może zacisnąć dziąsła na brodawce, aby spróbować jednocześnie oddychać przez usta i ssać mleko.
- **Ssanie przy nawale:** Jeśli pierś jest zbyt twarda i ma nabrzmiąłą otoczkę, maluch może próbować gryźć brodawkę, by powstrzymać nadmierny strumień pokarmu.



Jak sobie radzić?

- **Zadbaj o odpowiednią technikę przystawiania:** Sprawdź, czy dziecko prawidłowo chwyci pierś. Dziecko powinno chwycić większą część otoczki, a nie tylko brodawkę, co pozwala uniknąć nadmiernego ściskania. Prawidłowe przystawienie zmniejsza ryzyko podrażnienia i zapewnia efektywne karmienie. Przy nadmiernym wypływie pokarmu (np. w fizjologicznym nawale pokarmu lub przy hiperlaktacji) dobrze sprawdza się pozycja "pod górkę", która naturalnie spowalnia wypływ mleka z piersi, ułatwiając maluszkowi równomierne ssanie i spokojne przetykanie.

- **Karmienie na żądanie:** Dzięki częstszemu karmieniu dziecko ma dostęp do mleka w odpowiedniej ilości, a piersi są regularnie opróżniane, przez co nie będzie ono ssało aż tak energicznie.
- **Smarowanie brodawek pokarmem:** Po każdym karmieniu warto nałożyć własny pokarm na brodawki. Ma on naturalne właściwości antybakteryjne i lecznicze, przyspieszając proces gojenia. Dodatkowo specjalnie maści oraz kompresy łagodzące podrażnienia mogą pomóc w regeneracji skóry.
- **Zastosowanie chłodnych okładów:** Jeśli dziecko zaczyna ząbkować, warto przed karmieniem nałożyć chłodny okład na piersi. Chłodzenie może pomóc złagodzić ból i dyskomfort związany z gryzieniem oraz złagodzić podrażnienia brodawek.
- **Higiena i wietrzenie:** Podczas gojenia brodawek, zadbaj o odpowiednią higienę piersi. Myj je łagodnym środkiem i pozwól im się wietrzyć, nosząc luźne ubrania, wykonane z naturalnych tkanin oraz dobrze dobrany, przewiewny biustonosz. Dzięki temu brodawki szybciej się zagoją, a Ty poczujesz ulgę.
- **Używanie nakładek laktacyjnych:** Mogą być pomocne przy chronieniu brodawek przed uszkodzeniami, z zachowaniem wciąż prawidłowego ssania mleka przez dziecko. Należy jednak pamiętać, że ich użycie może także przyczynić się do powstania innych komplikacji laktacyjnych. Dlatego warto przed ich zastosowaniem, zasięgnąć porady doradcy laktacyjnego.

“

“Przy poranionych brodawkach wiele położnych i CDL zaleca stosowanie różnych pozycji karmienia, aby nacisk i ciśnienie tworzone przez dziecko podczas ssania było wywierane na różne części brodawki. Jeśli Mama potrzebuje odessać dziecko od piersi, może zmniejszyć ciśnienie ssania, na przykład wsuwając czysty palec w kącik ust maluszka.”

Jagna Szulc- Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka





Emocje Mamy przy karmieniu piersią

Może się zdarzyć, że będzie zupełnie inaczej niż sobie wyobrażałaś. Możesz odczuwać nie tylko dolegliwości fizyczne, takie jak ból brodawek, czy dyskomfort podczas karmienia, ale także niepokój psychiczny, wywołany frustracją i po prostu zmęczeniem. Nie będziemy Cię oszukiwać - karmienie piersią to czas pełen emocji. Z jednej strony to niezwykle satysfakcjonujący moment, który wzmacnia więź między Tobą, a Twoim dzieckiem. Z drugiej - może wiązać się z trudnościami, które mogą prowadzić do obniżenia Twojego nastroju. Musisz jednak wiedzieć, że to całkowicie naturalne. Macierzyństwo, a szczególnie pierwszy okres karmienia to duża zmiana i wyzwanie, które wymaga od Ciebie ogromnej cierpliwości i wytrwałości.



83,4%

Mam wskazało bliskość i więź z dzieckiem jako wspierające doświadczenie związane z karmieniem piersią.

Co czują Mamy?

Ankietowane Mamy zostały zapytane o emocje, jakie towarzyszyły im w pierwszych tygodniach karmienia. Nikogo nie powinno jednak dziwić, że najczęściej odczuwały... zmęczenie.



79,4%

Mam wskazało zmęczenie jako uczucie towarzyszące im w pierwszych tygodniach po porodzie.

Pozostałe, towarzyszące emocje najczęściej wskazywane przez Mamy, to:



51%

Stres



50,3%

Radość



44,8%

Niepokój



42,3%

Poczucie spełnienia



41,1%

Poczucie winy



41%

Frustracja



79,6%

Mam zaobserwowało u siebie obniżony nastrój lub Baby Blues w pierwszych tygodniach po porodzie.



38,2%

Mam odczuwało presję ze strony otoczenia związaną ze sposobem karmienia.



Jak sobie radzić?

- **Zaufaj sobie i swojemu dziecku:** Wiele Mam, szczególnie na początku, może czuć się niepewnie, nie wiedząc, czy robią wszystko dobrze. Pamiętaj jednak, że Twoje instynkty są silne, a z czasem zrozumiesz potrzeby swojego dziecka. Nie musisz wszystkiego robić perfekcyjnie. Ważne jest, by w momentach wątpliwości zaufać sobie i temu, co czujesz. To właśnie Ty najlepiej wiesz, co jest dobre dla Twojego dziecka.
- **Szukaj wsparcia, gdy tego potrzebujesz:** Jeśli czujesz się przytłoczona, nie wahaj się poprosić o pomoc. Możesz zwrócić się do położnej, doradcy laktacyjnego lub psychologa, którzy pomogą Ci znaleźć rozwiązania w trudniejszych momentach. Rozmawiaj z partnerem i mów otwarcie, jakiego wsparcia od niego oczekujesz. Warto też dzielić się swoimi emocjami z innymi Mamami, z którymi możesz porozmawiać o swoich doświadczeniach.
- **Znajdź przestrzeń na odpoczynek:** Macierzyństwo, szczególnie w pierwszych tygodniach, bywa wymagające. Dlatego nie zapominaj o sobie. Choć karmienie piersią jest pełne czułości i bliskości, to wymaga od Ciebie dużego wysiłku. Staraj się znaleźć czas na odpoczynek i chwilę dla siebie, nawet jeśli to tylko krótka przerwa w ciągu dnia. Twój dobrostan emocjonalny jest równie ważny, jak dobro Twojego dziecka. Kiedy Ty jesteś zrelaksowana, łatwiej jest Tobie cieszyć się z tego wyjątkowego czasu i obdarzać swoim spokojem dziecko.



Największym wsparciem w mojej „mlecznej drodze” okazała się moja własna determinacja, silna motywacja i wiara w to, że warto walczyć – dosłownie – o każdą kroplę mleka. Karmienie piersią od początku było dla mnie bardzo trudnym doświadczeniem. Zmagalam się z pogryzionymi brodawkami, małą ilością pokarmu, trudnościami z przystawianiem i ogromnym bólem. Mimo to nie poddałam się – miałam ogromną chęć, by dać mojej córce to, co najlepsze: mleko Mamy, bogate w naturalne przeciwcięża, idealnie dostosowane do jej potrzeb i dające nam bezcenną bliskość. Dziś moja córka ma już 17 miesięcy i nadal karmimy się piersią, a ja jestem w 29. tygodniu ciąży. Co więcej – planuję karmić oboje dzieci po porodzie. To, co kiedyś wydawało się prawie niemożliwe, stało się moją codziennością i ogromną dumą. Największym wsparciem okazała się nie tylko wiedza o tym, jak cenny jest pokarm Mamy, ale też moje wewnętrzne przekonanie, że dam radę – bo robię to z miłości.” - Agata, Uczestniczka badania “Karmienie Piersią Oczami Mam.”, Laureatka konkursu, Mama 1,5 rocznej córki

- **Pozwól sobie na emocje:** Bycie Mamą to pełna emocji podróż – pełna wzlotów i upadków. Czasami możesz poczuć się zmęczona czy samotna, innym razem pełna radości. To zupełnie naturalne, zwłaszcza w pierwszych tygodniach po porodzie, kiedy Twoje ciało i emocje przechodzą wielką przemianę. Hormony, które zmieniają się po porodzie, mogą wywoływać u Ciebie zmiany nastroju. To normalne. Pamiętaj także, że łzy mogą być sposobem Twojego organizmu na przetwarzanie emocji i napięcia. Pozwól sobie na to, płacz może pomóc Ci uwolnić emocje i poczuć się lepiej.
- **Odpuść inne obowiązki:** Jako Mama często stajesz przed wieloma obowiązkami, które mogą Cię przytłoczyć. Jednak w tym wyjątkowym okresie życia, to, co naprawdę się liczy, to Twój komfort i dobrostan, zarówno fizyczny, jak i emocjonalny. Jeśli dom nie jest idealnie posprzątanym, to nic się nie stanie, małe rzeczy mogą poczekać. Nikt nie będzie tego oceniał, a Ty zasługujesz na czas dla siebie, nawet jeśli oznacza to, że czasem pozwolisz sobie na porządkową rezygnację, czy obiad z mrożonek.

Ważne!

Choć intensywne emocje są naturalną częścią tego okresu, zdarza się, że mogą przytłaczać i wywoływać uczucie przygnębienia. Jeśli zauważysz, że Twoje emocje stają się coraz silniejsze i trudniejsze do opanowania lub jeśli czujesz, że Twój nastrój obniża się przez dłuższy czas, może to być oznaką baby bluesa lub depresji poporodowej. W takich momentach skorzystanie z pomocy specjalisty, takiego jak psycholog, położna czy terapeuta, może być niezwykle pomocne. Twoje emocje są ważne, a dbanie o swoje zdrowie psychiczne jest równie istotne, jak fizyczne. Nie wahaj się sięgnąć po pomoc, bo to najlepsza decyzja dla siebie i Twojego malucha, jaką możesz podjąć!





Jak przystawiać dziecko do piersi?

Dla wielu Mam pierwsze próby przystawienia dziecka do piersi bywają zaskakująco trudne. Choć karmienie piersią to proces naturalny, nie zawsze jest intuicyjny. To zupełnie normalne, że początki bywają chaotyczne, pełne prób i błędów. Warto wtedy dać sobie przestrzeń na próbowanie i pamiętać, że każda Mama i każde dziecko prędzej, czy później się tego nauczą, muszą tylko zrobić to w swoim własnym tempie. Prawidłowe przystawienie do piersi nie tylko pozwala dziecku skutecznie ssać i pobierać pokarm, ale także chroni Mamę przed bólem, poranionymi brodawkami i problemami z laktacją.

89,2%

Mam miało możliwość przystawienia dziecka do piersi do 2h po porodzie

77,2%

Mam uzyskało pomoc personelu szpitala przy pierwszym przystawieniu dziecka do piersi

54,5%

Mam miało trudności z przystawieniem dziecka do piersi

Zasady skutecznego przystawiania

Na co zwrócić uwagę przy pierwszym przystawianiu dziecka do piersi?



Ułożenie „brzuch do brzucha”

To podstawowa zasada: dziecko powinno być całym ciałem skierowane do Mamy. Jego główka, ramiona i bioderka tworzą prostą linię i przylegają do ciała Mamy. Jeśli maluch musi odwrócić główkę do piersi, ssanie jest dla niego niekomfortowe i może być nieskuteczne, a przystawienie bolesne.



Poczekaj na szeroko otwartą buzię

Nie próbuj wkładać brodawki na siłę do zamkniętej buzi, to częsty błąd. Delikatnie połaskocz górną wargę dziecka brodawką i poczekaj, aż otworzy usta szeroko, jak do ziewania. Dopiero wtedy przybliź dziecko do piersi (nie pierś do dziecka!) zdecydowanym, ale spokojnym ruchem.



Więcej otoczki niż brodawki

Maluch powinien uchwycić nie tylko brodawkę, ale też znaczną część otoczki, zwłaszcza od dolnej strony. Brodawka powinna znaleźć się głęboko w buzi dziecka, by język mógł prawidłowo ją uciskać i wywoływać wypływ mleka.



Wargi wywinięte na zewnątrz

Po prawidłowym przystawieniu wargi dziecka przypominają „rybi pyszczek” - są lekko wywinięte na zewnątrz. Jeśli górna lub dolna warga „zawija się” do środka, można ją delikatnie poprawić palcem.



Broda dotyka piersi, a nos jest blisko

Niech broda dziecka mocno przylega do piersi - to znak, że przystawienie jest głębokie. Nos może być blisko, ale nie powinien być wciśnięty w pierś. Dzieci mają odruch odchylania głowy lekko do tyłu, dzięki czemu oddychają swobodnie nawet przy głębokim uchwycie.



Ssanie rytmiczne i głębokie

Jeśli wszystko jest w porządku, usłyszysz rytmiczne połykanie i zobaczysz spokojne ruchy szczęki dziecka. Płytkie, szybkie ssanie może oznaczać, że maluch nie chwycił piersi wystarczająco głęboko.

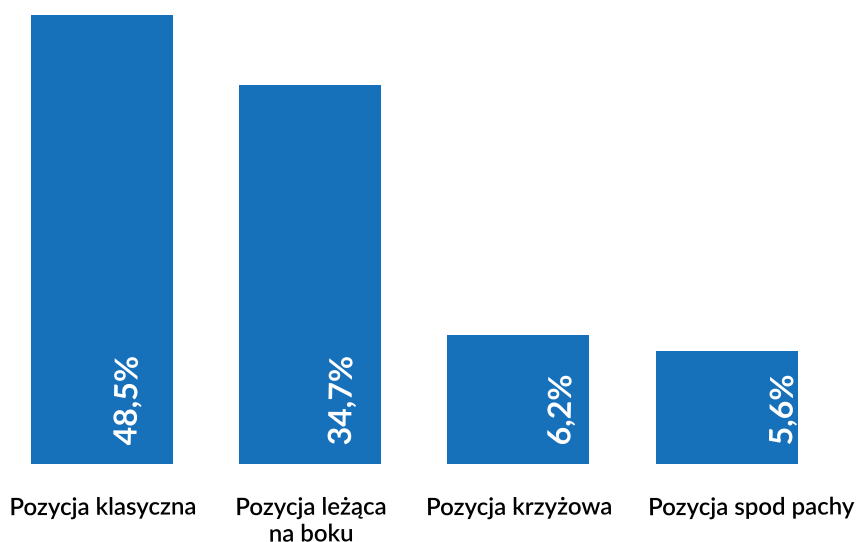




Techniki karmienia piersią

“Muszę znać specjalne techniki? Nie wystarczy, że dam dziecku pierś?”. W wielu Mamom karmienie piersią przychodzi intuicyjnie, ale nierzadko wymaga wsparcia. Poznanie technik jeszcze na etapie ciąży, może sprawić, że karmienie stanie się łatwiejsze i bardziej komfortowe zarówno dla Mamy, jak i dziecka. Nie zadręczaj się jednak tym, że już teraz musisz wybrać technikę, w której będziesz karmić swojego maluszka. W rzeczywistości to Ty i dziecko będziecie wyznaczać, w jakiej pozycji czujecie się najlepiej, jakie ustawienie piersi sprzyja w karmieniu, a w którym po prostu Tobie jest najwygodniej. To naturalne, że początkowo będziesz próbować różnych podejść, zanim znajdziesz to, które będzie odpowiednie dla Was obojga. Ponadto, te techniki będą się zmieniać w czasie, w zależności od rozwoju Twojego dziecka. Inaczej karmi się tygodniowego noworodka, a inaczej 9-miesięcznego, wierzącego się bobasa. :)

W jakiej pozycji najczęściej Mamy karmiły dziecko piersią?



To, co musisz wziąć pod uwagę, to fakt, że **jednorazowe karmienie może trwać nawet kilkadziesiąt minut**. A częstotliwość z jaką będziesz karmić maluszka, będzie duża. Musi więc Ci być wygodnie. **Jeśli podczas karmienia nic nie będzie Cię bolało, czy uwierało, to i dziecko będzie spokojniejsze.**

Rodzaje pozycji do karmienia piersią

Pozycja leżąca

Kiedy najlepiej się sprawdza?

- ✓ od razu po porodzie
- ✓ w czasie nocnych karmień
- ✓ po cesarskim cięciu



Jak powinna wyglądać ta pozycja?

Karmienie na leżąco jest szczególnie polecane tuż po porodzie, kiedy nasze krocze jest zbyt obolałe, aby swobodnie siedzieć. Położmy się na boku, wybierając przy okazji najwygodniejszą pozycję na leżąco. Głowa powinna być dobrze podparta na poduszce. Małeństwo układamy na boku, brzuszkiem do naszego brzucha, w jednej linii. Aby dziecko leżało stabilnie, nie odsuwało się od nas, warto jego plecki również podeprzeć poduszką lub zrolowanym kocem.

Pozycja na wznak

(nazywana też pozycją pod górkę)

Kiedy najlepiej się sprawdza?

- ✓ przy silnych dolegliwościach bólowych piersi lub podrażnionych brodawkach
- ✓ w czasie nocnych karmień



Jak powinna wyglądać ta pozycja?

To druga pozycja, w której karmimy na leżąco. Szczególnie polecana jest Mamom po cesarskim cięciu. Przybierając tę pozycję karmienia piersią, Mama leży na plecach, a dziecko na brzuszku przy boku Mamy, która podtrzymuje je ręką. Pod tę rękę dobrze jest podłożyć sobie poduszkę, aby ręką nie męczyła się w trakcie dłuższego karmienia. Nie zapominajmy także o podparciu głowy.

Pozycja klasyczna

Kiedy najlepiej się sprawdza?

- ✓ w codziennym karmieniu
- ✓ w pierwszych tygodniach po porodzie



Jak powinna wyglądać ta pozycja?

Jak sama nazwa wskazuje, jest to jedna z najpopularniejszych pozycji do karmienia piersią. Niemowlę ułóż na ramieniu, tak aby było przytulone brzuszkiem do Twojego brzucha. Główkę dziecka natomiast, powinnaś oprzeć na zgięciu łokcia, w pozycji skierowanej na wprost piersi. Plecki powinny być ułożone na Twoim przedramieniu, a pupa malucha podtrzymywana dłonią. Ważne, aby kręgosłup maleństwa nie był zgięty.

Pozycja krzyżowa

Kiedy najlepiej się sprawdza?

- ✓ gdy dziecko ma trudności z prawidłowym uchwyceniem brodawki



Jak powinna wyglądać ta pozycja?

W przeciwieństwie do klasycznej, w tej pozycji karmienia piersią, niemowlę podtrzymujemy ręką przeciwną do piersi, którą zamierzamy karmić. Natomiast, tak jak w poprzednich pozycjach, dziecko powinno być skierowane brzuszkiem, w kierunku naszego brzucha. Dłonią podeprzyj główkę maleństwa, dzięki temu łatwiej mu będzie utrzymać pozycję przy piersi. Pozycja krzyżowa jest wskazana szczególnie dla niemowląt, które mają problem z odruchem ssącym, wcześniaków oraz maluszków, które podczas poszukiwania piersi, wykonują chaotyczne ruchy główką. Ta pozycja karmienia piersią, bardzo dobrze sprawdza się w pierwszych dobach po porodzie, ponieważ umożliwia precyzyjne przystawienie dziecka do piersi.

Pozycja spod pachy

Kiedy najlepiej się sprawdza?

- ✓ w przypadku większych trudności z przystawieniem dziecka
- ✓ po cesarskim cięciu
- ✓ przy karmieniu niemowląt, które preferują bardziej aktywne ssanie
- ✓ przy karmieniu bliźniąt
- ✓ kobietom z większym biustem



Jak powinna wyglądać ta pozycja?

W tym układzie, nóżki maluszka powinny znaleźć się pod pachą Mamy, a brzuszek, w przeciwieństwie do większości pozycji, powinien być przytulony do jej boku. Dłonią, podtrzymujemy główkę niemowlęcia - pamiętaj jednak, aby nie przyciągać jej zbyt blisko klatki piersiowej maluszka. Dziecko powinno mieć stabilną podporę nóżek, Mama natomiast – może asekurować się wyżej ułożonymi poduszkami.

Ważne!

Należy wiedzieć, że karmienie piersią **nie powinno sprawiać bólu**. Jeżeli po upływie około 2 minut od rozpoczęcia karmienia, poczujesz ból brodawki, to oznaka, że musicie jeszcze raz spróbować. Aby tego dokonać, spróbuj delikatnie wsunąć czysty palec do buzi dziecka. W ten sposób przerwiesz ssanie i wyjmiesz pierś. Następnie popraw pozycję i spróbuj jeszcze raz.

Polecane artykuły:



Certyfikowany Doradca
Laktacyjny (CDL) -
Barbara Niezgoda:
Karmienie pod górkę:
co należy wiedzieć?



Położna - Jagna Szulc-
Kamińska: Jak wybrać
stanik do karmienia?



Jak poznać, czy dziecko się najada?

Chyba nie ma na tym świecie Mamy, która nie zastanawiałaby się, czy jej maluch jest odpowiednio najedzony. Niby wiemy, że nasze mleko to najlepszy pokarm, a mimo to nie możemy pozbyć się wątpliwości po uszczypliwym komentarzu cioci lub babci: "A co on taki chudziutki? Coś słaby masz ten pokarm.". Słaby? To znaczy jaki? Spokojnie, zaraz wyjaśnimy Ci, jak sprawdzić, czy Twoje dziecko odpowiednio się najada.

Wskaźniki skutecznego karmienia

Wskaźniki skutecznego karmienia to między innymi obserwacja brudnych pieluszek, czyli oddawanych kupek i moczu, jak i wagi dziecka. To także obserwowanie procesu karmienia, tego, czy noworodek się najada, techniki karmienia i odczuć karmiącej.

Sprawdź, ile stolców, tzw. kupek*, oddało dziecko w ciągu doby:

- 1-2 doba po porodzie: tak zwana "smółka"
- 3-4 doba po porodzie: między 3, a 4 kupki
- kolejne doby do około 6 tygodni po porodzie: 3-4, ale coraz bardziej obfite kupki

*za kupkę uznaje się każdy kleks na pieluszcze, który ma średnicę przekraczającą ok. 5 cm

18,5%

Mam nie wiedziało, po czym poznać, że dziecko jest najedzone po karmieniu piersią

17,1%

Mam zadeklarowało, że ich dzieci nieprawidłowo przybierały na wadze w pierwszych kilku tygodniach po urodzeniu

U starszych dzieci częstotliwość oddawania stolca jest bardzo różna, zazwyczaj rzadziej lub znacznie rzadziej niż wcześniej. Wtedy ilość stolców przestaje być uważana za miarodajny wskaźnik skutecznego karmienia piersią.

Sprawdź, czy ilość zmoczonych pieluszek (moczu) w ciągu doby jest prawidłowa:

- 1-2 doba po porodzie: 1-2 zmoczone pieluszki
- 3-7 doba po porodzie: 4-6 zmoczonych pieluszek
- kolejne doby do 6 tygodnia życia: minimum 8 zmoczonych pieluszek
- starsze dzieci: ok. 6 zmoczonych pieluszek

Ważne!

Zazwyczaj w pielusce, w której znajdujemy stolec, jest tam również mocz, chociaż trudno go zauważyć. Gdy dziecko robi siusiu, wskaźnik wilgotności obecny, w niektórych pieluszkach, odbarwia się na inny kolor.



“Stolec oddawany może być nawet po każdym karmieniu, jednak może być go też mniej, np. gdy dziecko robi jedną kupkę na dobę, ale inne wskaźniki mówią, że najada się zdrowo, nie trzeba się tym martwić.”

Jagna Szulc- Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka



Warto również zauważyć, że przy skutecznym karmieniu dziecko regularnie dopomina się przystawienia, co około 3 godziny, ssie, chwytając głęboko pierś, zwłaszcza na początku karmienia ssie aktywnie, słysząc jak przełyka. Karmienie odbywa się również w nocy. Po karmieniu dziecko jest zrelaksowane, czyli najedzone. Jeżeli czujesz, że pierś przed karmieniem jest pełna i staje się opróżniona po nakarmieniu, oznacza to, że maluch przyjął swoją porcję. Możesz także skorzystać z pomocy siatki centylowej, która pokazuje, jak waga i wzrost dziecka rozwijają się w porównaniu do innych dzieci w tym samym wieku.



Dieta i nawodnienie w czasie karmienia

Dieta podczas karmienia piersią budzi pewne kontrowersje, z uwagi na wiele mitów na temat tego, co można, a czego nie należy jeść, karmiąc dziecko piersią. Przestrzeganie zasad zdrowego żywienia, odpowiednie nawodnienie, dbanie o prawidłowy rozkład posiłków w ciągu dnia oraz unikanie przejadania się i żywności przetworzonej - wszystko to powinno zapewnić prawidłowy przebieg okresu laktacji.

Na końcu Ebooka znajdziesz przykładowy jadłospis zarekomendowany przez Dietetyczkę Instytutu Matki i Dziecka, przeznaczony dla Mamy karmiącej!



22,6%

Mam musiało wyeliminować produkty ze swojej diety ze względu na alergie lub nietolerancje pokarmowe dziecka karmionego piersią



20,5%

Mam wyeliminowało ze swojej diety nabiał. 11,4% Mam odrzuciło kawę i napoje kofeinowe, 10,5% warzywa wzdymające, a 10,2% owoce cytrusowe.



87,5%

Mam stosowało suplementację podczas karmienia piersią, w tym 41,1% zgodnie z zaleceniami lekarza.

Kalorie

Zapotrzebowanie kaloryczne kobiet karmiących wzrasta o około 500 kcal dziennie przez pierwsze sześć miesięcy karmienia, a później o około 400 kcal na dzień. Warto jednak abyś pamiętała, że liczba kalorii nie powinna być traktowana jako jedyny wskaźnik. Twoja dieta powinna być zróżnicowana i pełna naturalnych, mało przetworzonych produktów.

Białko

Twoje zapotrzebowanie w czasie laktacji na białko wzrasta, aby zapewnić odpowiednią ilość tego makroskładnika w mleku. Powinnaś dostarczać codziennie około 1,3 g białka na każdy kilogram masy ciała, czyli przy 70 kg powinnaś przyjmować ok. 90 g białka na dobę. Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza, najlepiej w każdym posiłku.

Tłuszcze

Tłuszcze stanowią istotną część Twojej diety. Warto zadbać o to, by dostarczać zdrowych tłuszczów, takich jak te zawarte w tłustych rybach morskich, oliwie z oliwek, awokado czy orzechach. Tłuszcze te (zwłaszcza kwasy tłuszczowe omega-3) wspomagają zarówno Twoje zdrowie, jak i rozwój maluszka.

Węglowodany

Udział węglowodanów powinien wynosić 45-65% energii Twojej codziennej diety. Wybieraj przede wszystkim węglowodany złożone, czyli m.in. razowe lub pełnoziarniste pieczywo i makarony, kasze o grubym ziarnie (np. gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, owsiana), brązowy ryż, płatki owsiane górskie. Włączaj też codziennie warzywa i owoce. Staraj się ograniczać takie produkty, jak słodkie i słodkie napoje - dostarczają one głównie węglowodanów prostych i przetworzonych tłuszczów trans, a przy tym mało białka, witamin i minerałów.

Suplementacja

Przy zachowaniu zaleceń dotyczących prawidłowego żywienia w czasie karmienia piersią, suplementacja preparatami wieloskładnikowymi nie jest potrzebna. Kobiety karmiące powinny przyjmować tylko DHA i witaminę D oraz w szczególnych sytuacjach wapń i jod.

- **Witamina D:** Ważna dla zdrowia kości i odporności. Suplementacja 2000 IU/dzień jest zalecana w czasie laktacji.
- **DHA:** Kwas tłuszczowy, który wspiera rozwój mózgu i wzroku dziecka. Suplementacja DHA w dawce 200-400 mg dziennie będzie korzystna, zwłaszcza jeśli nie spożywasz ryb regularnie. Pamiętaj, jednak że dawkę suplementacji zawsze powinien ustalić indywidualnie dla Ciebie Twój lekarz prowadzący.

Na co uważać w diecie Matki karmiącej?

Zgodnie z aktualnym stanem wiedzy i wynikami badań naukowych nie ma uzasadnienia do stosowania przez kobietę karmiącą diet eliminacyjnych bez określonych wskazań lekarskich. Nie należy profilaktycznie eliminować z diety pokarmów potencjalnie alergizujących (takich jak np. mleko i przetwory mleczne, jaja, orzechy, ryby, produkty zawierające gluten, truskawki, owoce cytrusowe, kawa, kakao), ponieważ udowodniono, że takie postępowanie nie zmniejsza ryzyka rozwoju alergii u dziecka. Może natomiast prowadzić do niedoborów różnych składników pokarmowych u Mamy.

Polecane artykuły:



[Dietetyk, Specjalista żywienia człowieka - Małgorzata Węch: Co jeść podczas karmienia piersią?](#)



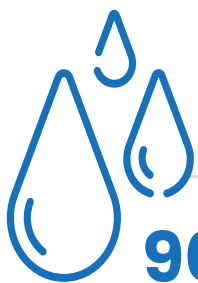
[Dietetyk, Specjalista żywienia człowieka - Małgorzata Węch: Jak schudnąć karmiąc piersią? Ile kalorii \(kcal\) uwzględnić w diecie?](#)

Karmienie piersią a odpowiednie nawodnienie

Woda jest jednym z najważniejszych składników diety w okresie laktacji. W tym czasie zapotrzebowanie na płyny wzrasta, ponieważ organizm nie tylko musi nawadniać Mamę, ale także produkować mleko, które składa się w dużej części z wody. Odpowiednie nawodnienie nie tylko wspomaga produkcję mleka, ale również pomaga w utrzymaniu dobrego samopoczucia i zdrowia karmiącej Mamy. Warto zwracać uwagę na etykiety i sprawdzać, czy produkt posiada Pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka. Przykładem takiej wody jest Rodowita z Roztocza niegazowana. Jest to woda, przeznaczona dla dzieci powyżej 3. roku życia, kobiet w ciąży i karmiących.

Zapotrzebowanie na płyny w czasie karmienia piersią

Kiedy karmisz piersią, Twoje zapotrzebowanie na płyny wzrasta do około 3 litrów dziennie. Jest to o około 0,7 litra więcej niż w czasie ciąży, ponieważ trzeba uwzględnić wodę, która jest częścią produkowanego mleka. Przyjmuj płyny systematycznie małymi porcjami przez cały dzień - nie czekaj, aż pojawi się pragnienie lub uczucie suchości w ustach.



90,8%

Mam uważa, że odpowiednie nawodnienie jest ważne w okresie karmienia piersią.

71,5%

Taki procent ankietowanych Mam zauważyło, że ilość wypijanej wody ma/miała wpływ na ich laktację.

83%

Tyle Mam odczuwało większe pragnienie i zapotrzebowanie na picie wody podczas karmienia piersią, a 79,9% miało pragnienie nawet większe niż w trakcie ciąży.

Jaką wodę pić przy karmieniu piersią?

Nie każda woda będzie odpowiednia dla Twojego organizmu. Warto wybierać wodę o niskiej lub średniej mineralizacji, czyli taką, która zawiera poniżej 500 mg/l lub 500-1500 mg/l substancji rozpuszczonych. Woda o odpowiedniej mineralizacji jest łatwiej przyswajalna i ma właściwości wspomagające równowagę elektrolitową w organizmie. Zwróć również uwagę na zawartość sodu, najlepiej by woda, którą pijesz, miała poniżej 20 mg/l sodu. Postaraj się wypijać szklankę wody na 1-2 godziny przed karmieniem. Oprócz tego warto wybierać wodę, która zawiera magnez i wapń – minerały te są ważne nie tylko dla zdrowia Mamy, ale także dla rozwoju kości i zębów dziecka.

Rodowita z Roztocza jest wodą średniozmineralizowaną, która zawiera krzemionkę, rekomendowaną dla kobiet w trakcie laktacji przez ekspertów Instytutu Matki i Dziecka.

37,3%

Zaledwie tyle Mam zwracało uwagę na skład wody, którą piły podczas karmienia piersią. Zdecydowanie czas to zmienić!





pozytywna
opinia.pl



Nie wszystkie wody butelkowane to (tak cenne dla naszego zdrowia) wody mineralne. Nie każda woda może nosić takie miano. Woda mineralna musi nie tylko wyróżniać się stabilnym składem, ale i spełniać wymagania określone w rozporządzeniu Ministra Zdrowia.* Wody różnią się od siebie przede wszystkim zawartością składników mineralnych, w składzie każdej może być od kilku do nawet kilkudziesięciu składników odżywczych, tak ważnych dla organizmu człowieka. Kupujesz wodę w sklepie? Sprawdzaj jej skład przed zakupem. **Woda Rodowita z Roztocza to woda mineralna, średniozmineralizowana, której suma składników mineralnych wynosi 534 mg/l.**



*Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 31.03.2011 r. w sprawie naturalnych wód mineralnych, wód źródłanych i wód stołowych (Dz. U., Nr 85, poz. 466)

Jak się dobrze nawadniać?



Pij regularnie

Zamiast pić duże ilości płynów na raz, lepiej przyjmować je małymi łykami przez cały dzień. Trzymaj butelkę wody w pobliżu, by pamiętać o regularnym picciu. Nie zapominaj o tym, aby brać ze sobą wodę również na wyjścia poza domem, np. spaceru.

Jaką pojemność wody wybrać?

1,5L - Idealna do postawienia w kuchni lub na stole. Sprawdź się przy karmieniu piersią, gdy zwiększa się zapotrzebowanie na wodę.

1L lub 0,6L z dzióbkiem – Rodowita Active i Rodowita New Gen świetnie sprawdzi się podczas spacerów z wózkiem. Gwarantują wygodne otwieranie jedną ręką, dzięki sportowemu ustnikowi.

1L - Poręczna, ale nadal pojemna. Wystarczy na kilka godzin poza domem. Zmieścisz ją w torebce lub w plecaku.

0,6L – Butelka lekka, która zmieści się w Twojej torebce, przyda się szczególnie gdy musisz wyjść z domu. Wygodny wybór: tradycyjna z korkiem lub z dzióbkiem.



Unikaj napojów gazowanych

Takie napoje zawierają dwutlenek węgla, który może powodować wzdęcia i nieprzyjemne uczucie pełności. W szczególności unikaj słodkich napojów gazowanych, które często zawierają dużo cukru - jego nadmiar w codziennej diecie może mieć negatywny wpływ m.in. na masę ciała oraz mikroflorę jelit.



Słuchaj swojego ciała

Jeśli czujesz, że jesteś bardziej spragniona, to naturalny sygnał, że Twój organizm potrzebuje nawodnienia. Warto jednak wiedzieć, że pragnienia pojawia się, kiedy organizm jest już odwodniony. Dlatego lepiej uprzedzić ten stan i starać się pić w regularnych odstępach czasu. Pamiętaj, że więcej pić potrzebujesz wtedy, kiedy jest gorąco oraz w dni o większej aktywności fizycznej.



Pamiętaj o innych napojach

Oprócz wody możesz pić także mleko, napary ziołowe (np. z melisy lub mięty) oraz niesłodzone napoje, np. soki warzywne. Pamiętaj jednak, że to woda powinna być Twoim głównym źródłem płynów. Jeśli chcesz, możesz dodać do wody świeże owoce (np. cytrynę, limonkę, jeżyny) lub miętę czy ogórka, co wzbogaci jej smak.



Akcesoria przydatne przy karmieniu piersią

Wydawać by się mogło, że do karmienia piersią potrzebna jesteś tylko Ty i dziecko. Tymczasem na rynku znajdziesz setki akcesoriów do karmienia, od poduszek, przez laktatory, aż po nakładki na sutki. Czy aby na pewno wszystkie z nich będą Ci potrzebne?

Jak Mamy oceniły przydatność poszczególnych akcesoriów do karmienia?

	Bardzo przydatne	Trochę przydatne	Trochę nieprzydatne	Bardzo nieprzydatne	Nie stosowałam
Poduszka do karmienia	47,2%	25%	5,6%	7,2%	15%
Fotel do karmienia	29,2%	25,7%	5,8%	4,7%	34,6%
Koszula do karmienia	68,7%	16,7%	5,1%	6,2%	3,3%
Biustonosz do karmienia	80,2%	9,1%	3%	6%	1,7%
Krem na brodawki	48,2%	24,5%	8,9%	5,1%	13,3%

	Bardzo przydatne	Trochę przydatne	Trochę nieprzydatne	Bardzo nieprzydatne	Nie stosowałam
Wkładki laktacyjne	61,7%	16,5%	6,4%	5,5%	9,9%
Musze laktacyjne	14,3%	13,9%	11%	7,2%	53,6%
Kolektor pokarmu	24,5%	18,4%	10,6%	5,8%	40,7%
Laktator ręczny	9,7%	15,3%	10,5%	10,1%	54,4%
Laktator elektryczny	57,2%	19,2%	6,2%	5,3%	12,1%
Butelka dla dziecka	38,9%	28,3%	8,1%	6,4%	18,3%

Laktator

Laktator może być nieocenionym wsparciem w wielu sytuacjach, takich jak potrzeba odciągnięcia mleka w celu przechowania go na później, ulga w przypadku zastoju pokarmu, czy też konieczność karmienia dziecka przez inną osobę. Wybór odpowiedniego laktatora zależy od indywidualnych potrzeb, częstotliwości odciągania mleka oraz wygody użytkowania. Poniżej przedstawiamy różne rodzaje laktatorów, które są dostępne na rynku:

- **Laktator ręczny:** Prosty, niedrogi wybór, który wymaga od Mamy manualnego pompowania, symulując ssanie dziecka. Jest on cichy, lekki, łatwy w transporcie i idealny do okazjonalnego używania. Może być jednak mniej efektywny i czasochłonny, szczególnie przy częstym odciąganiu mleka.
- **Laktator elektryczny jednofazowy:** Jest łatwy i szybki w użyciu, w przeciwieństwie do laktatora ręcznego mniej wymagający fizycznie i bardziej efektywny. Działa na jednym poziomie ssania, czasami oferuje mniej opcji regulacji niż modele dwufazowe, ale wciąż zapewnia wygodę i komfort.
- **Laktator elektryczny dwufazowy:** Jest bardziej efektywny i komfortowy od laktatora jednofazowego, naśladuje naturalny rytm ssania dziecka: najpierw szybkie, a potem głębsze ssanie. Zazwyczaj droższy i większy niż modele jednofazowe.

- **Laktator elektryczny trójfazowy:** Trzecia faza ma za zadanie zapewniać wsparcie w okresie laktacji, wpływając na zwiększenie ilości produkowanego mleka. Jest pomocna także w przypadku zastoju i nawałów pokarmu.
- **Laktator bezprzewodowy:** Bardziej nowoczesna opcja, która zapewnia większą mobilność dzięki wbudowanej baterii, idealny do użytku poza domem, oferuje wygodę bez kabli, co zapewnia swobodę ruchów i komfort. Bywa droższy od standardowych laktatorów.
- **Laktator "hands free":** Laktator, który zakłada się na piersi, co pozwala na odciąganie mleka bez potrzeby trzymania rękami. Jest komfortowy i umożliwia jednoczesne wykonywanie innych czynności.
- **Laktator podwójny (odciąganie z obu piersi jednocześnie):** Umożliwia równoczesne odciąganie mleka z obu piersi, co oszczędza czas. Idealny dla Mam, które muszą regularnie odciągać mleko i szukają wydajnego rozwiązania. Zazwyczaj droższy, może być mniej poręczny w porównaniu do laktatorów jedno-piersiowych.

Poduszka do karmienia

Poduszka do karmienia nie jest niezbędna, ale szczególnie na początku może okazać się dla Ciebie sporym ułatwieniem. W pierwszych miesiącach po porodzie na jednorazowym karmieniu możesz spędzać nawet kilkadziesiąt minut. Warto więc, aby było Ci wygodnie. Poduszka do karmienia pomaga także utrzymać dziecko na odpowiedniej wysokości, co pozwala na naturalną pozycję ciała, a to szczególnie ważne podczas karmienia piersią.

- **Poduszki w kształcie litery C:** Dzięki swojemu kształtowi zapewniają odpowiednie podparcie zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Umożliwiają wygodne ułożenie malucha na ramieniu Mamy. Tego typu poduszki często mają regulowane zapięcia, dzięki czemu można je dostosować do swojego ciała.
- **Poduszki w kształcie litery U:** Większe od poduszek w kształcie litery C i zapewniają lepsze wsparcie na całym ciele. Dobrze sprawdzają się, gdy Mama potrzebuje pełnego podparcia podczas karmienia z obu stron. Zazwyczaj są bardziej przestronne, co może być pomocne przy długich sesjach karmienia.

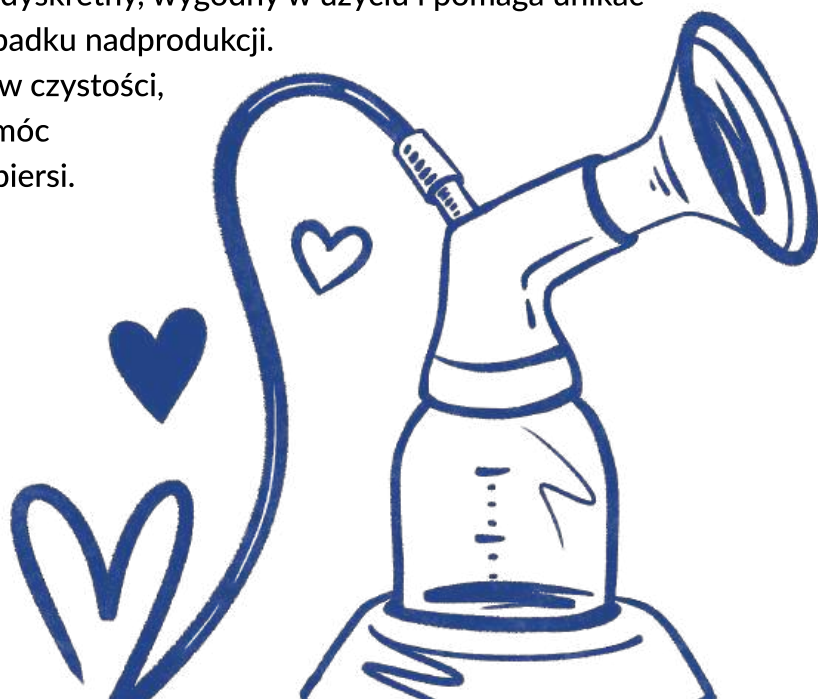
- **Poduszki ergonomiczne:** Mają bardziej zaawansowany kształt, który umożliwia wygodne ułożenie dziecka w naturalnej pozycji. Są często stosowane w przypadku dzieci z problemami zdrowotnymi, np. z refluksem, ponieważ pozwalają na karmienie w lekkim nachyleniu.
- **Poduszki do karmienia z pamięcią kształtu:** Są wypełnione pianką, która dopasowuje się do ciała matki i dziecka, zapewniając dodatkowy komfort. Dzięki temu, że poduszka dostosowuje się do kształtu ciała, zmniejsza nacisk na plecy i ramiona, co jest istotne w dłuższej perspektywie.

Wkładki laktacyjne

Wkładki laktacyjne to jeden z najczęściej używanych akcesoriów przez Mamy karmiące. Ich zadaniem jest wchłanianie nadmiaru mleka, które wypływa z piersi, aby nie zabrudzić ubrań. Wybierając wkładki, zwróć uwagę na materiał, z którego są wykonane. Wkładki jednorazowe są wygodne, ale trzeba je wymieniać regularnie. Z kolei wkładki wielorazowe są bardziej ekologiczne, ale wymagają częstego prania i utrzymania w czystości.

Kolektor pokarmu

Kolektor pokarmu to produkt, który pomaga w zbieraniu nadmiaru mleka, gdy nie karmisz dziecka. Działa poprzez delikatne zassanie, które pozwala na zebranie mleka wypływającego z piersi, szczególnie gdy karmisz tylko jedną piersią, a druga w tym czasie produkuje mleko. Kolektor jest dyskretny, wygodny w użyciu i pomaga unikać marnowania mleka, zwłaszcza w przypadku nadprodukcji. Jest bezpieczny, łatwy do utrzymania w czystości, a jego regularne stosowanie może pomóc w zapobieganiu zastojom i infekcjom piersi.



Preparaty do pielęgnacji brodawek

Poranione brodawki mogą być problemem, szczególnie na początku karmienia, kiedy skóra jest jeszcze wrażliwa i delikatna. Kremy na bazie lanoliny mogą pomóc w regeneracji skóry. Pamiętaj, aby stosować kremy tylko te, które są bezpieczne do używania podczas karmienia.

Podstawowe akcesoria higieniczne

Jeżeli jesteś poza domem, a chciałabyś się odświeżyć, możesz sięgnąć po chusteczki do oczyszczania piersi, szczególnie jeśli jesteś w drodze lub potrzebujesz szybko zadbać o higienę w ciągu dnia. Chusteczki te są zazwyczaj hipoalergiczne i delikatne dla wrażliwej skóry brodawek.

Nakładki na brodawki

Nakładki silikonowe mogą być pomocne, szczególnie w przypadku wrażliwości brodawek. Trzeba jednak pamiętać, że ich stosowanie należy skonsultować z położną lub doradcą laktacyjnym, aby nie zaburzyć naturalnego procesu karmienia.

Polecane artykuły:



[Położna - Jagna Szulc-Kamińska: Akcesoria do karmienia piersią](#)



[Pielęgniarka w Klinice Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka - Dorota Lewandowska: Jak dezynfekować i wyparzać butelki, smoczki i akcesoria do karmienia dzieci?](#)



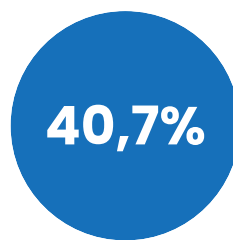
Podczas nieobecności Mamy

Czasem będą sytuacje, w których będziesz musiała wyjść z domu, a Twoje dziecko zostanie pod opieką taty lub innej osoby bliskiej. To zupełnie naturalne, że na początku możesz poczuć się niepewnie, zwłaszcza jeśli karmienie piersią jest częścią Waszej codziennej rutyny, ale poczujesz się pewniej, jeśli dobrze się do tego przygotujesz!



66,8%

Aż tyle ankietowanych Mam zadeklarowało, że miało problemy z wychodzeniem z domu ze względu na karmienie.



Mam wychodziło z domu tylko pomiędzy karmieniami.

Na końcu Ebooka znajdziesz też instrukcję do pobrania dotyczącą przechowywania i podawania odciągniętego pokarmu, rekomendowaną przez CDL Instytutu Matki i Dziecka!

Przechowywanie i podawanie mleka

Zachowanie odpowiednich zasad przechowywania, rozmrażania i podawania mleka Matki jest kluczowe dla zapewnienia najwyższej jakości pokarmu dla Twojego dziecka. Pamiętaj, aby przechowywać mleko w odpowiednich warunkach, a także przestrzegać zaleceń dotyczących temperatury i czasu przechowywania, aby zachować jak największą wartość odżywczą i immunologiczną.

Przechowywanie mleka w temperaturze pokojowej

Mleko matki może być przechowywane w temperaturze pokojowej (maksymalnie do 25°C) przez około 4 godziny. Jeśli temperatura w pomieszczeniu jest wyższa, najlepiej nie przechowywać mleka poza lodówką. Wysoka temperatura przyspiesza rozwój bakterii, co może prowadzić do szybszego pogorszenia jakości mleka. Jeśli mleko przechowywane jest w sterylnym pojemniku, w pomieszczeniu o temperaturze poniżej 25°C, może być przechowywane do 6-8 godzin. Warto jednak pamiętać, że dla zachowania najwyższej jakości, najlepiej przechowywać je w chłodniejszych warunkach (np. w lodówce).

Przechowywanie mleka w lodówce

W lodówce mleko matki może być przechowywane do 96 godzin (4 dni) w temperaturze 4°C lub niższej. Ważne jest, aby przechowywać je głęboko i w centralnej części lodówki, nie na drzwiach, gdzie temperatura jest bardziej zmienna. Jeśli nie planujesz podać mleka w ciągu 6 godzin po jego odciążeniu, umieść je w lodówce natychmiast po odciążeniu, aby wydłużyć jego przydatność.

Przechowywanie w lodówce turystycznej

Jeśli korzystasz z lodówki turystycznej z wkładami chłodzącymi, mleko nie powinno przebywać w niej dłużej niż 24 godziny.

Przechowywanie w zamrażarce

Mleko matki przechowywane w zamrażarce w temperaturze około -20°C lub niższej może być przechowywane przez okres od 3 do 6 miesięcy. W tym czasie składniki odżywcze, takie jak cytokiny i czynniki wzrostu, pozostają na niezmiennym poziomie. Jednak po dłuższym czasie mleko zaczyna tracić część swoich cennych składników, takich jak witamina C, laktoferyna, tłuszcze i białka. Najlepiej przechowywać mleko w woreczkach odpowiednich do zamrażania, zostawiając w nich trochę wolnej przestrzeni, aby uwzględnić rozszerzanie się mleka podczas zamrażania.

Rozmrażanie mleka

Mleko, które zostało zamrożone, należy rozmrażać w lodówce przez całą noc lub w ciepłej bieżącej wodzie. Istnieje również możliwość rozmrażania mleka w ciepłej kąpieli wodnej, ale nie należy podgrzewać mleka do wyższych temperatur niż 40°C , aby nie zniszczyć cennych składników odżywczych. Możesz skorzystać także z elektrycznego, dedykowanego podgrzewacza do pokarmu. Zrezygnuj z podgrzewania mleka w mikrofalówce. Powolne rozmrażanie gwarantuje zachowanie najwięcej składników odżywczych w mleku.

Mleko po rozmrożeniu

Po rozmrożeniu mleka najlepiej jest je przechowywać w lodówce przez maksymalnie 24 godziny. Nie należy ponownie mrozić mleka, które zostało już rozmrożone. Ponadto, nie przechowuj mleka, które miało kontakt ze śliną dziecka, dłużej niż 1-2 godziny.

W czym przechowywać?

Najlepszym wyborem będą specjalistyczne woreczki do przechowywania mleka. Są szczelnie zamykane i często wyposażone w miejsce na zapisanie daty i godziny odciągnięcia. Należy wybierać te wykonane z materiałów, które są bezpieczne dla mleka (bez BPA, ani innych szkodliwych substancji). Mleko może być także przechowywane zarówno w pojemnikach szklanych, jak i plastikowych (polipropylenowych). Pojemniki muszą być szczelnie zamknięte, aby zapobiec dostępowi powietrza i zanieczyszczeń. Przechowywanie mleka w szczelnych pojemnikach minimalizuje ryzyko namnażania bakterii i pozwala na dłuższe utrzymanie jego jakości.

Mieszanie różnych porcji mleka

Mleko odciągnięte w różnych godzinach lub z różnych dni powinno być przechowywane w osobnych pojemnikach. Jeśli zdecydujesz się połączyć mleko, zawsze schłódź je najpierw, zanim połączysz je z mlekiem przechowywanym w lodówce. Pozwoli to uniknąć szybkiego podgrzewania się starszego mleka i rozwoju patogenów.

Podawanie mleka dziecku

Mleko może być podawane dziecku zarówno schłodzone z lodówki, w temperaturze pokojowej, jak i podgrzane. Aby podgrzać mleko, najlepiej używać kąpeli wodnej o temperaturze nie wyższej niż 40°C. Podgrzewanie mleka w wodzie o wyższej temperaturze niż 40°C jest niewskazane, ponieważ może to uszkodzić składniki bioaktywne i zmniejszyć wartość odżywczą mleka.





Karmienie piersią w miejscach publicznych

Karmienie piersią to naturalny proces, który powinien odbywać się w komfortowych warunkach, zarówno w domu, jak i poza nim. Większość Mam, szczególnie w początkowych tygodniach, może czuć się niepewnie, karmiąc w miejscach publicznych. To całkowicie zrozumiałe, ponieważ pojawienie się dziecka na świecie wiąże się z nowymi doświadczeniami, a karmienie piersią w przestrzeni publicznej może początkowo wywoływać stres. Warto jednak pamiętać, że karmienie piersią jest naturalnym prawem każdej Matki, a odpowiednie przygotowanie może sprawić, że będzie to bardziej komfortowe zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka.

79,5%

Mam karmiło swoje dziecko piersią publicznie.

17,9%

Mam spotkało się z negatywnymi reakcjami na karmienie piersią w miejscach publicznych.

13,9%

Mam czuło się niekomfortowo, karmiąc dziecko piersią publicznie.

Co zabrać ze sobą?



Pieluszka lub osłonka do karmienia

Część Mam czuje się bardziej komfortowo, zakrywając siebie i dziecko podczas karmienia, aby zapewnić sobie prywatność. Na rynku dostępne są różne chusty i osłonki, które pomagają w dyskrecji. Pamiętaj, że zakrywanie nie może powodować podniesienia temperatury ciała dziecka, ani ograniczać przepływu powietrza.



Poduszka do karmienia (w przypadku dłuższych wyjazdów)

Jeśli karmisz w pozycji siedzącej, szczególnie w dłuższej perspektywie czasu, poduszka może być pomocna do wygodnego podparcia dziecka.



Woda do picia

Nie ruszaj się z domu bez butelki z wodą, która nie tylko pomoże Ci doraźnie ugasić pragnienie, ale także zadba o Twoje odpowiednie nawodnienie w ciągu dnia.



Chusteczki nawilżane

Warto mieć je zawsze pod ręką, aby szybko przetrzeć ręce, pierś lub miejsce, w którym siedzisz. Używanie chusteczek z naturalnymi składnikami zapewnia komfort i higienę.

Jak poradzić sobie z wstydem lub niepewnością?

Wiele Mam, szczególnie na początku, może czuć się niepewnie lub wstydzić karmienia piersią w miejscach publicznych. Z czasem jednak zauważysz, że karmienie staje się coraz bardziej naturalne. Pamiętaj, że nie ma nic złego w tym, że karmisz swoje dziecko - to coś zupełnie naturalnego, a Ty masz prawo robić to wszędzie, gdzie jesteś. Daj sobie czas, aby poczuć się komfortowo i swobodnie w różnych sytuacjach. Ważne jest, byś pamiętała o regularnym karmieniu, nawet poza domem. Nie odkładaj karmienia do czasu powrotu do domu - staraj się karmić dziecko zgodnie z jego naturalnym rytmem, także w miejscach publicznych.



Wsparcie przy karmieniu piersią

“

“Największym wsparciem w mojej "mlecznej drodze" okazały się ciepłe ramiona partnera i... poduszka do karmienia! ;) Bez żartów – wsparcie bliskich, ich dobre słowo i pomoc w codziennych obowiązkach były bezcenne. Szczególnie doceniam, że Mama codziennie dzwoniła z pytaniem „jak dziś karmienie?”, a przyjaciółka potrafiła rozbawić mnie do łez, gdy miałam gorszy dzień. No i oczywiście internetowe grupy Mam, gdzie można zapytać o wszystko (nawet o to, czy dziecko może odbić trzy razy pod rząd). Bez tego miks wsparcia, czekolady i odrobiny poczucia humoru byłoby dużo trudniej!” - Uczestniczka badania “Karmienie Oczami Mam.”, Laureatka konkursu, Mama dwójki dzieci

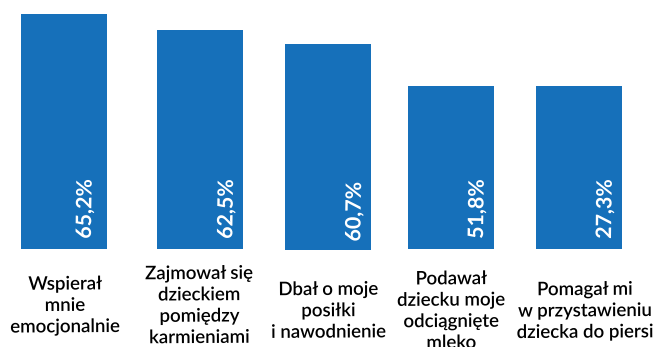
36,5%

Mam nie doświadczyło pomocy w karmieniu piersią po wyjściu ze szpitala.

53,2%

Mam nie miało wystarczającego wsparcia najbliższych w trudnych momentach związanych z karmieniem piersią.

W jaki sposób Twój partner pomagał Ci w karmieniu?



Mimo to, 11,8% Mam zadeklarowało, że partner nie wspierał ich w karmieniu piersią.

Jak wspierać kobietę karmiącą piersią? Rekomendacje psycholog.

Karmienie piersią to nie tylko sprawa Mamy i dziecka. Również Ojcowie odgrywają ważną rolę w tym procesie, a ich wsparcie ma ogromny wpływ na to, jak Mam przeżywa ten czas. Czasami to właśnie w codziennych drobnostkach i gestach partnera tkwi siła, która pomaga kobiecie poczuć się pewniej i komfortowo.

Dobrze, byś miała świadomość, jak bardzo pomocne może być wsparcie Twojego partnera. Ale te wskazówki będą też przydatne, gdy będziesz miała okazję wesprzeć inną Mamę, której możesz pomóc w trudnych chwilach, jeśli będzie takie przeżywać.



Odciążenie w obowiązkach

Karmienie piersią, szczególnie w pierwszych tygodniach, może pochłonać dużą część dnia. Częste karmienia, zmiana pieluszek, opieka nad dzieckiem, to wszystko może być wyczerpujące, zwłaszcza gdy dojdą do tego obowiązki domowe. Partner ma tu do odegrania ogromną rolę. Sprzątanie, gotowanie czy robienie zakupów, czy przejęcie opieki nad dzieckiem między karmieniami, nie tylko odciąży Mamę, ale także pomoże jej skupić się na odpoczynku i regeneracji.



Wsparcie emocjonalne

Często mówi się, że karmienie piersią to piękny czas, który buduje więź między matką a dzieckiem, ale nie zapominajmy, że może wiązać się także z wyzwaniem. Nie każda Mama od razu poczuje się dobrze przy karmieniu, a nawet nie poczuje od razu więzi z dzieckiem. Zdarzają się trudne momenty, obawy o ilość pokarmu, czy frustracja z powodu trudności lub bólu. Ciepłe słowo, wyrażenie uznania dla starań i wsparcie w tych chwilach niepewności mają nieocenione znaczenie. Czasem wystarczy, by partner po prostu wysłuchał, wyraził zrozumienie i przypomniał, że jest obok i można liczyć na jego wsparcie.



Zrozumienie dla zmian fizycznych

Po porodzie ciało kobiety przechodzi szereg zmian, zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Niezależnie od tego, czy karmienie przebiega bez trudności, czy pojawiają się problemy, kobieta może czuć się zmęczona, obolała, a nawet nieswojo w swoim ciele. Okazanie zrozumienia dla tych zmian, bycie wrażliwym na jej potrzeby, wyrażanie akceptacji dla jej ciała, może pomóc w budowaniu pewności siebie. Czasami partner może także pomóc, np. w codziennej pielęgnacji ciała, np. masując, czy balsamując ciało.



Zachęcanie do odpoczynku

Zmęczenie to jedna z częstszych rzeczy, z którymi kobiety karmiące się zmagają. Karmienie piersią, zwłaszcza na początku, jest czasochłonne i intensywne, wymaga także nocnych pobudek. Ciało matki potrzebuje odpoczynku, a sen jest kluczowy. Partner może przejąć część obowiązków związanych z opieką nad dzieckiem, pozwalając Mamie na chwilę regeneracji. Dzięki temu będzie mogła nabrać sił na kolejne dni.



Wspólne podejmowanie decyzji

Karmienie piersią to decyzja, która wiąże się z wieloma pytaniami i wątpliwościami. Często pojawiają się pytania dotyczące ilości pokarmu, częstotliwości karmienia czy techniki. Partner, aktywnie uczestnicząc w rozmowach na temat karmienia, może pomóc kobiecie poczuć się pewniej. Ważne jest, by wspólnie podejmować decyzje, dotyczące tego, co najlepsze dla dziecka i dla Mamy, co pozwala budować poczucie zaufania i wsparcia.



Szacunek i akceptacja wyborów

Każda Mama ma prawo do wyboru, jak chce karmić swoje dziecko. Warto, by partner okazywał szacunek dla jej decyzji, bez względu na to, czy jest to karmienie piersią, mieszane czy karmienie butelką. Wspieranie wyboru Matki bez presji jest bardzo ważne. To, co najważniejsze, to poczucie, że Mama ma pełną kontrolę nad tym, co dla niej i dla jej dziecka jest najlepsze, a partner nieustannie wspiera ją w tych decyzjach.



Jak długo powinno się karmić dziecko piersią?

Zalecenia WHO

Zacznijmy od najważniejszego, zaleceń ekspertów: Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłączone karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka. Po tym czasie, wraz z rozszerzaniem diety, karmienie piersią (KP) powinno być kontynuowane do 2. roku życia lub dłużej, o ile Mama i dziecko tego chcą. Decyzja o kontynuacji lub zakończeniu karmienia piersią należy więc do Ciebie i Twojego maluszka.



50,7%

Aż tyle Mam spotkało się z negatywnymi uwagami dotyczącymi tego jak długo karmiły piersią.

Jako przykłady takich komentarzy Mamy wymieniały między innymi: **“Takie duże dziecko, a nadal je karmisz?”**; **“Do 18 będziesz je karmiła?”**; **“To mleko i tak jest już bezwartościowe.”** i wiele innych. Negatywne uwagi słyszały również Mamy, które w opinii innych karmiły zbyt krótko.

Korzyści z długiego karmienia piersią

Karmienie piersią to coś więcej niż tylko zapewnienie dziecku pokarmu, czy budowanie więzi. To proces, który niesie ze sobą liczne korzyści zarówno dla malucha, jak i dla Mamy. Choć decyzja o długości karmienia piersią zależy od indywidualnych potrzeb i sytuacji każdej Mamy, warto poznać wszystkie korzyści płynące z długotrwałego karmienia.



Wzmocnienie odporności dziecka

Mleko Mamy to naturalna tarcza ochronna dla dziecka. Zawiera ono przeciwciała, immunoglobuliny, leukocyty, lizozym i laktoferynę - substancje, które wspierają rozwój układu odpornościowego maluszka. Długotrwałe karmienie piersią ma kluczowe znaczenie w budowaniu silnej odporności dziecka, co pomaga w walce z infekcjami, zwłaszcza gdy maluch zaczyna uczęszczać do żłobka lub przedszkola. Według AAP (Amerykańska Akademia Pediatrii) dzieci karmione piersią rzadziej zapadają na infekcje, takie jak zapalenie ucha środkowego, a także mniej narażone są na wady zgryzu.*



Mleko jest dopasowane do potrzeb dziecka

Skład mleka Matki zmienia się od pory dnia, pogody (na przykład podczas upałów), a nawet podczas infekcji, aby zapewnić to, czego maluch akurat najbardziej potrzebuje. Skład mleka jest również inny, w zależności od etapu rozwoju dziecka.



Zmniejszenie ryzyka otyłości i cukrzycy

Długotrwałe karmienie piersią może również wpływać na zdrowie dziecka w przyszłości. Badania sugerują, że dzieci karmione piersią dłużej, mają mniejsze ryzyko rozwoju otyłości, cukrzycy typu 2 oraz innych chorób metabolicznych w dorosłości.*Mleko matki zawiera hormony, takie jak leptyna, które regulują apetyt, pomagając dziecku w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych i utrzymaniu prawidłowej wagi.

*źródła:

Breastfeeding and the Risk of Metabolic Diseases in Adulthood," The Lancet Diabetes & Endocrinology, 2017.

Lactation and the Risk of Ovarian Cancer: A Systematic Review and Meta-analysis" (The Lancet, 2017)

Duration of Breastfeeding and Risk of Type 2 Diabetes in Women: A Prospective Cohort Study" (Diabetes Care, 2011)



Regulacja emocjonalna i budowanie więzi

Karmienie piersią to nie tylko pokarm, ale i bliskość. Fizyczna bliskość, którą maluch doświadcza podczas karmienia, sprzyja budowaniu silnej więzi emocjonalnej z Mamą. Długie karmienie piersią pomaga w tworzeniu poczucia bezpieczeństwa u dziecka, co ma istotne znaczenie dla jego rozwoju emocjonalnego i społecznego. Ta więź sprzyja również stabilizacji emocjonalnej malucha, a Mama odczuwa ogromną satysfakcję z bycia w tak bliskiej relacji z dzieckiem.



Korzyści zdrowotne dla Mamy

Korzyści z długiego karmienia piersią nie kończą się na dziecku. Karmienie piersią ma również pozytywny wpływ na zdrowie Mamy. Długie karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia raka piersi i jajnika i osteoporozy. Każdy miesiąc karmienia piersią obniża ryzyko zachorowania na te choroby, co ma szczególne znaczenie w kontekście zdrowia kobiety w dłuższej perspektywie. Karmienie piersią przyczynia się także do zdrowszego przebiegu porodu.



Szybszy powrót do formy po porodzie

Produkcja mleka wiąże się z wysokim wydatkiem energetycznym. Ciało Mamy karmiącej spala średnio około 670 kcal dziennie, co wspomaga proces utraty wagi po porodzie. Karmienie piersią sprzyja także szybkiemu obkurczeniu macicy, co przyspiesza powrót organizmu do stanu sprzed ciąży. Zatem karmienie piersią nie tylko sprzyja zdrowiu dziecka, ale także pomaga Mamie w regeneracji po porodzie.



Wygoda i oszczędności

Jedną z praktycznych zalet długiego karmienia piersią jest wygoda. Mleko Mamy jest zawsze dostępne, nie trzeba się martwić o przygotowanie butelek, podgrzewanie mleka czy zakup mleka modyfikowanego. Mleko jest gotowe do spożycia w odpowiedniej temperaturze, co jest szczególnie przydatne w podróży czy poza domem. Długotrwałe karmienie piersią to także oszczędność środków finansowych, które w innym wypadku trzeba przeznaczyć na mleko modyfikowane, butelki czy akcesoria do karmienia.

Kiedy należy udać się do lekarza?

“

“Długie karmienie mlekiem Mamy pomaga w budowaniu silnego układu odpornościowego dziecka, co ma znaczenie zwłaszcza w okresie, gdy maluch zaczyna uczęszczać do żłobka lub przedszkola. Ponadto badania pokazują, że długie karmienie piersią może zmniejszyć ryzyko wystąpienia u dziecka m.in.: zapalenia ucha środkowego, oraz wad zgryzu.”

Barbara Niezgoda

Certyfikowany Doradca Laktacyjny (CDL), Psycholog, Położna w Klinice Położnictwa i Ginekologii w Instytucie Matki i Dziecka



Ważne!

Jeśli jednak karmienie piersią nie wychodzi albo z jakichś przyczyn nie jest możliwe, nie ma powodu, by się z tego powodu obwiniać. Każda Mama robi wszystko, co w jej mocy, aby zapewnić swojemu dziecku najlepszą opiekę, a czasami oznacza to, że nie wszystko przebiega zgodnie z planem. Warto pamiętać, że miłość, troska i zaangażowanie są ważniejsze niż cokolwiek innego. Jeśli karmienie piersią staje się źródłem stresu i frustracji, nie ma nic złego w tym, by szukać innych rozwiązań. Każdy etap macierzyństwa to wyzwanie, ale także ogromna nauka i doświadczenie. Dlatego nie pozwól, by trudności w karmieniu piersią odbierały Ci radość z bycia Mamą. **Jesteś wystarczająco dobrą i kochającą Mamą, niezależnie od tego, jak karmisz swoje dziecko.**

Polecany artykuł:



Certyfikowany Doradca Laktacyjny (CDL) -
Barbara Niezgoda: Do kiedy karmić piersią?
Korzyści długiego karmienia piersią dla
mamy i dziecka



Odstawienie od karmienia



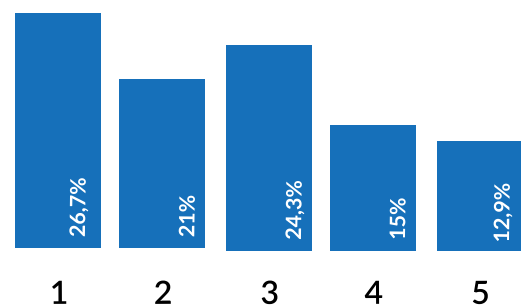
49,8%

Mam samodzielnie zdecydowało o zakończeniu etapu karmienia piersią, bez innych czynników zewnętrznych. A 33,9% odpowiedziało, że zakończenie karmienia miało wpływ na ich relacje z dzieckiem.

57,3%

Mam stosowało stopniowe ograniczanie karmień, jako metodę na odstawienie dziecka od karmienia piersią.

Jak oceniasz trudność odstawienia dziecka od piersi w skali od 1 do 5 (1 - bardzo łatwe, 5 - bardzo trudne)



48,9%

ankietowanych Mam odpowiedziało, że dziecko bez problemu zaakceptowało sytuację związaną z odstawieniem od piersi.

40,8%

Mam miało mieszane uczucia względem odstawienia dziecka od piersi. Natomiast 39,3% odczuwało smutek i tęsknotę za tym rytuałem. 34,5% Mam poczuło ulgę po zakończeniu karmienia.

Rekomendowane sposoby na bliskościowe odstawienie dziecka od piersi

Odstawienie dziecka od piersi to proces, który może budzić wiele emocji - zarówno u Mamy, jak i u maluszka. Jest to etap, w którym wyjątkowa więź, jaką buduje karmienie piersią, zmienia się, ale nie oznacza też, że bliskość między Mamą a dzieckiem zanika. Wręcz przeciwnie - bliskościowe odstawienie, to sposób na łagodne przejście, w którym nie tylko dziecko, ale także Mama czuje się kochana i rozumiana.

Bliskościowe odstawienie nie polega na nagłym rozstaniu z piersią, ale na stopniowym, czułym i w pełni wspierającym procesie, który pozwala dziecku rozwijać się w swoim tempie. Oto kilka rekomendowanych metod, które mogą w tym pomóc:



Stopniowe ograniczanie karmień

Zamiast nagle eliminować wszystkie karmienia, warto rozpocząć stopniowe zmniejszanie liczby sesji karmienia w ciągu dnia. Możesz na przykład zredukować jedno karmienie w ciągu dnia, zastępując je mlekiem modyfikowanym lub innym pokarmem, lub po prostu wybrać jedną porę, w której maluszek nie będzie już karmiony piersią. Rób to powoli i sukcesywnie, dając zarówno dziecku, jak i sobie czas na adaptację. Dzięki temu proces nie będzie nagły, a dziecko będzie miało czas na oswojenie się z nową sytuacją.



Zastępowanie karmienia piersią innym sposobem bliskości

Zamiast karmienia piersią, staraj się nawiązać bliskość w inny sposób, który będzie równie kojący dla dziecka. Może to być np. przytulanie, tulenie do piersi bez karmienia, wspólne leżenie lub noszenie dziecka w chuście. Te czynności wciąż będą sprzyjały budowaniu silnej więzi między Wami, nawet jeśli nie będzie już karmienia piersią.



Stopniowe wprowadzanie butelki lub kubka niekapka

Jeśli zdecydujesz się zastąpić karmienie piersią mlekiem modyfikowanym, zacznij wprowadzać butelkę lub kubek niekapek w sposób łagodny. Daj dziecku czas na przyzwyczajenie się do nowych akcesoriów. Pamiętaj, że maluszek może poczuć się początkowo dezorientowany, dlatego wprowadzaj te zmiany stopniowo, zapewniając mu poczucie bezpieczeństwa w procesie.



Przypadkowe karmienie na „prośbę”

Kiedy zdecydujesz się na odstawienie, może się zdarzyć, że Twój maluszek nadal będzie szukał piersi w sytuacjach, gdy będzie czuł się zmęczony, zestresowany lub potrzebujący poczucia bezpieczeństwa. Zamiast od razu odmawiać, spróbuj dać mu na chwilę pierś do poczucia bezpieczeństwa, bez pełnego karmienia. To pomoże mu przejść przez etap adaptacji, nie odrzucając od razu tego, co było jego ostoją i poczuciem bliskości przez długi czas.




Cierpliwość i wsparcie emocjonalne

Odstawienie piersi to proces, który wymaga dużej cierpliwości i zrozumienia, zarówno ze strony Mamy, jak i dziecka. Czasem maluszek może potrzebować więcej czasu na zaakceptowanie tej zmiany, a Ty możesz poczuć się smutna lub zaniepokojona. Pamiętaj, że to naturalna część procesu i masz pełne prawo do swoich emocji. Zadbaj o siebie emocjonalnie, daj sobie przestrzeń na refleksję i wsparcie od bliskich osób, które pomogą Ci przejść przez ten etap.



Zaufaj instynktowi

Podczas tego procesu ważne jest, abyś słuchała swojego instynktu i reagowała na potrzeby swojego dziecka. To Ty najlepiej znasz swojego maluszka i to Ty najlepiej wiesz, kiedy jest gotowy na ten krok. Nie ma idealnego momentu na zakończenie karmienia, a każdy maluszek jest inny. Bądź elastyczna i dostosuj tempo odstawiania do Waszych potrzeb.



Droga Mamo,

Dziękujemy, że poświęciłaś swój czas na przeczytanie tego Ebooka. Mamy nadzieję, że zawarte w nim informacje i rekomendacje okażą się pomocne w Twojej mleczej drodze. Karmienie piersią to nie tylko aspekt fizyczny, ale także emocjonalny. Każda chwila spędzona na bliskości z Waszym maluchem ma ogromne znaczenie, zarówno dla Ciebie, jak i dla niego. Często jednak, mimo najlepszych chęci, pojawiają się trudności, które mogą sprawić, że poczujesz się zmęczona, sfrustrowana czy niepewna siebie. Pamiętaj, że nie jesteś w tym sama.

Każda Mama, niezależnie od doświadczenia, może zmagać się z trudnościami przy karmieniu piersią. Ważne jest, abyś dbała o siebie w tym wyjątkowym czasie, bo dbając o siebie, dbasz także o swojego maluszka. W razie jakichkolwiek trudności nie bój się poprosić o pomoc. Pomoc najbliższych, położnej, doradcy laktacyjnego czy psychologa. Przede wszystkim jednak bądź dla siebie wyrozumiała. Karmienie piersią to piękny, choć czasami trudny etap, ale każdy krok i decyzja, którą podejmujesz, pozwala Twojemu dziecku rosnać zdrowo, bezpiecznie i pełnymi siłami.

Mamy nadzieję, że ta podróż okaże się dla Was pełna spełnienia i miłości, a Ty będziesz czuła, że dałaś mu to, co najlepsze – i nie tylko w postaci pokarmu, ale i bliskości i czułości.

Życzymy Ci dużo siły, cierpliwości i miłości w tym wyjątkowym okresie życia.

Z serdecznymi pozdrowieniami i wsparciem,

Redakcja EpozytywnaOpinia

& partner badania: Rodowita z Roztocza

Jesteśmy EPO



epozytywna
opinia.pl

epozytywnaopinia.pl – portal tworzony przy współpracy z Instytutem Matki i Dziecka

Portal powstał z myślą o wszystkich, którzy poszukują wiarygodnych informacji dotyczących wybierania bezpiecznych artykułów, zdrowego odżywiania i prawidłowego rozwoju dziecka.

Każdego dnia, przy współpracy z ekspertami Instytutu Matki i Dziecka, dokładamy wszelkich starań, aby rodzice byli spokojni o prawidłowy rozwój swoich dzieci, wskazując bezpieczne produkty, edukując oraz wspierając w codziennych wyborach i trudnościach z rodzicielskiego życia.

„Pozytywna Opinia jest wydawana na 3 lata. Produkty z Pozytywną Opinią są oznaczone na opakowaniu numerem opinii lub wyróżnione logo Instytutu. Podlegają stałej obserwacji, a zespół ekspercki wyjaśnia wszelkie ewentualne zgłoszenia ze strony rodziców”.

Co robimy?

Publikujemy badania Instytutu Matki i Dziecka

Na naszej stronie znajdziesz Bazę Produktów Zaopiniowanych, w której znajdują się szczegółowe wyniki badań produktów. To jednak nie wszystko.

Na portalu znajdziesz artykuły pisane przy współpracy z ekspertami Instytutu – lekarzami, położnymi, dietetykami czy fizjoterapeutami. To prawdopodobnie jedyne takie miejsce w sieci!



Na stronie znajduje się również Kalendarz Ciążowy oraz Kalendarz Pediatryczny przygotowany we współpracy z doświadczonymi lekarzami Instytutu Matki i Dziecka, specjalizującymi się w zagadnieniach z zakresu pediatrii oraz ginekologii i położnictwa.

Obok portalu prowadzimy konta w mediach społecznościowych (Face-book, Instagram, LinkedIn, YouTube), wysyłamy do Was newslettery z aktualnościami oraz prowadzimy grupę rodziców na FB. Dołącz do nas!



Na epozytywnaopinia.pl znajdziesz polecenia wyłącznie tych produktów, które mają Pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka lub zostały przetestowane przez rodziców w EPO klubie #MamyRecenzują. Uczciwa polityka biznesowa to dla nas priorytet – nie promujemy artykułów,

ani producentów, co do których nie mamy pewności, że są bezpieczne i sprawdzone. Ta zasada dotyczy zarówno portalu, jak i wszystkich naszych treści sponsorowanych, również tych pojawiających się w naszych mediach społecznościowych czy wysyłce newsletterowej.

Co jeszcze jest dla nas ważne?

Reprezentujemy Instytucję, która ma ponad 70 lat!

- Instytut Matki i Dziecka od 1951 r. opiniuje produkty dziecięce w Polsce.
- Do 2004 roku przez opiniowanie IMiD musiał przejść każdy produkt dla dzieci wyprodukowany w naszym kraju. Nakaz ten został zniesiony po wejściu Polski do UE.
- Lata doświadczenia sprawiają, że IMiD jest jedyną w kraju instytucją o takiej wiedzy na temat rodzimego rynku produktów dziecięcych.

Dzielimy się wiedzą – z rodzicami i z producentami

- Nasi eksperci dzielą się wiedzą nie tylko z rodzicami, ale i z twórcami produktów – łączymy obie strony, aktywnie współtworząc rynek produktów dziecięcych w Polsce,
- Logotypem Instytutu Matki i Dziecka są wyróżnione wyłącznie produkty które przeszły ocenę ekspercką oraz osiągnęły ocenę min. 4.5/5 w badaniach użytkowych,
- Testy użytkowe są przeprowadzane wśród rodziców będących w większości przedstawicielami środowiska medycznego i posiadających dzieci w odpowiedniej grupie wiekowej.



Wierzmy, że świadome rodzicielstwo powinno iść w parze z luzem

- Rekomendacje środowiska lekarskiego oraz wyniki badań publikujemy, mając na uwadze również potrzeby i perspektywę rodziców,
- Uwielbiamy badania, analizy i ankiety, a w naszych treściach publikujemy nasze przemyślenia na różne, bliskie rodzicom tematy,
- Mamy świadomość, że każda rodzina jest inna i staramy się wspierać rodziców i różne podejścia w rodzicielstwie.





Jedyny taki – nasz **Kalendarz Rozwoju Dziecka!**

To jedyny kalendarz w internecie, który jest tworzony we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka. Jeśli szukasz w 100% wartościowych informacji o rozwoju swojego malucha – to jest to dobre miejsce na ich poszukiwanie.

Rozwój dziecka mierzony w tygodniach, miesiącach i latach (!)

Z nami dowiesz się nie tylko, czego spodziewać się w pierwszych tygodniach i miesiącach życia Twojego dziecka – nasz Kalendarz Rozwoju Dziecka może Ci towarzyszyć do dnia, w którym Twoje Dziecko skończy 10 lat!

TYLKO rzetelna wiedza

O taką w internecie ciężko, bo wiele artykułów tworzą osoby bez wiedzy medycznej, głównie parafrazując inne treści w internecie. Tymczasem nasz Kalendarz Rozwoju Dziecka (i niemal wszystkie artykuły na EPO) są tworzone lub autoryzowane przez ekspertów. Właśnie dlatego możesz im zaufać.

Wyczerpujące materiały

Każdy tydzień, miesiąc i rok jest opisany możliwie wyczerpująco – zawiera najważniejsze informacje o dziecku w danym okresie życia oraz najpopularniejsze problemy (!), z którymi eksperci spotykają się w swoich gabinetach.

Kliknij w link i zapoznaj się z niezwykłym światem rozwoju dziecka



Jedyny Kalendarz Ciążowy stworzony we współpracy z ekspertami Instytutu Matki i Dziecka!

- **Wiarygodny i kompletny**, bo pisany przez ekspertów (lekarzy i położne),
- **Nie jest jedynie tłumaczeniem zagranicznych aplikacji**: opiera się na polskich standardach opieki medycznej i okołoporodowej,
- **Wszystkie rekomendacje odpowiadają badaniom lekarskim** zalecanym przez Polskie Towarzystwo Ginekologii i Położnictwa (PTGiP).

I Trymestr

Spodziewasz się dziecka? Gratulacje! Sprawdź, porady na typowe dolegliwości I trymestru i jak rośnie ta (maleńka jeszcze) fasolka, którą już za kilka miesięcy będziesz trzymać w ramionach. [Czytaj więcej](#)

II Trymestr

Kiedy można sprawdzić płeć? Jakie dolegliwości w II trymestrze powinny niepokoić, a jakie są zupełnie naturalne? Kiedy maluch zaczyna już słyszeć? Poczytaj, co słyhać u Was w II trymestrze. [Czytaj więcej](#)

III Trymestr

To już końcówka ciąży, czas na przygotowanie do porodu. Bądź na bieżąco z rozwojem Twojego maleństwa i tym, co aktualnie wpływa na samopoczucie przyszłej mamy. Trzymamy kciuki! [Czytaj więcej](#)

Jadłospis dla Mamy karmiącej piersią

2300 kalorii



Śniadanie

517 kcal

Kanapki z twarogiem

- ✓ 1 bułka grahamka (80 g)
- ✓ 2 większe plastry sera twarogowego półtłustego (2x40 g)
- ✓ 2 łyżki jogurtu naturalnego (2x25 g)
- ✓ 3 łyżeczki posiekanej natki pietruszki (3x5 g)
- ✓ 3 starte na tarce rzodkiewki (3x15 g)
- ✓ 1 łyżka oleju lnianego (10 g)
- ✓ 1 szklanka zielonej herbaty (250 ml)

Ser twarogowy rozdrobnij w misce widelcem. Dodaj do niego jogurt, natkę pietruszki, rzodkiewki, olej lniany i wymieszaj. Zjedz z grahamką.

II śniadanie

415 kcal

Smoothie z wodą mineralną Rodowitą z Roztocza oraz jogurt z migdałami, płatkami i malinami

- ✓ 2 garści liści szpinaku (2x25 g)
- ✓ 1 kiwi (75 g)
- ✓ ½ banana (60 g)
- ✓ 1 łyżka nasion chia (10 g)
- ✓ 125 ml wody mineralnej Rodowita z Roztocza
- ✓ sok z ½ limonki (6 ml)
- ✓ 1 mały jogurt naturalny (150 g)
- ✓ 2 łyżki płatków owsianych górskich (2x10 g)
- ✓ 10 szt. migdałów (10 g)
- ✓ 1 garść malin (50 g)

Składniki smoothie – z wyjątkiem nasion chia – zmiksuj na gładki koktajl. Następnie dodaj chia, wymieszaj i odstaw na co najmniej 30 minut, aby nasiona nieco napęczniały. Wypij koktajl w towarzystwie jogurtu wymieszanego z płatkami, migdałami i malinami.

Obiad

**656 kcal**

Szaszłyki z indykiem i kaszą gryczaną

- ✓ 70 g kaszy gryczanej (masa przed ugotowaniem)
- ✓ 150 g mięsa z piersi indyka
- ✓ ½ niedużej cukinii (150 g)
- ✓ ½ żółtej papryki (100 g)
- ✓ 4 pomidorki koktajlowe (4x20 g)
- ✓ 2 łyżki oliwy (2x10 g)
- ✓ przyprawy do smaku: pieprz, papryka słodka, cynamon, szczypta soli
- ✓ 250 ml wody mineralnej Rodowita z Roztocza

Warzywa pokrój na kawałki o podobnej wielkości, ale pomidorki zostaw w całości. Do małej szklanki dodaj po trochu każdej z przypraw, dodaj oliwę i dokładnie wymieszaj. Mięso umyj, oczyść, pokrój w kostkę, zamarynuj w przyprawach rozrobionych z oliwą. Wstaw mięso do lodówki na minimum 30 minut. Na patyczki do szaszłyków nabijaj na zmianę różne warzywa i mięso. Wstaw do piekarnika nagrzanego na 180 stopni i piecz, aż mięso będzie gotowe. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną.

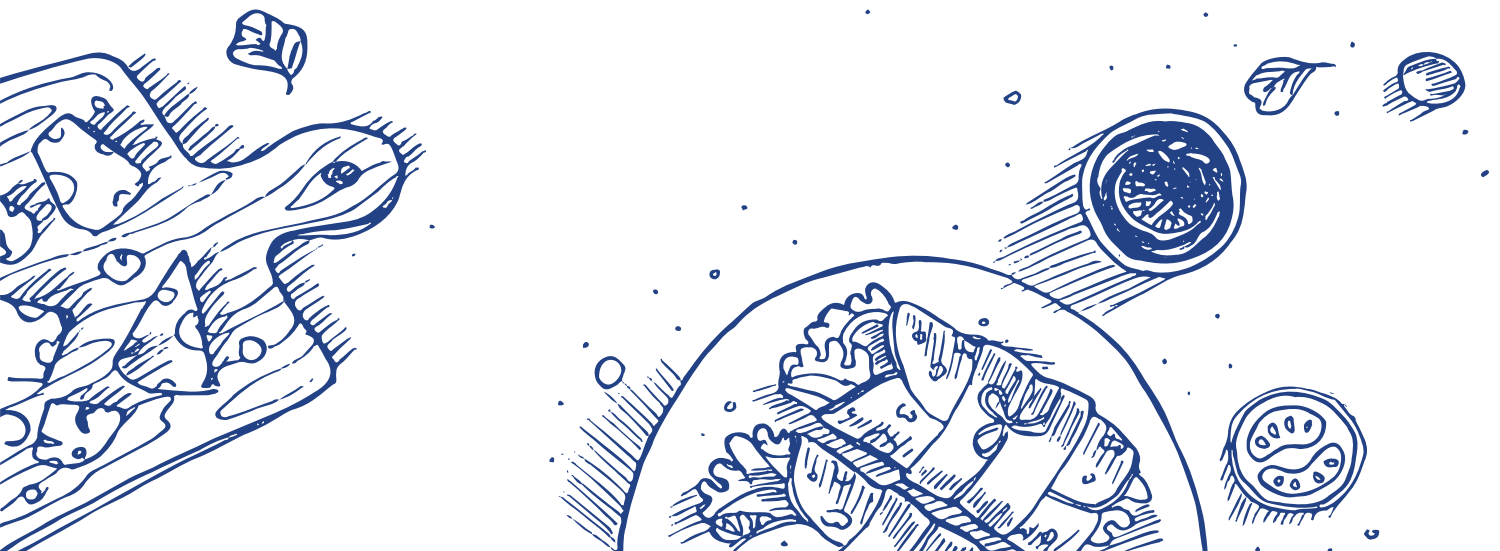
Podwieczorek

265 kcal

Sałatka owocowa z orzechami

- ✓ 3 morele (3x50 g)
- ✓ 8 połówek orzechów włoskich (20 g)
- ✓ 2 garści borówek (2x50 g)
- ✓ 250 ml wody mineralnej Rodowita z Roztocza

Morele pokrój na mniejsze kawałki. Wymieszaj je z borówkami i posiekanymi orzechami.



Kolacja

459 kcal

Kanapka z serem żółtym oraz sałatka z awokado

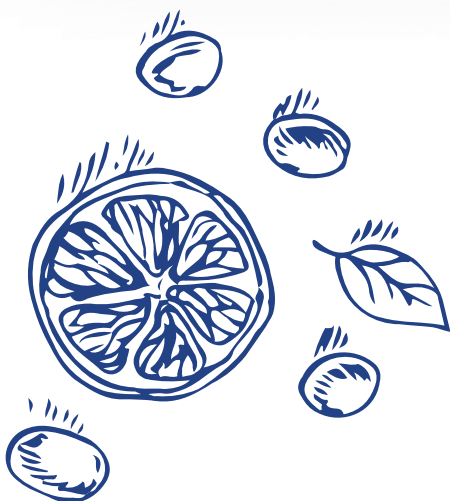
- ✓ 1 kromka chleba żytnego razowego (40 g)
- ✓ 1 łyżeczka masła do posmarowania chleba (5 g)
- ✓ 1 liść sałaty rzymskiej (10 g)
- ✓ 1 plaster sera żółtego (20 g)
- ✓ 250 ml wody mineralnej Rodowita z Roztocza

Sałatka:

- ✓ 4 liście sałaty rzymskiej (4x10 g)
- ✓ 1 średni pomidor (200 g)
- ✓ 1 średni ogórek gruntowy (50 g)
- ✓ ½ awokado (60 g)
- ✓ 1 łyżeczka oliwy (5 g)
- ✓ 1 łyżeczka soku z cytryny (6 ml)
- ✓ 2 łyżeczki nasion sezamu (2x5 g)

Sałatę podrzyj na kawałki i wrzuć do salaterki. Dodaj do niej pokrojonego ogórka, pomidora, awokado. Skrop sosem na bazie oliwy i soku z cytryny. Posyp nasionami sezamu. Zjedz sałatkę w towarzystwie kanapki.

Rodowita z Roztocza jest wodą rekomendowaną dla kobiet karmiących piersią przez ekspertów Instytutu Matki i Dziecka.



Jak przechowywać odciągnięte mleko?



Jeśli to możliwe, **najlepiej podaj dziecku świeżo odciągnięty pokarm**. Jeśli nie planujesz podać mleka w ciągu 4h, schowaj je od razu po odciągnięciu **do lodówki**.



Możesz podać dziecku mleko, **gdy jesteś chora** (przeziębienie, grypa, katar, wysoka gorączka), pod warunkiem, że **nie przyjmujesz leków**, które to uniemożliwiają (w tej kwestii najlepiej skonsultuj się z lekarzem).

Przechowywanie

♥ w temperaturze pokojowej (19-25°C):

4-8h

optymalnie 4h, maksymalnie 6-8h, w sterylnym i zamkniętym pojemniku, na czystej powierzchni

♥ w lodówce

do 96h

w temperaturze ok. 4°C, najlepiej z tyłu, na środkowej półce

♥ w zamrażarce

3-6 miesięcy

w temperaturze ok. -20°C, przy mrożeniu ważne, aby zostawić przestrzeń w pojemniku na zwiększenie objętości

♥ w lodówce turystycznej

do 24h

w temperaturze 4-15°C ze specjalnymi wkładami chłodzącymi



Mleko przechowuj zawsze w **szczelnie zamkniętym pojemniku**: szklanym, z tworzywa bez bisfenolu A i DEHP, lub w **dedykowanych woreczkach do przechowywania pokarmu**.



Mleko **po kontakcie ze śliną dziecka** możesz przechowywać **do 2h**.



Nie martw się, **gdy mleko się rozwarstwi**, wystarczy je **zamieszać** przed podaniem.

Rozmrażanie

♥ w ciepłej kąpielii wodnej (woda o temperaturze do 40°C)

♥ pod ciepłą, bieżącą wodą (woda o temperaturze do 40°C)

♥ w dedykowanym, suchym podgrzewaczu do mleka

✗ Nie powinno się rozmrażać mleka w mikrofalówce, ani gotując na kuchenke.

✗ Ważne! Rozmrożonego mleka nie wolno mrozić ponownie!

Mleko po rozmrożeniu może **pachnieć inaczej** niż świeże. Po rozmrożeniu możesz je **przechowywać w lodówce do 24h**.