

UNICEF UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

PRZEWODNIK PO KARMIENIU PIERSIĄ



Gratulujemy narodzin dziecka! W tej broszurze informacyjnej zawarliśmy najważniejsze informacje związane z karmieniem piersią, w tym także z tym, jak je zacząć i skąd wiadomo, że dziecko otrzymuje tyle pokarmu, ile mu potrzeba. Karmienie piersią zapewni Twojemu dziecku najlepszy możliwy start w życie. Mleko matki dostarcza dziecku wszystkich niezbędnych składników odżywczych, wspiera jego rozwój i zmniejsza ryzyko występowania chorób oraz infekcji.

Pierwsze chwile po porodzie

O ile tylko Ty i Twoje dziecko jesteście zdrowi, ważne jest, abyś utrzymywała fizyczny kontakt z jego skórą od momentu jego narodzin.

Dziecko ubrane w samą pieluszkę zostanie położone na Twojej klatce piersiowej. Oboje zostaniecie przykryci kocem. Kontakt z Twoim ciałem pozwoli na utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała dziecka, uspokoi jego oddech i tętno, a także uchroni je przed zakażeniami. Bliskość Twojej skóry zachęci dziecko także do poszukiwania Twojej piersi i rozpoczęcia ssania mleka. Pierwsza godzina po porodzie to wyjątkowy czas dla Ciebie i Twojego dziecka. To wtedy poznacie się, a umożliwiając dziecku pierwsze karmienie, uruchomisz w swoim organizmie proces wytwarzania pokarmu. Niewielkie ilości siary (gęsta, żółtawa ciecz) wytwarzane w pierwszych dniach po porodzie są niezwykle cenne dla dziecka,

ponieważ zawiera ona ogromną ilość substancji odżywczych i chroni dziecko przed zakażeniami.

Pierwsze dni

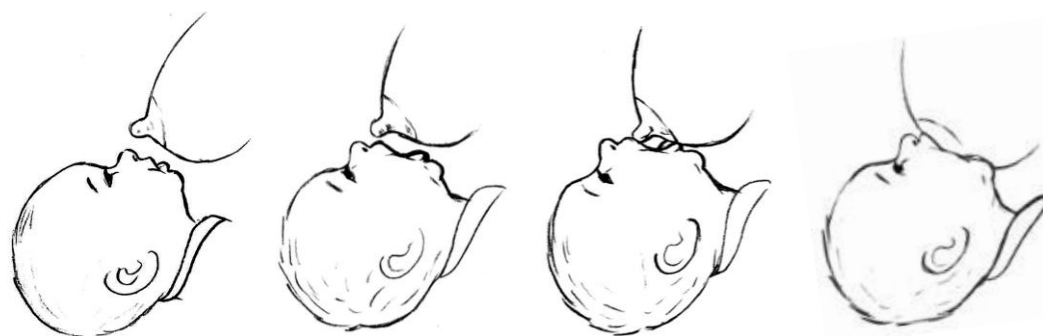
W ciągu pierwszych dni i tygodni od narodzenia Twoje dziecko może potrzebować bardzo częstego karmienia. To całkowicie normalne a im częściej będziesz je karmić, tym więcej pokarmu będzie wytwarzał Twój organizm. Może minąć trochę czasu, zanim nauczysz się karmić a Twoje dziecko ssać pokarm, więc im więcej okazji do treningu, tym lepiej. Trzymaj dziecko blisko siebie, abyś nauczyła się zauważać oznaki tego, że jest głodne, takie jak ssanie paluszków, otwieranie ust lub wysuwanie języka. Nie czekaj, aż dziecko zacznie domagać się karmienia płaczem, ponieważ wtedy będzie to trudniejsze dla Was obojga.



Przytrzymywanie dziecka przy karmieniu piersią

A oto wskazówki, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku dobrze zacząć karmienie piersią:

- Ułóż dziecko blisko siebie tak, aby jego nos, brzuch i palce u stóp były w jednej linii, skierowane od dołu przodem do Twojej piersi.
- Zapewnij podparcie raczej dla szyjki dziecka, a nie głowy, aby mogło odchylić ją do przodu i do tyłu, gdy będzie zaczynało ssać.
- Delikatnie potrzymaj sutkiem w okolicy pomiędzy górną wargą dziecka a jego nosem, aby zachęcić je do szerokiego otwarcia ust.
- Poczekaj, aż dziecko otworzy usta, lekko wysunie język i odchyli głowę do tyłu, a następnie delikatnie przysuń je do piersi, pozwalając, aby sutek wsunął się pod górną wargę dziecka w kierunku podniebienia.
- Możesz odczuwać ciągnięcie (bolesne lub nie), ale po około minucie uczucie to powinno minąć. Jeśli ból nie ustaje, poproś o pomoc.



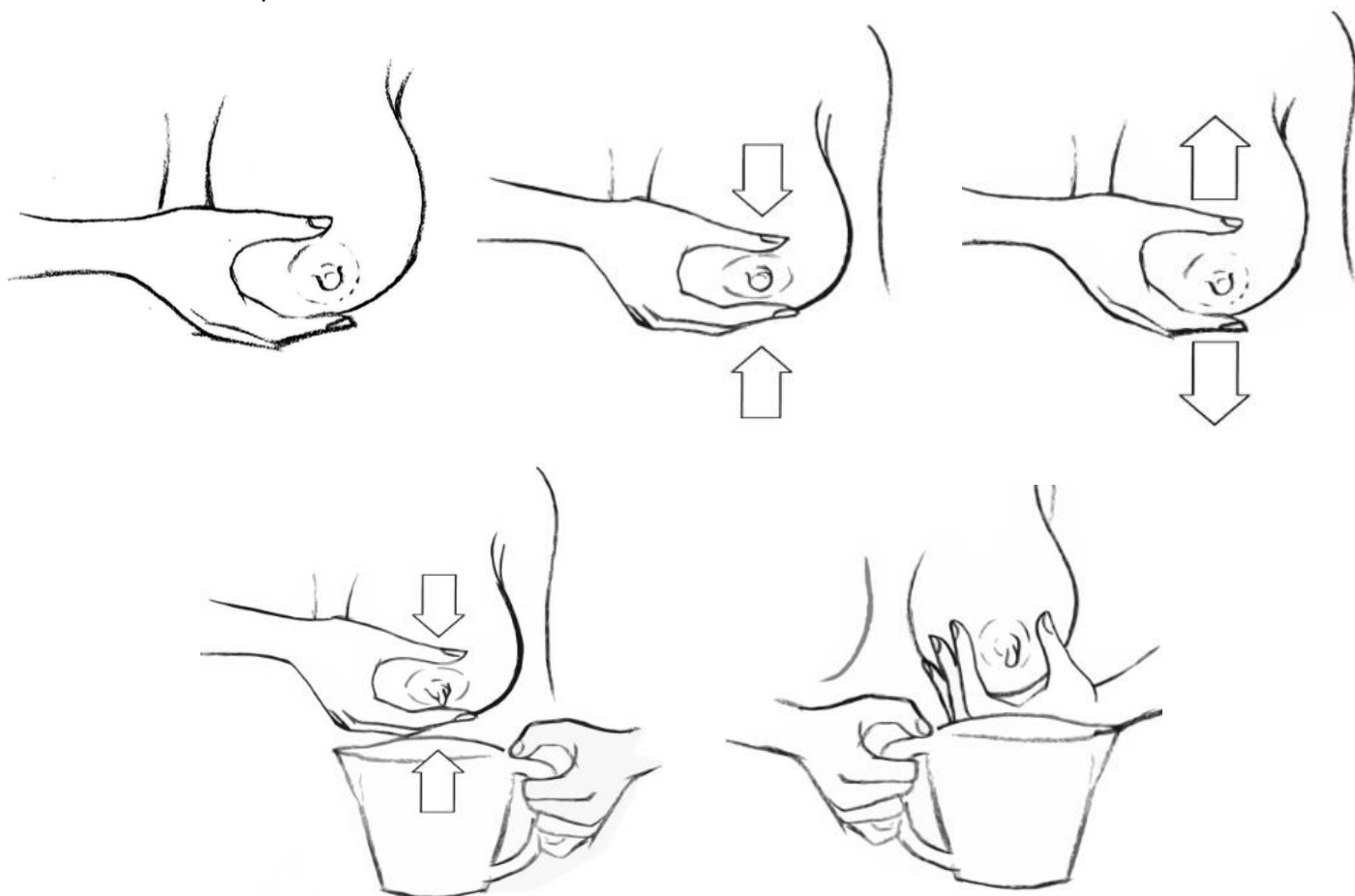
Objawy sygnalizujące, że dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu

- Dziecko ma szeroko otwarte usta.
- Policzki dziecka są pełne.
- Dziecko jest spokojne w trakcie karmienia.
- Co 2–3 pociągnięcia pokarmu słysząc jak dziecko przetyka.
- Sutek powinien mieć taki sam kształt przed i po karmieniu, nie powinien boleć ani być uszkodzony w jakikolwiek sposób.
- W ciągu każdej doby dziecko będzie moczyło dużą ilość pieluszek (od 6 do 8 począwszy od 7 dnia życia).
- Dziecko będzie brudzić co najmniej 2 pieluszki na dobę (zwykle więcej), a jego stolec zmieni się od czarnego i kleistego w dniu 1 lub 2 po urodzeniu do żółtego i rzadszego począwszy od 4 dnia. **Jeśli dziecko nie odda stolca przez 24 godziny, należy skontaktować się z położną lub pielęgniarką środowiskową.**

Ściąganie mleka

Umiejętność ściągania mleka w celu zachęcenia dziecka do ssania to przydatna umiejętność, zwłaszcza, kiedy dziecko jest senne lub czujesz, że piersi są przepelnione pokarmem. Ten materiał wideo prezentuje, jak należy prawidłowo ściągać pokarm: unicef.uk/handexpression.

- Zaczynij delikatnie poruszać i masować pierś do momentu, gdy poczujesz się rozluźniona.
- Z kciuka i palca wskazującego utwórz kształt litery C.
- Delikatnie przesun kciukiem i palcem wskazującym w kierunku od sutka (o około 2–3 cm).
- Uciskaj to miejsce przez kilka sekund, a następnie puść i powtórz całą czynność.
- Może minąć dłuższa chwila, zanim mleko zacznie wypływać. Przytrzymuj i puszczaj w tym samym miejscu, aż do momentu, gdy ilość wypływającego pokarmu się zmniejszy.
- Wykonaj okrężny ruch na piersi, a następnie przytrzymaj i zwolnij inny punkt.
- Trzymaj kciuk i palec wskazujący naprzeciw siebie i nie przesuwaj ich w górę i w dół piersi.



Zaspokajanie potrzeb dziecka

W miarę uczenia się otaczającego je świata, dziecko będzie poszukiwało z Twojej strony pokarmu, ukojenia i poczucia bezpieczeństwa.

Przytulaniem, braniem na ręce, mówieniem do niego i reagowaniem na jego zachowania powodujesz wydzielanie hormonów w organizmie dziecka, które wspierają rozwój jego

mózgu i dają dziecku poczucie bezpieczeństwa. Noworodka nie da się rozpieścić reagowaniem na jego potrzeby, a dziecko karmione piersią nie może zostać przekarmione – możesz więc przystawiać je do piersi nie tylko w celu jego nakarmienia, ale także uspokojenia. Przytulanie i karmienie uspokajają dziecko, a Tobie pozwala usiąść, odpocząć i cieszyć się czasem z nim spędzonym.



This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.org/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)