

Na dobry
początek

Wszystko, co musisz wiedzieć o
karmieniu piersią

Przywitaj swoje
dziecko
już dziś



Pierwsza
magiczna godzina

przydatne wskazówki
gdy wychodzisz
z domu



angażowanie
rodziny
i przyjaciół



Jesteśmy tutaj, aby służyć Ci wsparciem i pomocą.

Znajdziesz nas w różnych miejscach w tej książce. Będziemy Twoim przewodnikiem w podróży, jaką jest karmienie piersią.

Twoja położna oraz dziecięca pielęgniarka środowiskowa będą Cię wspierać od samego początku i pomogą w rozwianiu wszelkich wątpliwości i obaw. Mamy, które są nastolatkami mogą również otrzymać pomoc od pielęgniarki rodzinnej.

Aby móc się z nimi szybko skontaktować warto poniżej zanotować ich imię i nazwisko oraz numer telefonu:



Diane
położna



Fiona
dziecięca pielęgniarka
środowiskowa



Lucy
pielęgniarka
rodzinna

**Moja
położna**

**Moja dziecięca
pielęgniarka
środowiskowa**

**Moja pielęgniarka
rodzinna**

Można również skorzystać z krajowej infolinii ds. karmienia piersią pod numerem **0300 100 0212**. Można tam porozmawiać ze specjalnie wyszkolonymi wolontariuszkami, które same również karmiły piersią. Infolinia czynna jest całą dobę wszystkie dni w roku

Informacje na temat infolinii w innych językach można znaleźć w sekcji „Kontakt” pod adresem: **www.breastfeedingnetwork.org.uk**



Treść...

1 podczas ciąży

3



2 powitanie nowego dziecka

15



3 rozpoczęcie karmienia piersią

25



4 pierwszy tydzień

35



5 budowanie pewności siebie

43



6 karmienie piersią i Twoje życie

55



rozwiązywanie problemów i dalsze informacje 63

Książeczka ta przeznaczona jest dla wielu różnych rodzin mieszkających w Szkocji. Wiemy, że dzisiejsze rodziny różnią się pod wieloma względami i mogą składać się na przykład z mamy i taty mieszkających razem; z samotnych rodziców (może to być samotna mama lub samotny tata); par tej samej płci lub rodziców przybranych. W tekście w różny sposób mówimy o osobach, które mogą Ci pomóc, np. „tata/ojciec dziecka”, „Twój partner”, lub „bliska Ci osoba”. Terminy te można swobodnie zamieniać, aby dopasować tekst do własnej sytuacji.



moje doświadczenie

Tym razem zdecydowałam się na karmienie piersią - bez jakiegoś szczególnego powodu. Po prostu kilka moich koleżanek było w ciąży w tym samym czasie, co ja i po urodzeniu zdecydowały się karmić piersią, więc pomyślałam, że ja też spróbuję.

Sara



podczas ciąży



**Planowanie na
przyszłość**

**Mówienie o tym,
jak będziesz karmić
dziecko**

**Przywitaj swoje
nienarodzone dziecko
już dziś**

**Karmienie naturalne
i sztuczne: różnice**

**Dlaczego warto
karmić piersią?**

**Karmienie piersią –
jak przygotowuje się
do tego organizm
kobiety**

Planowanie na przyszłość

Być może na wczesnym etapie ciąży zaczęłaś myśleć o tym, jak będziesz karmić dziecko, gdy się urodzi. Na decyzję tę może wypłynąć wiele czynników. Być może rozmawiała już z Tobą na ten temat położna i opowiedziała Ci o wartości karmienia piersią dla Twojego dziecka i o tym, że jest to najlepszy dla niego pokarm, zapewniający jego dobrostan i zdrowie. A przy tym, karmienie piersią ma również pozytywny wpływ na matkę.

Prawdopodobnie słyszałaś również rozmaite rady od przyjaciół i członków rodziny, którzy mogą mieć bardzo różne poglądy. Jest również wiele reklam w telewizji i informacji w mediach, więc wszystko to może trochę przytłaczać, zwłaszcza jeżeli masz zostać mamą po raz pierwszy.

Jeśli nie jest to Twoje pierwsze dziecko, możesz mieć własne doświadczenia, a udzielane Ci porady mogą się różnić od tych, które słyszałaś poprzednio. Ważne jest, aby pamiętać, że każde dziecko jest inne.



Mózg ludzki, w tym regiony odpowiedzialne za naukę i emocje, w większości rozwija się w okresie ciąży i w pierwszych latach życia dziecka.

**trochę
wiedzy
naukowej**



Mówienie o tym, jak będziesz karmić swoje dziecko

Być może zdecydowałaś już, w jaki sposób będziesz karmić dziecko, lecz decyzja ta może jeszcze ulec zmianie. Podczas ciąży postaraj się zachować otwarty umysł i podejmij ostateczną decyzję dopiero po urodzeniu dziecka.

Karmienie jest ważne, gdyż zapewnia bliski kontakt z dzieckiem i jest świetnym sposobem na to, aby się nawzajem poznać i zacząć budować bliską, opartą na miłości relację, niezależnie od tego, jak zdecydujesz się je karmić.

Być może masz wiele pytań:

„Jakie są sposoby karmienia niemowląt?”

„Jak karmić dziecko piersią w obecności innych osób?”

„Czy będę w stanie to zrobić?”

„Czy karmienie piersią jest bolesne?”



Zapytaj nas...

jak może to wyglądać dla Ciebie i dla Twojej rodziny

Zawsze można omówić z nami wszelkie pytania i ważne jest, aby nie wahać się z zadawaniem wszelkich pytań.



mit

„Karmienie
butelką jest
łatwiejsze
i wygodniejsze.”

fakt

Mleko matki
jest zawsze
**świeże i gotowe
do podania,**
niezależnie od tego,
kiedy jest
potrzebne.

- Mieszanki mleka modyfikowanego nie są sterylne i zawsze muszą być świeżo przygotowane przed każdym karmieniem poprzez zalanie ich przegotowaną wodą o temperaturze co najmniej 70°C - także w nocy. Oznacza to, że wychodząc z domu musisz zabrać ze sobą sproszkowane mleko oraz wysterylizowane butelki.

Jak dowiedzieć się więcej na ten temat

Pomocne może być rozmawianie z innymi mamami, które karmiły piersią, i które mogą opowiedzieć o swoich doświadczeniach. Twoja położna będzie mogła udzielić Ci informacji o wsparciu innych kobiet (patrz strona 44) oraz zespołach ds. karmienia niemowląt, jeżeli są dostępne w Twojej okolicy. Twoja położna może także poinformować, jak skontaktować się z lokalną grupą wsparcia dla karmiących.

Możesz skontaktować się **z krajową infolinią ds. karmienia piersią** pod numerem **0300 100 0212** jeszcze w czasie ciąży, a Twoja położna, dziecięca pielęgniarka środowiskowa lub pielęgniarka rodzinna także będą w stanie zapewnić Ci wsparcie po narodzinach dziecka.

Wiemy, że ważne jest, aby w podjęcie decyzji o karmieniu piersią włączyć bliskie Ci osoby. Ta książeczka pomoże także im zrozumieć, jak ważna jest ich rola we wspieraniu Ciebie. Niezależnie od tego, jaką decyzję podejmiesz w sprawie karmienia dziecka, poniższe informacje będą bardzo przydatne.



**Partnerzy, którzy mają pozytywne
nastawienie i są zaangażowani
w opiekę nad dzieckiem mogą
pomóc partnerce w podjęciu
decyzji o karmieniu piersią.**



Przywitaj swoje nienarodzone dziecko już dziś

Budowanie relacji z dzieckiem już podczas ciąży może pomóc rodzicom na wiele sposobów – pozwala na przygotowanie się do rodzicielstwa i przyczynia się do budowania mocnej, opartej na miłości więzi.

Postaraj się codziennie znaleźć trochę czasu na relaks, kiedy będziesz mogła pogłaskać rozwijające się dziecko poprzez gładzenie skóry swojego brzucha, rozmawiać z nim, a nawet śpiewać mu piosenki. Ważne jest, aby najbliższa Ci osoba również uczestniczyła w tym rytuale.

Spojrzenie w przyszłość

Dzieci są w stanie reagować, komunikować się i budować więź jeszcze przed urodzeniem, a karmienie dziecka umożliwia kontynuowanie tego procesu. Gdy podczas karmienia trzymasz dziecko blisko siebie, możesz wykorzystać ten czas na to, abyście mogli lepiej się wzajemnie poznać – bez względu na to, jak karmisz.

Twoja położna będzie mogła Ci pomóc w przemyśleniu wszystkich dostępnych opcji karmienia. Wyjaśni, czego się możesz spodziewać i odpowie na Twoje pytania. Niektóre z zagadnień, o których będziesz mogła porozmawiać, to kontakt „skóra do skóry” (patrz strona 16) oraz trzymanie dziecka blisko siebie.

Twoja położna omówi z Tobą również karmienie dziecka „na żądanie”. Oznacza to, że nie przestrzega się wyznaczonej rutyny, ale że to dziecko decyduje, kiedy jest głodne, a kiedy najedzone.

Karmienie piersią jest również ważnym sposobem na uspokajanie dziecka i zapewnienie mu poczucia komfortu. Noworodki potrzebują fizycznej bliskości matki i przytulania się do niej, należy więc pamiętać, że nie ma możliwości nadmiernego ich „rozpieszczenia”.



Składniki mleka kobiecego i mleka modyfikowanego: różnice

Mleko matki bardzo się różni swoim składem od sztucznie wyprodukowanych mieszanek. Główne różnice to:

Mleko modyfikowane

- Wyprodukowane z mleka krowiego i przetworzone w taki sposób, aby spełniało podstawowe potrzeby żywieniowe rozwijającego się dziecka.
- Nie zawiera żywych komórek, enzymów ani hormonów występujących w mleku matki.
- Nie zawiera substancji ochronnych, które chronią zdrowie dziecka.
- Im dziecko będzie większe, tym więcej będzie potrzebować sztucznego pokarmu, jednak jego skład będzie pozostawać bez zmian. Mleko matki zmienia swój skład każdego dnia, tygodnia i miesiąca dostosowując się do potrzeb dziecka.



składniki
mleka kobiecego



Mleko modyfikowane
składniki





Mleko matki

- Jest naturalne i zapewnia wszystkie składniki odżywcze, których potrzebuje dziecko.
- Kiedy dziecko się rodzi, jego układ odpornościowy nie jest w pełni rozwinięty. Mleko matki pomaga dziecku zwalczać infekcje, takie jak infekcje ucha lub klatki piersiowej oraz układu pokarmowego. Wiemy, że dzieci karmione piersią rzadziej chorują i rzadziej potrzebują pomocy lekarza.
- Zapewnia dziecku długoterminowe korzyści zdrowotne, takie jak niższe ryzyko cukrzycy i otyłości. Mleko matki jest wyjątkowe i wytwarzane przez organizm kobiety w celu zaspokojenia indywidualnych potrzeb jej dziecka. Skład mleka zmienia się wraz z rozwojem dziecka.

Dlaczego warto karmić piersią?

Na dwóch kolejnych stronach omówione zostały zagadnienia związane z karmieniem piersią. Każdy dzień karmienia piersią jest ważny, a im dłużej będziesz karmić dziecko, tym więcej ono na tym skorzysta.

Zmniejsza ryzyko zespołu nagłej śmierci niemowląt (SIDS)

Zdrowa waga

Karmienie piersią pomoże dziecku w utrzymaniu zdrowej wagi ciała w późniejszym życiu.

Chroni przed zachorowaniem na cukrzycę w późniejszym wieku.

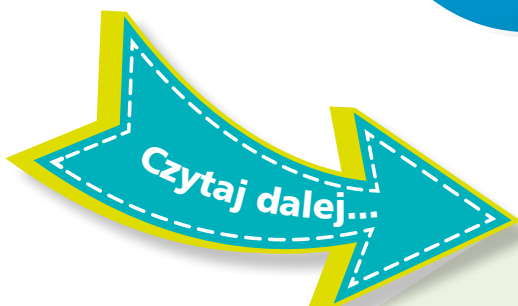
Płuca

Dzieci karmione piersią rzadziej chorują na astmę i rzadziej są z tego powodu hospitalizowane, gdy są starsze.

Chroni przed infekcjami układu oddechowego.

Karmienie piersią jest również dobre dla Twojego zdrowia. Kobiety, które karmiły piersią obciążone są mniejszym ryzykiem zachorowania na raka piersi i jajnika, a im dłużej się karmi dziecko wyłącznie piersią, tym większą stanowi to ochronę przed zachorowaniem. Karmiące matki również zużywają więcej kalorii (około 335 dziennie), co może pomóc w utracie kilogramów przybranych w okresie ciąży.

**trochę
wiedzy
naukowej**



o tym, jak organizm kobiety przygotowuje się do karmienia piersią

Karmienie piersią – jak **przygotowuje się do tego organizm** kobiety.

Wytwarzanie mleka matki jest naturalnym procesem, do którego organizm kobiety przygotowuje się już podczas ciąży.

We wczesnej ciąży

Piersi mogą zacząć się powiększać, gdyż rozwijają się w nich gruczoły mleczne w przygotowaniu do wytwarzania pokarmu. Piersi mogą stać się też trochę bolesne i wrażliwe na dotyk. Dla wielu kobiet zmiany te są pierwszą oznaką ciąży.

Można również zauważyć, że ciemny obszar wokół sutka powiększa się i staje się ciemniejszy, a niewielkie plamki w tej części piersi mogą stać się nieco bardziej wyraźne. Wydzielają one substancję tłuszczową, dzięki której skóra w tej okolicy jest miękka i elastyczna, a jej zapach pomoże Twojemu dziecku rozpoznać Cię jako jego mamę.

Od połowy ciąży (około 20. tygodnia)

Twoje piersi zaczną wytwarzać ważny rodzaj pokarmu, zwany siarą. To pierwsze mleko ma żółty kolor i jest specjalnie przeznaczone dla noworodków. Pokarm ten jest bardzo skoncentrowany, łatwo przyswajalny i zawiera wiele czynników ochronnych, które zapewnią dziecku zdrowie. Siara zaspokoi wszystkie potrzeby pokarmowe Twojego dziecka w pierwszych kilku dniach jego życia, w tym także w zakresie zapotrzebowania na płyny. Czasami można zauważyć krople tego płynu na sutkach, zanim jeszcze dziecko się urodzi i jest to zupełnie normalne.

W Szkocji wszystkie kobiety w ciąży mogą bezpłatnie otrzymać witaminy w ramach programu Healthy Start, w tym witaminę C, witaminę D oraz kwas foliowy – zwrócić się w tej sprawie można do swojej położnej. W Szkocji dzieci karmione piersią powinny codziennie otrzymać suplement witaminy D, jako dodatkowe zabezpieczenie wynikające z braku wystarczającej ilości światła słonecznego. Dzieci karmione mlekiem modyfikowanym nie potrzebują dodatkowego podawania witaminy D, gdyż mleko takie zawiera już w sobie jej dodatek, chyba, że spożywają mniej niż 500 ml mleka modyfikowanego dziennie.



Kobiety w ciąży lub mające dzieci w wieku poniżej 3 lat i otrzymujące świadczenia społeczne mogą zakwalifikować się do otrzymania pomocy w ramach programu Best Start Foods. Otrzymane środki można spożytkować na zakup produktów takich jak mleko, jaja, nasiona roślin strączkowych lub też świeże, zamrożone lub puszkowane owoce i warzywa.

www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods

W Szkocji wszystkie kobiety w ciąży, matki karmiące piersią oraz dzieci do 3. roku życia otrzymują bezpłatne witaminy.

**Twoja położna,
dziecięca
pielęgniarka
środowiskowa
lub pielęgniarka
rodzinna wyjaśni,
jak można je
otrzymać.**





moje doświadczenie

Uwielbiam siedzieć i przyglądać się, jak moje dziecko je. Tworzy się w ten sposób naprawdę szczególna więź, zwłaszcza że zaczęłam karmić zaraz po urodzeniu i uważam, że to właśnie z tego względu więź między nami jest rzeczywiście wyjątkowa.

Angela



powitanie nowo narodzonego dziecka

**Kontakt „skóry do
skóry”**

**Pierwsza magiczna
godzina**

Dzień po dniu

**Trzymanie dziecka
blisko siebie**

**W jaki sposób będę
wiedzieć, że dziecko
jest głodne?**



Kontakt „skóry do skóry”

Zaraz po urodzeniu dziecko zaczyna się przystosowywać do życia poza brzuchem mamy. Tuż po narodzinach dziecka położna wysuszy je i przekaże je Tobie, abyś mogła przytulić je bezpośrednio do swojej skóry. Nazywa się to kontaktem „skóra do skóry”.

Większość dzieci zachowuje się wówczas zgodnie z naturalnym instynktem i zaraz potem rozpoczyna swoje pierwsze karmienie.

Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie 18. Jest to piękny sposób, aby przywitać swoje dziecko w nowym dla niego świecie i zacząć je poznawać. Trzymanie dziecka w taki sposób pomoże je uspokoić, wyregulować jego tętno i oddech, a także utrzymać je w cieple i bezpieczeństwie.

Jeśli chcesz karmić piersią, jest to to świetny moment, aby to rozpocząć.



nawet jeśli nie zdecydujesz się na karmienie piersią, kontakt „skóry do skóry” wciąż będzie bardzo ważny. Jest to moment, który można wykorzystać do nakarmienia dziecka po raz pierwszy, co pomoże w jego uspokojeniu i sprawi, że będzie się ono czuło bezpiecznie i dobrze.



Po porodzie, podczas kontaktu „skóra do skóry”, nóżki i kolana dziecka będą masować Twój brzuch. Z badań wiadomo, że pomaga to ograniczyć krwawienie i przyspiesza wydalenie łożyska.

**trochę
wiedzy
naukowej**

Kiedy mogę rozpocząć kontakt „skóra do skóry”?

Tak szybko, jak jest to możliwe. Po urodzeniu dziecko należy zważyć, jednakże można to również zrobić po pierwszym karmieniu, tak aby nie zakłócać kontaktu „skóra do skóry”. Jeśli Ty lub Twoje dziecko będziecie potrzebować pomocy medycznej, kontakt „skóra do skóry” można rozpocząć natychmiast po tym, jak będziecie na to gotowi. Umycie i ubranie dziecka można odłożyć na później.

Kontakt „skóra do skóry” można stosować w każdym czasie, gdyż jest to dobry sposób, aby uspokoić dziecko i siebie.

pierwsza magiczna godzina

Kiedy dziecko jest spokojne i zaraz po urodzeniu dotyka skóry swojej mamy, w jego organizmie zachodzi szereg zmian, które zilustrowano poniżej. Niektórzy nazywają ten czas magiczną godziną.

Jest to naturalny proces i dzieci powinny mieć czas na przejście przez wszystkie jego etapy, gdyż wspomaga on rozpoczęcie karmienia piersią. Noworodki potrzebują na to zwykle do półtorej godziny.

1

Krótki płacz po narodzinach

Dziecko zaczyna się zrelaksować i odpoczywa



2

Obudzenie się



Podczas karmienia piersią i kontaktu „skóra do skóry” organizm kobiety wytwarza oksytocynę – czasami nazywaną „hormonem miłości” lub „hormonem dobrostanu”. Ma on uspokajający i relaksujący wpływ na karmiącą mamę.

Kontakt „skóra do skóry” prowadzi również do uwalniania innych hormonów, które sprawiają, że organizm kobiety zaczyna produkować pokarm, a również stymuluje instynkt dziecka, aby szukać piersi i rozpocząć pierwsze karmienie.

4

Odpoczynek –
Czas
odpoczynku
może być długi
bądź krótki.



3

Aktywność –
Dziecko patrzy
na pierś swojej
mamy, otwiera usta,
wkłada rączkę do ust
i wydaje dźwięki



5

Poznawanie –
Podpęłzanie w kierunku
piersi mamy, lizanie
lub pocieranie się o nią
policzkiem i przygotowanie
się do karmienia piersią –
może to trwać przez pół
godziny lub dłużej

Bez pospieszania tego
procesu dziecko będzie
w stanie samodzielnie
znaleźć pierś i odbyć pierwsze
karmienie piersią mniej więcej
w pierwszej godzinie swojego
życia. Pomoże mu w tym
kontakt „skóra do skóry”.

6

**Przystawienie
do piersi i pierwsze
karmienie**



7

Sen



Dzień po dniu

Jest to ważny czas dla Ciebie i Twojego dziecka, a karmienie go piersią, niezależnie od tego, jak długo będziesz to robić, zapewni mu najlepszy możliwy początek życia. Aby uzyskać maksymalne korzyści zdrowotne dla dziecka i jego mamy, zaleca się, aby dzieci były karmione wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy ich życia.* Jednakże nawet najmniejsza ilość mleka matki jest ważna dla dziecka, więc nawet gdy nie jesteś pewna, jak długo będziesz mogła karmić, warto jest tego spróbować. Ty i Twoje dziecko będziecie musieli razem się tego uczyć i będzie to wymagało trochę praktyki. Decyzja należy do Ciebie, ale jeśli nie jesteś pewna, co zrobić, możesz zacząć od karmienia piersią, a dopiero później zdecydować, co dalej.

Smoczki uspokajające

Karmienie piersią jest nową umiejętnością, której uczysz się wraz z dzieckiem. Zaleca się unikać używania smoczków i podawania innych napojów w pierwszych dniach lub tygodniach życia dziecka. Ich używanie może utrudniać zauważenie, kiedy dziecko jest głodne lub potrzebuje pocieszenia. Może to również sprawić, że rozpoczęcie karmienia piersią będzie trudniejsze.



Zapytaj nas...

o wszelkie pojawiające się wątpliwości.

Karmienie piersią jest naturalne, jednak Ty i Twoje dziecko razem będziecie się uczyć, jak będzie ono wyglądać w Waszym przypadku. Nie zawsze jest to łatwe. Ważne jest, aby zwracać się o pomoc zawsze, gdy tego potrzebujesz.



* Poniżej przedstawione są aktualne zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia i Rządu Szkocji.



Trzymanie dziecka blisko siebie

Dzięki trzymaniu dziecka blisko siebie zauważysz oznaki tego, że jest ono gotowe do karmienia i będziesz mogła na to zareagować. Przebywanie blisko Ciebie może je również uspokajać i wyciszać, a także pozwoli Ci nauczyć się, jak poznać, kiedy jest głodne, a kiedy najedzone. Dzięki temu będziesz mogła poznawać swoje dziecko i zaczniesz rozpoznawać, kiedy chce jeść, zanim jeszcze zacznie dopominać się o karmienie płaczem.

Pamiętaj, że dzieci potrzebują dużo miłości i uwagi podczas gdy poznają nowy dla nich świat i dlatego nie trzeba się obawiać o to, że się je nadmiernie rozpieści. Twoje dziecko było blisko Ciebie podczas całej ciąży, więc znajdowanie się w Twojej bliskości pozwoli im na to, aby czuły się bezpiecznie.



**Aby uzyskać pomoc,
zadzwoń ...**



**o tym, jak rozpoznać oznaki tego,
że dziecko jest głodne**

W jaki sposób będę wiedzieć, że dziecko jest **głodne**?

Wczesne oznaki

Oznacza to:
„Chcę jeść.”

Dzieci wykazują oznaki tego, że chcą jeść. Trzymanie dziecka blisko siebie pomoże Ci rozpoznawać te sygnały.

Reagowanie na potrzeby Twojego dziecka nie będzie oznaczać ich rozpieszczania, lecz pomoże im czuć się bezpiecznie.

Dzieci pokazują, kiedy są gotowe na karmienie.



Kręcenie się



Otwieranie buzi



Obracanie główki

Aby uspokoić
dziecko, spróbuj je
przytulić, zastosuj
kontakt „skóry do
skóry”, mów do
niego i je pogłaszcz.





Kolejne sygnały

Oznaczają one:
„Bardzo chce mi się jeść.”



Przeciąganie się



Poruszanie się



Wkładanie rączki do ust

Gdy je zauważysz,
nakarm dziecko.
Obserwuj swoje
dziecko, a nie
zegar.

Nakarm mnie

Oznaczają to:
„Bardzo doskwiera mi głód.”



Płacz



Zniecierpliwienie



Zaczerwienienie
skóry twarzy

„Najpierw musisz mnie uspokoić,
a potem mnie nakarm.”



moje doświadczenie

Wydaje mi się, że punktem zwrotnym dla mnie było to, gdy wzięłam udział w spotkaniu grupy wsparcia dla kobiet karmiących piersią. Myślę, że rozmowa z innymi kobietami sprawiła, że pomyślałam: „Jeżeli one mogą, to i ja też.”

kelly



początek karmienia piersią

**Pozycja ciała
i przystawienie
do piersi**

**Wygodna pozycja
ciała**

Co jest „normalne”?

**Co zrobić
w przypadku...?
(cesarskiego cięcia,
konieczności
specjalnej opieki,
itd.)**



Pozycja ciała i przystawienie do piersi

Dzieci instynktownie wiedzą, jak ssać pierś, jednakże mamy mogą im w tym pomóc poprzez ułożenie ich w odpowiedniej pozycji. W pierwszych dniach warto spędzić trochę czasu nad znalezieniem najlepszej pozycji dla Ciebie i Twojego dziecka.

Odpowiedni sposób trzymania dziecka i przystawienia go do piersi może zdecydować o tym, że karmienie będzie bezbolesne i proste, dzięki czemu dziecko będzie mogło otrzymać potrzebną mu ilość pokarmu. Z drugiej strony, nieodpowiednia pozycja może sprawić, że karmienie będzie bolesne dla Ciebie i frustrujące dla dziecka. Twoja położna pokaże Ci, jak to robić, a informacje tu zawarte będą mogły służyć za przypomnienie.

Krok 1 **trzymanie dziecka blisko siebie**

Podczas karmienia piersią dziecko musi znajdować się blisko Ciebie. Dzięki temu, nie będzie musiało się naprężyć, aby dosięgnąć do piersi, a jednocześnie pozycja taka będzie wygodniejsza dla Ciebie.

Aby dziecko było ułożone pod odpowiednim kątem, główka, szyja, klatka piersiowa i biodra dziecka powinny być skierowane w tę samą stronę. Dzięki takiej pozycji dziecko będzie odchyłać główkę do tyłu – gdy szyja dziecka jest skrzyżowana, połykanie pokarmu staje się dla niego trudniejsze.

Nos dziecka powinien znajdować się na poziomie sutka, tak aby po odchyleniu główki na czas karmienia, sutek mógł bezpiecznie znaleźć się w jego ustach.



Każda mama i dziecko jest inne. Wraz ze swoim dzieckiem znajdziecie pozycję, która będzie najwygodniejsza dla Was.

**Ważne jest,
aby zwracać się
o pomoc zawsze,
gdy będziesz tego
potrzebować.**

Krok 2 **Umożliwienie dziecku odchylenia główki**

Tuż przed przystawieniem dziecka do piersi należy się upewnić, że jego główka może swobodnie się poruszać, a następnie podtrzymać ją, układając dłoń pod tylną część jego szyi i barków. Wówczas dziecko instynktownie odchyli główkę w tył, co da mu możliwość szeroko otworzyć usta i dobrze chwycić piersć.

Pamiętaj – należy przystawić dziecko do piersi (a nie odwrotnie). Język i dolna warga dziecka powinny dotknąć piersi najpierw.



Krok 3 **otwarte usta**

Usta dziecka powinny być szeroko otwarte.

Podbródek dziecka powinien dotykać piersi, a policzki powinny być pełne i zaokrąglone.

Jeśli widoczna jest otoczka wokół brodawki sutkowej (ciemniejszy obszar wokół sutka), powinna być ona bardziej widoczna nad górną wargą dziecka w porównaniu do dolnej wargi.

Niektóre mamy na początku karmienia odczuwają przez kilka sekund ból, lecz powinien on szybko ustąpić, a karmienie piersią nie powinno być bolesne. Gdy dziecko jest dobrze przystawione do piersi, można zauważyć, jak rytmiczne ssie i połyka oraz jak robi przerwy.



Ważne jest, aby dziecko było prawidłowo przystawione do piersi. Dzięki temu otrzyma ono wystarczającą ilość pokarmu, a ryzyko wystąpienia jakichkolwiek problemów będzie ograniczone.

wygodna pozycja ciała

Jak znaleźć najlepszą pozycję ciała?

Kobiety karmią piersią w różnych pozycjach. Czasami pozycję trzeba dostosować do miejsca, w którym się znajdujesz. Ważne jest, aby znaleźć taką, która będzie odpowiadać zarówno Tobie, jak i Twojemu dziecku podczas całego karmienia. Poniższe zdjęcia pokazują kilka możliwości, ale Twoja położna lub inne matki karmiące piersią mogą zasugerować także inne pomysły.



Ta swobodna pozycja może być odpowiednia w pierwszych dniach po urodzeniu dziecka lub wówczas, gdy występują trudności z przystawieniem dziecka do piersi.

Jeśli chcesz odłączyć dziecko od piersi, aby przystawić je lepiej, ważne jest, aby nie robić tego, gdy ssi, gdyż będzie to bolesne. Można to zrobić bezpiecznie, umieszczając koniec małego palca między dziąslami dziecka i w ten sposób delikatnie przerwać ssanie.



Ważne jest, aby znaleźć pozycję, w której piersi mogą naturalnie się ułożyć.



Gdy dziecko naturalnie odłączy się od piersi, spróbuj je odbić i podać mu drugą pierś. Dziecko nie zawsze będzie chciało chwycić drugą pierś, ale bez względu na to, czy to zrobi, czy nie, zawsze rozpocznij kolejne karmienie od podania drugiej piersi.

Pamiętaj, aby dziecko trzymać blisko siebie.

Co zrobić, jeśli moje dziecko nie chce chwycić piersi?

Jest to dość powszechne w pierwszych dniach życia dziecka i może być to spowodowane przez wiele czynników, na przykład przez to, że kontakt „skóra do skóry” był zbyt krótki, lub to, że podczas porodu podane Ci zostały środki przeciwbólowe. Ważne jest, aby nie próbować karmić dziecka na siłę. Czasami pomocne może być powtórzenie wszystkich kroków stosowanych zaraz po urodzeniu się dziecka. Połóż się na plecach, pozwól dziecku na długi i niczym niezakłócony kontakt „skóra do skóry”. Pozwól dziecku samodzielnie znaleźć pierś i ją chwycić. Będzie to również czas relaksu dla Ciebie.

Co jest „normalne”?..

Zdrowe noworodki urodzone po donoszonej ciąży przez pierwsze kilka dni swojego życia nie zawsze chcą dużo jeść. Jeśli tak jest, nie martw się tym, gdyż większość dzieci nagromadziło podczas ciąży zapas energii, z której korzystać mogą po urodzeniu. Przez pierwsze kilka dni siara zaspokaja wszystkie potrzeby Twojego dziecka. Pamiętaj, że nie wszystkie dzieci są takie same – jeśli nie jest to Twoje pierwsze dziecko, nie wszystko musi być tak samo, jak poprzednio. Więcej informacji na temat tego, jak upewnić się, że dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu, można znaleźć na stronie 45.

mit

„Dzieci muszą być karmione zgodnie z harmonogramem.”

fakt

Ważne jest, aby **nie** oczekiwać, że dziecko szybko ustali rutynę karmienia.

Gdy pozwolisz na to, aby dziecko przejęło inicjatywę i samo decydowało, kiedy chce jeść, będzie bardziej zadowolone, ponieważ oznaczać to będzie, że nie będzie musiało czekać na porę karmienia.





Żołądek Twojego dziecka

Żołądek noworodka jest bardzo mały i nie może pomieścić dużej ilości pokarmu. W pierwszym lub drugim dniu życia żołądek wypełni bardzo niewielka ilość pokarmu. Oznacza to, że na początku dzieci muszą jeść często (8 do 12 razy w ciągu 24 godzin) i jest to normalne. Dzięki temu organizm kobiety może wyprodukować odpowiednią ilość pokarmu dla dziecka i zapewnić, że nie będzie go za mało. Karmienie to świetna okazja, aby trochę odpocząć, przytulić dziecko i bliżej się z nim poznać. Pamiętaj, że nie jest możliwe przekarmienie dziecka karmionego piersią.

Żołądek Twojego dziecka będzie się powiększać w pierwszych dniach i tygodniach życia i z czasem dziecko będzie mogło każdorazowo przyjąć większą ilość pokarmu. Poniższe ilustracje przedstawiają rozmiar brzuszka dziecka.



dzień 1:

**rozmiar
wiśni**



dzień 3:

**wielkość orzecha
włoskiego lub
brukselki**



1 tydzień:

**rozmiar
moreli lub
śliwki**



1 miesiąc:

**wielkość
dużego
jajka**

Stopniowo zwiększa się też ilość wytwarzanego pokarmu, która odpowiada potrzebom dziecka. Karmienie dziecka tak często, jak się ono tego domaga pomoże Twojemu organizmowi na przygotowanie się do wytwarzania stosownej ilości pokarmu na kolejne dni, tygodnie i miesiące.

W miarę jak dziecko wypija coraz więcej pokarmu, piersi wytwarzają większą jego ilość, a przerwy między niektórymi porami karmienia będą się również z czasem wydłużać. Każdorazowe reagowanie na sygnały dziecka dotyczące karmienia (patrz strona 22.) oznacza, że dziecko będzie często przystawiane do piersi i jest to całkowicie normalne.

Co jeśli...

...miałam cesarskie cięcie?

Jeśli poród nastąpił za pomocą cesarskiego cięcia, kontakt „skóra do skóry” powinien się odbyć od razu na sali operacyjnej lub pooperacyjnej. Pierwsze karmienie dziecka może zabrać wówczas trochę więcej czasu, ale wiadomo jest, że większość kobiet, które miały cesarskie cięcie, może skutecznie karmić piersią.

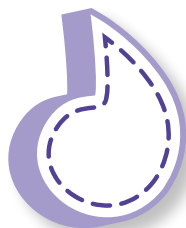
...podano mi leki?

Niektóre leki stosowane podczas porodu mogą wpłynąć na dziecko i sprawić, że po urodzeniu będzie one śpiące. W takim przypadku dziecko będzie potrzebować trochę więcej czasu i pomocy ze strony personelu szpitala. Możesz wówczas odciągnąć pokarm i poczekać, aż dziecko będzie gotowe do karmienia. (Więcej informacji na temat odciągania pokarmu można znaleźć na stronie 50.)



Znieczulenie zewnątrzoponowe, które otrzymałam podczas cesarskiego cięcia sprawiło, że nie czułam swoich piersi, więc nie byłam w stanie stwierdzić, czy dziecko dobrze ssie. Dlatego poprosiłam o pomoc położną. Czułam się trochę zakłopotana, ponieważ bałam się, że pomyśli, że jestem głupia, ale okazało się, że wszystko było dobrze.

Melisa





...moje dziecko wymaga szczególnej opieki?

Jeśli dziecko urodziło się przedwcześnie, pokarm matki będzie najlepszym sposobem na zapewnienie mu dobrego startu. Wcześnieaki są szczególnie narażone na choroby i infekcje, a w szczególności na poważne infekcje jelit (często nazywane NEC). Ryzyko to można ograniczyć, a nawet zupełnie mu zapobiec, poprzez podanie dziecku odciągniętego pokarmu. Mleko matki chroni dziecko przed tymi infekcjami i pomaga mu się rozwijać.

Jeśli dziecko nie jest w stanie ssać piersi po zaraz po urodzeniu, możesz odciągać dla niego pokarm, do czasu, gdy będzie już gotowe do karmienia piersią. Można wówczas stosować także kontakt „skóra do skóry”.

Nawet jeśli dziecko nie jest w stanie od razu ssać piersi, ważne jest, aby zacząć odciąganie pokarmu tak wcześnie, jak to tylko możliwe. Odciągnięty pokarm można następnie przechowywać do późniejszego wykorzystania.

Odciąganie pokarmu pomoże także w procesie przygotowywania organizmu do jego wytwarzania w odpowiedniej ilości, tak aby wystarczało go dziecku, gdy będzie już gotowe do karmienia piersią. Częste odciąganie pokarmu wspomogą ten proces (co najmniej 8 razy na dobę). Jeśli dziecko jest karmione rurką, logopeda może zalecić stosowanie smoczka. Pomoże to przygotować dziecko do karmienia piersią, gdy będzie już to stosowne.

W większości przypadków Twój własny pokarm będzie dla Twojego dziecka najlepszy, ale w sytuacji braku lub niewystarczającej ilości pokarmu skorzystać można ze Szkockiego Banku Mleka Kobiecego, co stanowi bezpieczną alternatywę dla mleka modyfikowanego. Matki, które dostarczają pokarm do banku pokarmu są poddawane badaniom kontrolnym, a ich pokarm jest testowany na obecność bakterii oraz poddany obróbce termicznej w celu zapewnienia dodatkowej ochrony.



Czytaj dalej...

**o tym, czego można się spodziewać
w pierwszym tygodniu karmienia piersią**



moje doświadczenie

Położna była przy mnie w pierwszych dniach karmienia piersią i dzięki temu nabrałam większej pewności siebie.

Laura

4



pierwszy tydzień

**Czego można się
spodziewać –
dzień po dniu**

Karmienie w nocy



Czego można się spodziewać – dzień po dniu

Jeśli jest to Twoje pierwsze dziecko lub nie karmiłaś piersią wcześniej, możesz nie wiedzieć, czego się spodziewać w pierwszych dniach i tygodniach. Informacje na następnych kilku stronach pochodzą z prawdziwych doświadczeń mam i zawierają wskazówki, które mogą być pomocne.

Pamiętaj jednak, że każda mama i każde dziecko jest inne. Niektóre z wymienionych tu zjawisk mogą się wystąpić w innym dniu bądź też w ogóle mogą się nie zdarzyć.



dzień



Natychmiast po urodzeniu dziecko dobrze wie, co robić. Wykorzystaj to w pełni i pozwól dziecku samodzielnie znaleźć pierś i zacząć ją ssać wtedy, gdy będzie głodne, lub gdy będzie potrzebować bliskości i przytulenia się – jeżeli tego zechcesz, można to zrobić w kontakcie „skóra do skóry”.

Dziecko będzie się przyzwyczajać do nowego świata, jego różnych dźwięków i zapachów, a bliskość mamy pomoże mu czuć się bezpiecznie. Dziecko może być dość senne, ale kontakt „skóra do skóry” oraz fizyczny kontakt będą dla niego kojące, a jednocześnie dadzą mu możliwość karmienia.

Trzymanie dziecka blisko siebie: w pierwszych dniach po urodzeniu dziecko dużo śpi i często budzi się na karmienie. W domu zaleca się, aby dziecko spało w swoim łóżeczku w Twojej sypialni do czasu, gdy osiągnie wiek co najmniej sześciu miesięcy. Obecnie zalecane się również, aby dziecko przebywało w tym samym pomieszczeniu co TY, podczas, gdy śpi w ciągu dnia.

Karmienie w nocy

Na początku Twoje dziecko będzie musiało być karmione w nocy. Może to być piękny, cichy czas, z dala od zgiełku dnia. Trzymanie dziecka w tym samym pomieszczeniu pomoże Ci rozpoznać, kiedy dziecko jest głodne – wydawane przez dziecko dźwięki i jego poruszanie się mogą Cię obudzić. Dziecko komunikuje się z Tobą w ten sposób. Staraj się utrzymać jak największy spokój. Spróbuj włączyć jedynie niewielką lampkę, mów do dziecka przyciszonym głosem i nie zmieniaj mu pieluchy, jeśli nie ma takiej potrzeby.



dzień



Dzisiaj możesz być gotowa do karmienia, gdy Twoje dziecko śpi, a gdy Ty już będziesz zasypiać, ono może domagać się karmienia. Twoje dziecko zaczyna przyzwyczajać się do nowego otoczenia. Pamiętaj, że karmienie piersią to nie tylko podawanie dziecku pożywienia, ale też dobry sposób na jego uspokojenie. Przed urodzeniem Twoje dziecko mogło odżywiać się bez żadnego wysiłku, teraz, żeby się najeść, sporo musi się napracować, i może potrzebować do tego trochę praktyki. Pamiętaj, że noworodki przychodzą na świat z przygotowanym zawnazasu zapasem „prowiantu” i w związku z tym Twojemu dziecku nie stanie się żadna krzywda. Siara jest w tym dniu najodpowiedniejszym dla niego pokarmem.

dzień



Dzisiaj Twoje dziecko może być bardziej ożywione i powoli uczy się nowego świata. Może to być dzień, w którym będzie już gotowe do karmienia, a Twój organizm przygotowuje dla niego piersi pełne mleka – wszystko działa jak w zegarku. Piersi mogą wydawać się bardziej twarde w dotyku (może się to zdarzyć w każdej chwili między dzisiejszym dniem a dniem 5.)

Jest tak nie tylko ze względu na wytwarzanie pokarmu, lecz również z powodu z dodatkowej ilości wody zatrzymującej się w tkankach piersi. Możesz myśleć: „Skąd wzięło się tyle mleka?” Jest to całkiem normalne i nie będzie trwać wiecznie. Dobry biustonosz podtrzymujący pomoże Ci poczuć się bardziej komfortowo. Upewnianie się, że Najlepiej jest upewnić się, że dziecko jest dobrze przystawione (patrz strona 26) i podawać mu pierś tak często, jak chce. Jeśli czujesz, że Twoje piersi są obrzmiałe, spróbuj karmić dziecko jak najczęściej. W razie potrzeby możesz wycisnąć trochę pokarmu ręką, co pomoże dziecku dobrze chwycić pierś. Twoja położna lub specjalista opieki zdrowotnej może pokazać Ci, jak to zrobić.

dzień



Dla niektórych mam i dzieci wszystko będzie układać się dobrze. Dla innych może tak nie być. Pamiętaj – nawet jeżeli wczoraj nie układało się dobrze, nie znaczy, że dzisiaj musi być tak samo – być może dzisiaj wszystko pójdzie jak z płatka. Możesz też poczuć, że wszystko Cię przerasta – obolałe sutki, obrzmiałe piersi, częste karmienie i płacz. Na dodatek Ty również możesz mieć skłonność do płaczu z powodu opadającego poziomu hormonów. Jednak karmienie i pocieszanie dziecka, gdy będzie tego potrzebować, sprawi, że dziecko będzie płakać mniej i będzie czuć się bezpiecznie. To wszystko ułatwi sytuację.

Jeśli miałaś zły dzień, spróbuj przypomnieć sobie przyczyny, dla których zdecydowałaś się karmić swoje dziecko piersią. Niezależnie od sytuacji, jeszcze nie rezygnuj. Spróbuj jeszcze raz i przyglądaj się zachowaniu swojego dziecka, stosuj kontakt „skóra do skóry” i karmienie na żądanie. Dostępne wsparcie i pomoc również pomogą Ci w wytrwaniu przy swojej decyzji. Na stronie 44. znajdują się informacje na temat dostępnych rodzajów pomocy.

Dzisiaj zauważysz, że zawartość pieluszek dziecka stopniowo się zmienia, a zamiast czarnej smółki zaczęła pojawiać się zielonkawo-żółta papka (hurra.) Gdy to się stanie, będziesz wiedzieć, że jesteś na właściwej drodze. To znak, że Twoje dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu. Jeśli jest Ci trudno, pamiętaj, że wszystko będzie się stopniowo poprawiać i każdy dzień będzie inny.

**Aby uzyskać pomoc,
zadzwoń ...**





dzień



Dzisiaj sytuacja powinna się poprawić.

Możesz czuć, że nie spałeś przez całą noc, a tylko karmiłeś i zmieniałeś pieluchy. Niesamowite wydaje się to, że tak małe dziecko może jeść tak często i produkować tak wiele mokrych i brudnych pieluszek. (Dzisiaj większość dzieci powinna wyprodukować co najmniej pięć ciężkich mokrych pieluszek i co najmniej dwie żółte kupki).

Czy to dlatego, że zjadłeś coś, czego nie powinnaś? Prawdopodobnie nie.

Dzisiaj wynika to najprawdopodobniej z tego, że organizm Twojego dziecka dostosowuje się do nowej sytuacji. Cały czas karm dziecko jak najczęściej. Najlepiej karmić dziecko wtedy, gdy ono tego chce.

Wkrótce nauczysz się rozpoznawać, kiedy Twoje dziecko jest głodne, kiedy potrzebuje zmiany pieluchy, a kiedy chce żeby je przytulić.



Karmię dziecko już przez 20 miesięcy. Wiem teraz, że jest to dobre dla mnie i dla Marlyn. Dzięki temu jesteśmy sobie bliskie.

Shannon, 19



dzień

6

Miejmy nadzieję, że dzisiaj sytuacja będzie łatwiejsza do opanowania. Nadal będziesz mieć pokarm, dużo pokarmu, lecz niektóre ze związanych z tym dolegliwości powinny zacząć ustępować. Twoje dziecko nadal dostosowuje się i dopasowuje do nowego świata poza łonem matki.

W pieluszkach znajdować będziesz teraz żółtą papkę i taka ona już pozostanie.

W tej chwili dziecko może ssać każdorazowo tylko z jednej piersi lub też może zasypiać zaraz po przystawieniu go do drugiej piersi. Nie powinno to niepokoić. Po prostu upewnij się, że kolejne karmienie zaczniesz od drugiej piersi, a jeszcze kolejne, od pierwszej i tak dalej.

Rozpoznawanie sygnałów wysyłanych przez dziecko i reagowanie na nie pomoże Ci ustalić, kiedy jest głodne (czasami nazywa się je „sygnałami głodu” - patrz strona 22, aby się z nimi zapoznać). Po pewnym czasie dziecko ustali sobie rytm dnia. Na tym etapie ważne jest jednak, aby karmić dziecko, gdy jest głodne i nie dążyć do ustalenia regularnej rutyny.

mit

„Partner nie powinien zaglądać, gdy karmię dziecko piersią”.

fakt

Nieprawda. Partnerzy świetnie sobie radzą z uspakajaniem płaczących i zdenerwowanych dzieci. Czas kąpieli jest świetnym czasem na zabawę i budowanie więzi z dzieckiem.





dzień



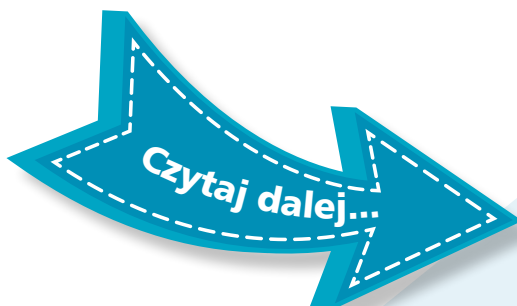
Zaczyniesz z większą pewnością rozpoznawać, kiedy dziecko jest głodne, a kiedy chce być przytulone. Pamiętaj, że karmienie piersią może też być sposobem na uspokojenie dziecka. Oczywiście możesz jeszcze mieć kilka trudnych dni, lecz zarówno Ty jak i Twoje dziecko wspólnie uczycie się, jak sobie radzić w trudnych sytuacjach. Pamiętaj, że zawsze powinnaś zwrócić się o pomoc, gdy tego potrzebujesz.

Oboje zacznacie cieszyć się ciepłem i bliskością podczas karmienia. Zauważysz, że pokarm się zmienia. Wydaje się teraz być bardziej wodnisty. Jest to mleko dojrzałe. Jest ono mniej skoncentrowane, dokładnie takie, jakiego potrzebuje teraz Twoje dziecko. Twoje piersi zaczną wydawać się mniej obrzmiałe (ale w ciągu kilku kolejnych tygodni poczucie pełności nadal może się pojawiać). Nie daj się zwieść myśleniu, że nie masz wystarczającej ilości pokarmu. Ty i Twoje dziecko pracujecie wspólnie na to, aby pokarmu było dokładnie tyle, ile potrzeba. Proces ten może potrwać do kilku tygodni.

Niektóre mamy karmią, gdy są w łóżku, jednakże porozmawiaj z położną, dziecięcą pielęgniarką środowiskową lub pielęgniarką rodzinną na temat bezpiecznych i wygodnych pozycji karmienia dziecka. **Nie układaj się w pozycji, w której mogłabyś zasnąć razem z dzieckiem.** Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa można znaleźć w ulotce:

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/sleep-and-night-time-resources/caring-for-your-baby-at-night

Organizacja Lullaby Trust zapewnia także informacje o bezpiecznym śnie: www.lullabytrust.org.uk/baby-safety/safer-sleep-information



o tym, jak nabrać pewności siebie



moje doświadczenie

Karmienie piersią to coś, o czym zupełnie nic nie wiedziałem. Moja żona bardzo chciała, żeby się jej udało, ale czasem miałem wrażenie, że jest jej trudno. W pierwszych dniach dziecko chciało karmienia przez cały wieczór i było to męczące dla nas obojga. Ale chwila, kiedy mały zasypiał, najedzony, zadowolony i z uśmiechem na twarzy była naprawdę magiczna. Nie czułem się z tego wyłączony. Moja żona mnie potrzebowała. To najlepszy początek życia, który można dać swojemu dziecku.

Andrew



budowanie swojej pewności siebie



Jaka pomoc jest dostępna?

Jak mogę sprawdzić, czy moje dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu?

Co jest w pieluszce?

Jak partnerzy mogą wspierać karmienie piersią?

Twoi przyjaciele i rodzina

Odciąganie pokarmu

Jaka **pomoc** jest dostępna?

Istnieje wiele organizacji, które mogą zaoferować wsparcie i informacje. Skorzystanie z ich pomocy może sprawić, że karmienie piersią będzie łatwiejsze.

Program wzajemnego wsparcia – w Twojej okolicy może działać grupa wsparcia dla osób karmiących piersią. Program taki prowadzą kobiety, które same karmiły piersią oraz przeszły specjalistyczne szkolenie. Pomóc mogą także lokalne zespoły ds. karmienia niemowląt i zespoły opieki zdrowotnej. Poproś położną lub pielęgniarkę środowiskową o więcej informacji.

Grupy wzajemnego wsparcia dla osób karmiących piersią – W Szkocji działa sieć około 150 takich grup wsparcia. Zapytaj swoją położną o grupy działające w Twojej okolicy. Oferują one przyjazną atmosferę, wsparcie i doradztwo. Są one szczególnie pomocne, jeśli masz jakieś obawy dotyczące karmienia piersią lub chciałabyś poznać inne kobiety, które karmią piersią. Lokalny szpital położniczy, położna lub dziecięca pielęgniarka środowiskowa powinny wiedzieć, jak skontaktować się z lokalną grupą. Informacje o lokalnych grupach można znaleźć na stronie internetowej Parent Club: **www.parentclub.scot/articles/finding-breastfeeding-support**

Wystarczy wpisać swój kod pocztowy, aby dowiedzieć się, gdzie działa się lokalna grupa.

Infolinie – możesz porozmawiać z przeszkolonymi wolontariuszkami, które same karmiły swoje dzieci piersią. Mogą one służyć wsparciem i informacjami, a także po prostu porozmawiać z Tobą w przyjaznej atmosferze. Krajowa **infolinia ds. karmienia piersią** – **0300 100 0212**.



Długość każdego karmienia może być inna. Jeżeli wydaje się, że dziecko zasnęło, delikatnie pogłaszcz jego policzek lub stopę, aby zachęcić je do ssania.



Jak mogę sprawdzić, czy moje dziecko otrzymuje **wystarczającą ilość pokarmu**?

Istnieje kilka sposobów na stwierdzenie, czy dziecko dobrze je i otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu. Pomogą w tym następujące oznaki.

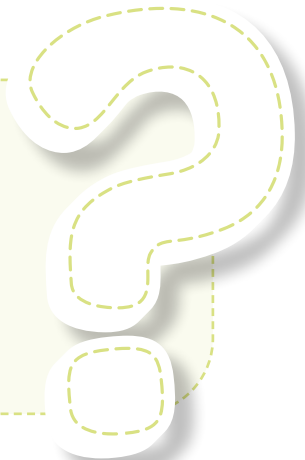
- Sposób ssania dziecka zmienia się podczas karmienia.
- Z początku dziecko będzie ssać szybko, aby pobudzić wypływ pokarmu. Następnie ssanie staje się wolniejsze i mocniejsze, a również słychać będzie, jak dziecko połyka pokarm – łatwiej to zaobserwować po 3. dniu. Pod koniec karmienia ssanie może być lżejsze i płytsze. Ważne jest, aby nie odstawiać w tym momencie dziecka – jest to etap, gdy mleko jest bardziej tłuste i bogate w kalorie, których dziecko potrzebuje.
- Zwykle dziecko powinno samo puścić pierś, gdy będzie już najedzone. Dzieci mogą również zasnąć wciąż trzymając pierś w ustach. Jeśli musisz wstać i coś zrobić, możesz wtedy z łatwością wysunąć pierś z jego ust.
- Ilość mokrych i brudnych pieluszek będzie odpowiednia dla ich wieku – patrz rozdział „Co jest w pieluszcze?” na stronach 46–47.
- Będziesz czuć, że Twoje piersi po karmieniu stają się lżejsze.
- Twoje dziecko będzie przybierać na wadze, chociaż w pierwszych tygodniach u niektórych dzieci tak się nie dzieje.



Zapytaj nas o...

przyrost masy ciała dziecka.

Powolny przyrost wagi może być zupełnie normalny. Jednak dla niektórych dzieci może to być znak, że nie uzyskują one wystarczającej ilości pokarmu. Jeśli masz jakiegokolwiek obawy pod tym względem, porozmawiaj z kimś z naszego zespołu.



Co jest w pieluszce?

Mokre i brudne pieluchy pokazują, czy dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu. W tabeli przedstawiono zdjęcia typowych zmian, które zachodzą w mokrych i brudnych pieluszkach w ciągu pierwszych 28 dni życia.

Na tej podstawie możesz stwierdzić, czy potrzebujesz pomocy w karmieniu dziecka.

Dzień 1–2

Mokre – jedna lub więcej dziennie

Brudne – jedna lub więcej, ciemnozielona/czarna smolista (zwana „smółką”).



Dzień 3–4

Mokre – co najmniej trzy, pieluchy są cięższe

Brudne – dwie lub więcej, zmiana koloru i konsystencji stolca, teraz kolor jest brązowy, zielonkawy lub żółtawy (zachodzi zmiana).



Zmiana koloru jest normalna

**W ciągu
pierwszych
24 godzin życia
dzieci mogą oddać
mocz tylko raz
i jest to
normalne.**



Dzień 5–6

**Mokre – pięć lub więcej ciężkich
mokrych pieluszek***

Brudne – co najmniej dwie, kolor żółty, przy karmieniu piersią stolec może być dość wodnisty.



Dzień 7–28

**Mokre – sześć lub więcej ciężkich
mokrych pieluszek**

Brudne – co najmniej dwie, stolec co najmniej wielkości 2-funtowej, monety, żółty w kolorze, wodnisty, konsystencji musztardy lub zawierająca grudki.



* Jeśli wlejesz trzy łyżki wody (45 ml) do suchej pieluchy, będzie ona tak ciężka jak zwykle jest ciężka mokra pielucha.



Jak partnerzy mogą wspierać karmienie piersią?

Partnerzy mają do spełnienia bardzo ważną rolę we wspieraniu karmienia piersią, szczególnie w pierwszych dniach po urodzeniu dziecka i początkach karmienia piersią.

Niektórzy partnerzy mówią, że czasem czują się wykluczeni, gdy ich dziecko jest karmione piersią, jednak wiemy z badań, że:

- partnerzy, którzy zachęcają i starają się wesprzeć swoje partnerki, są doskonałym źródłem wsparcia emocjonalnego dla karmiących matek
- partnerzy, którzy w ten sposób wspierają swoje partnerki z większym prawdopodobieństwem będą je wspierać w dalszym karmieniu piersią.
- partnerzy mogą znakomicie wspierać swoje partnerki pod względem emocjonalnym i praktycznym. Nawet jeżeli ojciec nie jest w stanie nakarmić dziecka, może budować z nim więź na wiele innych sposobów, na przykład podczas kąpieli dziecka, zmieniania pieluch, zabawy, ubierania i opowiadania bajek.
- partnerzy mają kluczową rolę w opiece nad matką i dzieckiem, zwłaszcza we wczesnych dniach po urodzeniu dziecka – i w upewnianiu się, że goście nie są zbyt natręcywi.



**Ojcowie również mogą stosować kontakt „skóra do skóry”.
Wiele ojców mówi o specjalnej więzi, która się tworzy podczas kontaktu „skóra do skóry”.**





Twoi przyjaciele i rodzina

Ważne jest, abyś mogła spędzić pierwsze dni i tygodnie życia dziecka blisko niego i upewnić się, że jest najedzone i zadowolone, a także aby zacząć budować z nim więź. Bardzo ważne jest również utrzymywanie kontaktu wzrokowego z dzieckiem.

Musisz zapewnić, aby dziecko czuło się bezpiecznie w nowym dla niego świecie. Zaplanuj, które z codziennych domowych prac trzeba koniecznie wykonać i kto może to zrobić. Poproś koleżankę lub kogoś z rodziny o przyniesienie ze sobą ugotowanego posiłku lub zwróć się do nich o pomoc w prasowaniu lub myciu naczyń. Ogranicz obowiązki domowe do minimum i skoncentruj się na opiece nad dzieckiem. Pozwól innym robić zakupy, gotować i prać.



**Aby uzyskać pomoc,
zadzwoń ...**



Odciąganie pokarmu

Odciąganie mleka, ręcznie lub przy użyciu laktatora, może wspierać karmienie piersią na wiele sposobów. Odciąganie ręczne będzie idealne, aby zebrać niewielką ilość siary lub ulżyć przepełnionym piersiom, pomagając poradzić sobie z trudnościami, a także może zachęcić dziecko do przystawienia się do piersi. Podczas ciąży lub po porodzie otrzymasz instruktaż, jak odciągać mleko ręcznie. Przypomnienie znajdziesz na stronach 52–53.

Odciąganie pokarmu może również pomóc w dostosowaniu karmienia piersią do Twojego rytmu dnia (na przykład w przypadku powrotu do pracy – patrz strona 59.) Odciąganie pokarmu pomaga zapewnić stałe jego wytwarzanie, dzięki czemu dziecko może się najeść każdorazowo, gdy jest z Tobą.

Dostępnych jest wiele rodzajów laktatorów i można je wypożyczyć lub kupić. Przed zakupem warto zapytać o poradę specjalistę opieki zdrowotnej i sprawdzić, czy w Twojej okolicy działa program wypożyczania laktatorów. Przy ich stosowaniu zawsze możesz korzystać ze wsparcia i porad swojego specjalisty opieki zdrowotnej. Przed użyciem laktatora delikatnie rozmasuj piersi, aby zwiększyć przepływ mleka. Należy ustawić ciąg na elektrycznym laktatorze na odpowiednim poziomie i wybrać właściwy rozmiar lejka, aby uniknąć uszkodzeń skóry. Jeżeli podczas odciągania mleka będziesz odczuwać ból, zasięgnij porady specjalisty opieki zdrowotnej.

Podawanie butelki dziecku karmionemu piersią może zakłócić u niego naukę karmienia piersią – Twoja położna, specjalista opieki zdrowotnej lub pielęgniarka rodzinna przeprowadzą u Ciebie ocenę karmienia piersią, aby zapewnić Ci wskazówki i wsparcie w ramach planu, który będzie odpowiedni dla potrzeb Twoich i Twojego dziecka. Omówią także z Tobą plan karmienia.

Pokarm najlepiej jest odciągać, gdy Twoje piersi są jak najbardziej wypełnione. Możesz na przykład karmić dziecko jedną piersią, a z drugiej odciągnąć pokarm.





Przechowywanie pokarmu

Pokarm należy przechowywać w sterylnych pojemnikach (przy małych ilościach można wykorzystać tackę na kostki lodu).

W lodówce (nie w drzwiach) w temperaturze 0–4°C przez maksymalnie pięć dni.

W zamrażalniku lodówki przez maksymalnie dwa tygodnie.

Pokarm można przechowywać w zamrażarce w temperaturze –18°C lub niższej przez sześć miesięcy.

Zapytaj swoją położną lub dziecięcą pielęgniarkę środowiskową o to, jak utrzymać sprzęt, z którego korzystasz, w odpowiedniej czystości.



Odmrażanie pokarmu

Pokarm należy rozmrażać w lodówce i natychmiast wykorzystać.

W razie potrzeby możesz umieścić butelkę (zakręconą) w dzbanku z ciepłą wodą, upewniając się, że butelka jest zanurzona w wodzie jedynie do $\frac{3}{4}$ wysokości tak, aby woda nie dostała się do pokarmu.

Delikatnie wstrząśnij, aby wymieszać mleko.

Rozmrożony pokarm wykorzystaj od razu, gdyż szybko traci on swoją świeżość.

Nigdy nie należy wykorzystywać kuchenek mikrofalowych do podgrzewania lub rozmrażania pokarmu – mogą one powodować nierównomierne podgrzewanie mleka i poparzenia dziecka.



Jak odciągać pokarm ręcznie?

Krok 1.

Zacznij od pobudzenia wypływu pokarmu — pomoże w tym przebywanie w bliskości dziecka. Aby odciągnąć pokarm ręcznie, zacznij od delikatnego masażu piersi i sutka, co będzie stymulować hormony potrzebne do wypływu mleka.



Krok 2.

Ułóż kciuk i palce w kształt litery „C”, w odległości od 2 do 3 cm od podstawy sutka



Krok 3.

Delikatnie uciskaj i puszczaj, powtarzając to, aż do wypływu pokarmu. Może to potrwać kilka minut.





Krok 4.

Gdy wypływ mleka stanie się wolniejszy, przesunij palce na inną część piersi i zacznij od nowa.

Jeśli dziecko ssie tylko z jednej piersi, możesz odciągnąć pokarm z drugiej.



Przekazywanie pokarmu do banku mleka kobiecego

Pokarm jest szczególnie ważny dla wcześniaków i chorych dzieci, ale czasami ich matki nie są w stanie ich karmić. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie 33. Przekazane do banku mleko jest często podawane takim właśnie dzieciom, do czasu, aż ich mamy nie będą mogły same wytwarzać pokarmu. Jeśli uważasz, że możesz zostać dawczynią pokarmu, personel Szkockiego Banku Mleka Kobiecego chętnie porozmawia o tym, jak przebiega proces kwalifikacyjny i udzieli odpowiedzi na wszelkie pytania. Aby uzyskać więcej informacji, wyślij wiadomość e-mail na adres **Donor.MilkBank@ggc.scot.nhs.uk**

Czytaj dalej...

o tym, jak dopasować karmienie piersią do swojego życia



moje doświadczenie

Spróbuj najpierw poćwiczyć karmienie dziecka przed lustrem. Gdy to zrobiłam, uświadomiłam sobie, że inni ludzie niczego nie widzą, nawet w momencie, gdy przystawiam i odstawiam dziecko. Oczywiście ja widzę wszystko, bo patrzę od drugiej strony i z góry.

Helen



dopasowanie karmienia piersią do swojego życia

**Gdy wychodzisz
z domu**

Dbanie o siebie

Powrót do pracy

**Karmienie
mieszane – karmienie
piersią i mlekiem
modyfikowanym**

**Wprowadzanie
pokarmów stałych**



Gdy wychodzisz z domu

Prawdziwą zaletą karmienia piersią jest to, że pokarm jest „gotowy” bez względu na to, gdzie karmisz dziecko. Pokarm jest zawsze w odpowiedniej temperaturze i we właściwej ilości, o każdej porze dnia i w każdym miejscu.

Niektóre mamy nie mają trudności z karmieniem piersią we własnym domu lub w obecności rodziny i przyjaciół, ale czują się niezręcznie, gdy muszą karmić dziecko poza domem. Dla innych, jest odwrotnie. W pierwszych dniach życia dziecka możesz preferować karmienie piersią tylko wtedy, gdy czujesz się najbardziej komfortowo. Ale gdy zaczniesz się do tego przyzwyczajać, prawdopodobnie nabierzesz pewności siebie i będziesz mogła karmić w obecności innych osób, także, gdy będziesz poza domem. Dodatkowo, dziecko będzie głodne nie tak często, więc będziesz mogła zaplanować wyjście z domu w przerwie pomiędzy karmieniami.

Jeśli perspektywa karmienia piersią Twojego dziecka poza domem sprawia, że czujesz się niekomfortowo, może w tym pomóc staranne planowanie.

Na kolejnych stronach znajdziesz kilka pomysłów, które mogą Ci w tym pomóc.



fakt

„Możesz zostać poproszona o zaprzestanie karmienia piersią w miejscu publicznym.”

Przerwanie karmienia dziecka piersią w miejscach takich jak centra handlowe, bary i kawiarnie jest niezgodne z prawem.

- Ustawa o karmieniu piersią (Szkocja) z 2005 roku oznacza, że możesz mieć pewność, że prawo wspiera Twoją decyzję o karmieniu piersią.



Gdzie karmić?

Czasami pomocne może być wyjście z domu w towarzystwie znajomej, która ma starsze dziecko i która może Ci powiedzieć, gdzie znajdują miejsca, gdzie można karmić piersią. Albo możesz też wyjść z domu w towarzystwie swojej mamy, partnera, siostry lub przyjaciółki, tak żebyś zawsze miała kogoś, z kim możesz porozmawiać.

Zanim wyjdiesz z domu, pomocne może być zastanowienie się, gdzie będziesz czuć się komfortowo podczas karmienia piersią, gdy Twoje dziecko będzie głodne. Zapytaj przyjaciółkę, czy zna miejsce, takie jak na przykład kawiarnia, które jest „przyjazne dla karmienia piersią”. Sporządź listę miejsc, w których czujesz się komfortowo podczas karmienia piersią - może to być kawiarnia, sklep z odpowiednim do tego miejscem, czy też lokalna biblioteka.

Toaleta publiczna nie jest najlepszym miejscem do karmienia piersią. Sama byś tam nie jadła, więc dlaczego miałoby tam jeść Twoje dziecko?

Jaką odzież zakładać?

Decydować tu powinna indywidualna wygoda. Niektóre mamy lubią zakładać luźne topy bez guzików. Kobiety, które wolą nie odsłaniać brzucha, zakładają dwa elastyczne topy, dzięki czemu, gdy podciągają górną warstwę do góry, dolna warstwa może być obciążona w dół. Pomocny może być szal lub chusta, którymi można przykryć pierś.

Na rynku dostępnych jest wiele różnych biustonoszy. Warto jest wybrać ten najwygodniejszy i taki, który łatwo można rozpiąć, szczególnie jeżeli można to zrobić jedną ręką. Miękki biustonosz bez fiszbin można też łatwo podciągnąć w górę lub w dół i nakarmić dziecko. Wkładki laktacyjne mogą być przydatne, ale nie zawsze są konieczne.

Nie zaleca się karmienia piersią podczas noszenia go w chuście, ponieważ istnieje ryzyko zadławienia. Najlepiej jest wyjąć dziecko z chusty, aby je nakarmić.



Zapytaj nas o...

karmienie piersią w miejscach publicznych.

Breastfeeding Friendly Scotland to krajowy program, do której mogą dołączać firmy, chcące stworzyć gościnne i pomocne otoczenie dla karmiących matek. Interaktywna mapa zarejestrowanych firm znajduje się pod adresem: www.mygov.scot/breastfeeding-and-your-business



Karmienie piersią może być źródłem radości

Niektóre mamy mogą odczuwać treść przed karmieniem dziecka piersią w miejscu publicznym po raz pierwszy. Pamiętaj, że gdy dziecko chwyci pierś, jego główka będzie całkowicie Cię zasłaniać.

Twoja lokalna grupa karmienia piersią jest doskonałym miejscem do spróbowania karmienia piersią w obecności innych osób w bezpiecznym i przyjaznym środowisku. Inne karmiące piersią mamy mogą być też doskonałym źródłem wskazówek i rad.

Zachowaj spokój. Skoncentruj się na tym, aby dziecko chwyciło pierś i nie martw się o reakcje ludzi wokół siebie. Zadbaj jedynie o swój komfort i komfort swojego dziecka. Bardzo szybko karmienie w miejscach publicznych stanie się Twoją drugą naturą.

Pamiętaj o tym, że to, co robisz, jest całkowicie naturalną częścią bycia mamą. Większość ludzi wcale nie zwróci na Ciebie uwagi i będziesz mogła nakarmić swoje dziecko w zupełnym spokoju.



Myślałam, że będę potrzebować specjalnej odzieży, ale zdałam sobie sprawę, że moje zwykłe ubrania sprawdzają się dużo lepiej. Mogłam po prostu schować małą pod luźny top i ją nakarmić, a przy tym dotykała ona mojej skóry i dzięki temu mogła czuć się bezpiecznie. Nauczenie się, jak karmić bez rozglądania się wokół, zabrało mi trochę czasu, ale wkrótce poczułam się znacznie pewniej i mogłam karmić prawie wszędzie. Nigdy nie usłyszałam żadnych negatywnych komentarzy od innych osób, a tak naprawdę, to myślę, że ludzie wokół mnie wcale nie zdawali sobie sprawy, że karmię dziecko.

Karen





Dbanie o siebie

To, co jesz, nie wpłynie na wytwarzanie pokarmu, ale tak jak każda nowa mama, musisz jeść wystarczająco dużo i urozmaicać swoje posiłki tak, aby zaspokoić swoje własne potrzeby żywieniowe, jak i potrzeby Twojego dziecka. Dobrze jest też regularnie ćwiczyć.

Więcej informacji na temat zdrowego odżywiania się, ćwiczeń, picia alkoholu i palenia tytoniu, gdy jesteś nową mamą można znaleźć w książce „Gotowi? Czas na dziecko”. Można ją też znaleźć na stronie:

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

Informacje i wsparcie dotyczące przenikania leków do mleka matki możesz znaleźć na stronie Breastfeeding Network:

www.breastfeedingnetwork.org.uk/drugs-in-breastmilk

Jeśli martwisz się przyjmowaniem leków, na przykład antybiotyków lub tabletek antykoncepcyjnych, zwróć się do lekarza pierwszego kontaktu, położnej, dziecięcej pielęgniarki środowiskowej lub farmaceuty.

Powrót do pracy

Powrót do nauki lub pracy może być pierwszą sytuacją, gdy będziesz przebywać bez dziecka przez dłuższy czas. Dalsze karmienie piersią, po powrocie z pracy do domu, pomoże w utrzymaniu stworzonego wcześniej bliskiego związku z dzieckiem i będzie dawać mu dodatkowy komfort i poczucie bezpieczeństwa, przez tak długo, jak oboje będziecie tego chcieli. Może też sprawić, że separacja w ciągu dnia będzie dla dziecka łatwiejsza. Możesz wcześniej odciągnąć pokarm dla dziecka i będzie można mu go podać, podczas, gdy Ty będziesz w pracy. Więcej informacji na temat odciągania i przechowywania pokarmu można znaleźć na stronach 50–51.

Niezależnie od tego, jak szybko planujesz wrócić do pracy, nadal będziesz mogła karmić piersią, nawet wówczas, gdy Twoje dziecko będzie wciąż jeszcze bardzo małe. Będzie to korzystne dla Was obojga.

Wczesne planowanie pomoże Ci w jak najsprawniejszym rozpoczęciu pracy, zarówno dla Ciebie, jak i Twojego pracodawcy. Więcej informacji na ten temat uzyskać można na stronie: www.nhsinform.scot/ready-steady-baby/early-parenthood/your-wellbeing-after-the-birth/returning-to-work-after-the-birth

Pomocne mogą też być informacje zawarte na stronie internetowej organizacji Maternity Action: **<https://maternityaction.org.uk>**

Karmienie mieszane – karmienie piersią i mlekiem modyfikowanym

Co należy wiedzieć?

Podawanie dziecku mleka modyfikowanego oraz pokarmu naturalnego jest znane jako „karmienie mieszane”. W pierwszych dniach po porodzie normalne jest, że jesteś zmęczona – przecież karmisz dziecko bardzo często, w dzień i w nocy. Wówczas możesz zacząć się zastanawiać nad przejściem na karmienie dziecka mlekiem modyfikowanym lub też połączeniem karmienia piersią z podawaniem dziecku mleka modyfikowanego. Dalsze podawanie dziecku jak największej ilości naturalnego pokarmu jest bardzo ważne dla jego zdrowia. Regularne podawanie mleka modyfikowanego wpływa również na zmniejszenie ilości wytwarzanego pokarmu. Rozważenie wszystkich aspektów pomoże Ci w zdecydowaniu o tym, co będzie najlepsze dla Ciebie i Twojego dziecka.

Nad czym muszę się zastanowić?



'Wydaje mi się, że mam za mało pokarmu'

Pamiętaj, że po kilku tygodniach karmienia piersią Twoje piersi nie będą tak pełne, jak na początku. Nie oznacza to, że nie produkujesz wystarczającej ilości pokarmu – oznacza to jedynie, że Ty i Twoje dziecko ustaliliście dokładnie, ile potrzeba pokarmu. Jeśli nie jesteś pewna, jak postąpić, porozmawiaj z dziecięcą pielęgniarką środowiskową lub pielęgniarką rodzinną.



'Martwię się, że moje dziecko nie przybierze wystarczająco na wadze'

Dzieci karmione piersią rozwijają się inaczej niż dzieci karmione mlekiem modyfikowanym. Dzieci karmione piersią rosną w tempie, które jest lepsze dla ich zdrowia w dalszym życiu. Mogą one przybierać na wadze wolniej, a pewna utrata wagi na wczesnym etapie jest normalna. Jeśli niepokoi Cię waga Twojego dziecka, porozmawiaj z dziecięcą pielęgniarką środowiskową, pielęgniarką rodzinną lub położną.



„Wydaje się, że podanie dziecku butelki wieczorem sprawia, że lepiej śpi w nocy”.

Nie ma żadnych dowodów na to, że jest to prawda. Nocne karmienie piersią jest ważne, aby Twój organizm otrzymywał sygnał do ciągłego wytwarzania pokarmu – jest to ważne zwłaszcza w pierwszych tygodniach życia dziecka. Gdy dziecko rośnie, z czasem może przyjmować więcej pokarmu i dzięki temu dłużej spać. Warto zastanowić się, w jaki sposób Twoja rodzina i przyjaciele mogą Ci pomóc, tak, abyś mogła więcej odpoczywać w ciągu dnia. Dzięki temu łatwiej Ci będzie poradzić sobie w pierwszym okresie życia dziecka, do czasu, gdy rzadziej już będzie się budzić na karmienie w nocy. Jeśli zdecydujesz, że dziecko powinno dostać w nocy butelkę z mlekiem modyfikowanym, spróbuj podawać ją tylko od czasu do czasu raczej niż każdej nocy. Pomoże to w utrzymaniu wysokiej podaży mleka.

„Karmienie butelką oznacza, że także moja rodzina może karmić moje dziecko”.

Chociaż może to wydawać się dobrym pomysłem (i możesz czuć się pod presją, aby to zrobić), musisz zastanowić się, czy korzyści z tym związane są większe niż ryzyko zmniejszenia podaży mleka i utraty korzyści płynących z karmienia piersią. Jeśli jest dla Ciebie ważne, aby Twój partner lub być może Twoja mama również mogli karmić dziecko, wówczas, gdy laktacja będzie już ustabilizowana, będziesz miała możliwość odciągania pokarmu dla dziecka. Pamiętaj, że jest też wiele innych sposobów, pozwalających na to, aby Twój partner i rodzina mogli budować więź z dzieckiem. Upewnij się, że osoby, które karmią, to jedynie Twój partner lub ktoś, kto jest Ci najbliższy – jest to ważne, aby zapewnić, że dziecko czuje się bezpiecznie i pewnie.

Czasami dzieci mają trudności z karmieniem piersią po tym, jak były karmione butelką lub z przestawieniem się z jednej metody na drugą. Jednak są także niemowlęta, które wydają się nie mieć z tym problemów. Ponieważ nie wiemy, które dzieci mogą mieć z tym trudności, najlepiej jest unikać podawania butelki i smoczków w pierwszych dniach i tygodniach życia dziecka.

Zanim wprowadzi się podawanie butelki, zwykle dobrze jest utrzymać karmienie tylko piersią przez kilka tygodni, tak aby ustabilizować poziom wytwarzania pokarmu i aby dziecko nauczyło się dobrze karmienia piersią.

Jeśli zmienisz zdanie na temat karmienia mieszanego, możliwy wówczas będzie powrót do karmienia wyłącznie piersią – pamiętaj jednak, że podawanie dziecku mleka modyfikowanego zmniejszy podaż pokarmu.

Uwaga dotycząca bezpieczeństwa: jeśli chcesz wprowadzić mleko modyfikowane, zawsze zapytaj dziecięcą pielęgniarkę środowiskową lub rodzinną o to, jak bezpiecznie ją przygotować.

Wprowadzanie pokarmów stałych

Większość dzieci jest gotowa do rozpoczęcia spożywania pokarmów stałych w wieku około sześciu miesięcy.

Każde dziecko jest inne, ale są pewne oznaki, które mogą wskazywać, że Twoje dziecko jest gotowe do rozpoczęcia spożywania pokarmów stałych. Są to:

- dziecko potrafi utrzymać się w pozycji siedzącej i stabilnie trzymać głowę
- potrafi sięgać i chwycić przedmioty w sposób precyzyjny, np. patrzy na jedzenie, podnosi je i wkłada do ust
- może połykać pokarm. Dzieci, które nie są na to gotowe, wypychają pokarm z ust, więc mają go więcej na twarzy niż w buzi.

Nadal ważne jest, aby podawać dziecku pierś – przyniesie to korzyści wam obojgu. Liczba karmień będzie się zmniejszać wraz ze wzrostem ilości pożywienia. Twoje dziecko prawdopodobnie da Ci znać, kiedy chce przestać, ale decyzja będzie należeć do Was obojga



Jako rodzic chcesz zapewnić dziecku jak najlepszy start. To co dziecko je i pije jest ważne dla jego zdrowia, zarówno teraz, jak i w przyszłości. Zaktualizowana broszura „Radość pierwszych posiłków” zawiera informacje dotyczące różnych etapów odstawiania od piersi oraz wskazówki, porady i przepisy: publichealthscotland.scot/funfirstfoods

Przed osiągnięciem przez dziecko wieku sześciu miesięcy jego układ odpornościowy, pokarmowy i nerki wciąż się rozwijają. Zaczekanie, aż dziecko skończy sześć miesięcy sprawi, że będą one gotowe na poradzenie sobie ze stałymi pokarmami.

trochę
wiedzy
naukowej

rozwiązywanie problemów i dalsze informacje

**Pamiętaj,
nie obawiaj
się prosić
o pomoc.**

Wiele mam i niemowląt cieszy się doświadczeniem karmienia piersią, lecz nie oznacza to, że jest to łatwe dla wszystkich i zawsze. Mniej więcej jedna na trzy mamy będzie w pewnym momencie potrzebowała dodatkowego wsparcia. Poniżej oraz na odwrocie wymieniono niektóre typowe problemy, a w następnym rozdziale zawarte są informacje na temat tego, gdzie można uzyskać pomoc, jeśli jest ona potrzebna.

Wiele trudności, które możesz napotkać, wynika z tego, że pozycja dziecka nie jest właściwa lub że nie jest ono prawidłowo przystawione do piersi. Często potrzebne są tylko niewielkie zmiany, aby wszystko znów poszło gładko. Poniżej opisano niektóre z bardziej powszechnych problemów i kilka sprawdzonych rozwiązań.

Poradnik rozwiązywania problemów

Problem	Dlaczego tak się dzieje?	Co można zrobić?
Obolałe, popękane sutki.	Skóra brodawki łatwo staje się otarta lub popękana w wyniku szczypania jej przez dłoń dziecka, bądź też końcówka brodawki staje się bolesna, ponieważ nie została ona umieszczona wystarczająco głęboko w ustach dziecka i ociera się o jego podniebienie.	Upewnij się, że Ty i Twoje dziecko jesteście w dobrej pozycji i że dziecko jest właściwie przystawione – patrz strona 26. Jak najszybciej poproś o pomoc swoją położną, dziecięcą pielęgniarkę środowiskową lub rodzinną. Możesz również udać się do lokalnej grupy karmienia piersią lub zadzwonić do Krajowej Infolinii ds. Karmienia Piersią pod numer 0300 100 0212 – numery kontaktowe znajdziesz na stronie 66.
Moje dziecko jest bardzo senne.	Częściej zdarza się to w pierwszych dniach po urodzeniu. Niektóre dzieci są zmęczone i zapewnienie tego, że otrzymają wystarczającą ilość pokarmu może wymagać ich obudzenia. Zwykle jednak to szybko przemija.	Dużo kontaktu „skóra do skóry” oraz fizyczna bliskość będą dla dziecka kojące, a jednocześnie dadzą mu możliwość karmienia. Spróbuj pogłodzić skórę dziecka, zmienić mu pieluszkę, ściągnąć trochę pokarmu, żeby dziecko mogło go posmakować, lub też w inny sposób spróbuj delikatnie go obudzić i zainteresować jedzeniem. Informacje na temat tego, jak stwierdzić, czy dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu zawarte są na stronie 45. Twoja położna zajmie się Tobą i dzieckiem i upewni się, że wszystko jest dobrze. W międzyczasie zacznij ręcznie odciągać pokarm i podawać go dziecku za pomocą łyżeczki, kroplomierza lub kubeczka – położna pokaże Ci, jak to zrobić.

Problem	Dlaczego tak się dzieje?	Co można zrobić?
Nawał mleczny – piersi stają się nadmiernie nabrzmiąle. Piersi są obrzmiałe i przepełnione, pojawiają się w nich twarde zgrubienia. Jeśli stan się nasili piersi stają się wrażliwe na dotyk i bardzo spuchnięte, ich skóra jest napięta, błyszcząca i zaczerwieniona.	Zwykle dzieje się to w pierwszych dniach po urodzeniu dziecka, ale może się zdarzyć również w późniejszych etapach – gdy zmieniają się wzorce karmienia lub podczas wprowadzania pokarmów stałych i odstawiania dziecka. Może się to również zdarzyć, jeśli opuścisz sesję karmienia ze względu na przebywanie z dala od dziecka. Jeśli dziecko opuściło karmienie lub nie zostało prawidłowo przystawione bądź nie opróżnia piersi, ilość pokarmu w piersi narasta.	Upewnij się, że karmisz wystarczająco często oraz, że dziecko jest dobrze przystawione do piersi. Czasami pomóc może odciągnięcie niewielkiej ilości pokarmu. Powinno to pomóc zmniejszyć dyskomfort i ułatwić dziecku chwycenie piersi. Na dyskomfort może pomóc dobrze podtrzymujący biustonosz lub kamizelka. Możesz też spróbować ciepłych lub chłodnych okładów, na przykład z wykorzystaniem schłodzonego w zamrażarce ręcznika lub niewielkiego termoforu z ciepłą wodą owiniętego w ręcznik. Uczucie przepełnienia piersi często ustępuje samoistnie, gdy dziecko zainteresuje się karmieniem. Ręczne odciąganie pokarmu może złagodzić uczucie napięcia w piersiach i sprawić, że dziecku łatwiej będzie chwycić pierś.
Zablokowanie kanalików mlecznych – może prowadzić do zapalenia gruczołu piersiowego, ale nie zawsze tak się dzieje.	Może do tego dojść w każdym momencie. Oznacza to, że mleko nie może przepływać i zaczyna się gromadzić, co skutkuje obrzękiem.	Bardzo ważne jest, aby w tym czasie kontynuować karmienie piersią. Upewnij się, że dziecko jest skutecznie przystawione. Pomoże w tym karmienie na żądanie i przez kilka kolejnych karmień rozpoczynanie od piersi dotkniętej zastojem. Korzystne może być także karmienie w różnych pozycjach i unikanie stroju ograniczającego ruchy.
Zapalenie gruczołu piersiowego – na piersi pojawi się zaczerwienienie, zwykle z guzkiem. Pierś może być bolesna przy dotyku i gorąca, mogą pojawić się także objawy grypopodobne.	Zablokowane kanaliki mleczne i zapalenie gruczołu piersiowego są ze sobą powiązane, ale nie są to te same schorzenia. Zapalenie gruczołu piersiowego to stan zapalny lub infekcja tkanki piersi. Stan ten może być spowodowany zablokowanym kanalikiem mlecznym, dlatego też tak ważne jest, aby kanaliki opróżniane były poprzez częste karmienie na żądanie.	Ważne jest, aby utrzymać wypływ pokarmu z piersi i aby pierś dobrze się opróżniała. Należy karmić dziecko często i na żądanie. Aby dziecko mogło opróżniać piersi z mleka, należy upewnić się, że jest odpowiednio ułożone i przystawione do piersi. W razie konieczności można zmiękczyć pierś, odciągając odrobinę mleka lub przemywając ją ciepłą wodą, aby ułatwić karmienie dziecku. Jeśli dziecko nie będzie chciało chwycić dotkniętej zapaleniem piersi, konieczne okazać się może ręczne odciąganie pokarmu. W razie braku poprawy należy porozmawiać z położną, pielęgniarką środowiskową, pielęgniarką rodzinną lub lekarzem, gdyż może być konieczne zastosowanie leków.

W przypadku wątpliwości porozmawiaj z położną, dziecięcą pielęgniarką środowiskową lub pielęgniarką rodzinną.

Problem	Dlaczego tak się dzieje?	Co można zrobić?
Pleśniawki – sutki są bolesne i mogą się łuszczyć, być zaczerwienione bądź też blade, ich skóra może być błyszcząca oraz pojawić się może uczucie swędzenia i pieczenia. Czasami pojawić się także może przeszywający ból podczas lub po zakończeniu karmienia. W jamie ustnej dziecka pojawić się może biały nalot.	Zakażenie pleśniawkami może zdarzyć się w każdym momencie, ale wydaje się, że częściej występuje po przyjmowaniu antybiotyków lub po pierwszych dniach karmienia piersią. Pleśniawki mogą rozwijać się na uszkodzonej skórze oraz w ciepłych, wilgotnych warunkach i mogą być przekazywane między mamą a dzieckiem.	Upewnij się, że Twoja pozycja i sposób przystawienia dziecka są prawidłowe, bo są to najczęstsze przyczyny bolących sutków. Jeśli to nie pomoże, porozmawiaj z położną, dziecięcą pielęgniarką środowiskową lub rodzinną i zwróć się o poradę. W przypadku zdiagnozowania pleśniawek lekarz pierwszego kontaktu będzie mógł przepisać Tobie i Twojemu dziecku stosowne leki. W przypadku zakażenia pleśniawkami odciągniętego pokarmu nie należy przechowywać, gdyż zawiera on wywołujący je szczep grzybów. Ponieważ zarówno Ty jak i Twoje dziecko będziecie poddawani leczeniu w tym samym czasie, karmienie piersią można kontynuować. Dobrze jest również uprać biustonosz w bardzo gorącej lub gotującej się wodzie, co pomoże zabić pleśniawki, a także często zmieniać wkładki laktacyjne, ponieważ mogą one być źródłem ponownej infekcji.
Dziecko nie chce chwycić piersi – niektóre niemowlęta złoścą się i frustrują, i wydają się walczyć, kręcąc przy tym głową z boku na bok.	Dość często zdarza się, że niemowlęta odmawiają ssania. Przyczyn takiego stanu rzeczy może być wiele. Ważne jest, aby spróbować znaleźć przyczynę, ale czasami cierpliwość jest wszystkim, czego potrzebujesz.	Trzymaj dziecko blisko siebie, skóra do skóry, tak często jak to możliwe, abyś mogła od razu zareagować, gdy wykaże ono oznaki chęci karmienia. W ten sposób dziecko uczy się, że Twoja pierś jest dla niego ukojeniem i pocieszeniem.
Powolny przyrost masy ciała.	Każde dziecko jest inne i przybierają one na wadze w różnym tempie, tak więc dla niektórych dzieci powolny przyrost wagi może być normalny. Jednak w przypadku niektórych dzieci może to być to oznaką, że nie uzyskują one wystarczającej ilości pokarmu dla prawidłowego wzrostu.	Upewnij się, że dziecko jest dobrze ułożone i prawidłowo przystawione i karm je tak często i tak długo, jak tego chce. Pamiętaj, że dzieci mają naturalne przerwy w karmieniu i czasami może się wydawać, że dziecko zjadło tyle ile potrzebuje, podczas gdy w rzeczywistości odpoczywa i będzie chciało ssać dalej. Ważne jest, aby w razie jakichkolwiek obaw porozmawiać z położną, dziecięcą pielęgniarką środowiskową, pielęgniarką rodzinną lub lekarzem pierwszego kontaktu.

Wsparcie i źródła pomocy

Organizacje wolontariackie działające w całej Wielkiej Brytanii

Na terenie Wielkiej Brytanii istnieje wiele organizacji wolontariackich i charytatywnych, które wspierają karmienie piersią. Wiele z nich posiada infolinie i prowadzi lokalne grupy wsparcia. Więcej informacji można uzyskać na ich stronach internetowych lub telefonicznie.

NCT

NCT (Dawniej National Childbirth Trust) NCT dostarcza rodzicom dokładnych i bezstronnych informacji, aby mogli zdecydować, co jest najlepsze dla ich rodziny, oraz pomaga w nawiązaniu kontaktu z lokalną siecią rodziców, która zaoferować może praktyczne i emocjonalne wsparcie. Strona ta jest przeznaczona dla rodziców i specjalistów.

www.nct.org.uk

Telefon zaufania w zakresie wszelkich kwestii dotyczących ciąży, porodu, karmienia i okresu poporodowego.

0300 330 0700

La Leche League Great Britain

La Leche League (wymawiane "la lei-szei lig") jest międzynarodową organizacją charytatywną, której celem jest zachęcanie i udzielanie informacji głównie w formie wzajemnego wsparcia, wszystkim kobietom, które chcą karmić swoje dzieci piersią.

<https://laleche.org.uk>

Infolinia: **0345 120 2918**

The Breastfeeding Network

Niezależne, oparte na dowodach naukowych informacje i wsparcie dla mam.

www.breastfeedingnetwork.org.uk

Krajowa infolinia ds. karmienia piersią

0300 100 0212

Porozmawiaj z inną mamą, która zna się na karmieniu piersią.

Infolinia czynna jest codziennie całodobowo we wszystkie dni w roku.

The Lullaby Trust

Zapewnia porady dotyczące bezpieczeństwa dziecka, w tym bezpieczniejszego spania.

www.lullabytrust.org.uk

Infolinia dotycząca bezpieczeństwa dzieci: **0808 802 6869**

Więcej informacji

Gotowi? Czas na dziecko.

Zawiera informacje dla rodziców obejmujące etap przez zająciem w ciążę aż do 8 tygodnia życia dziecka, w tym informacje dotyczące karmienia piersią.

www.nhsinform.scot/readysteadybaby



Parent Club (Klub dla Rodziców)

Strona internetowa o rodzicielstwie, w tym o wyborach dotyczących żywienia.

www.parentclub.scot/topics/feeding-your-baby

UNICEF UK Baby Friendly Initiative

UNICEF jest wiodącą na świecie organizacją charytatywną działającą na rzecz dzieci. UNICEF UK Baby Friendly Initiative zapewnia szkolenia i ocenę w zakresie programów opieki nad matką oraz noworodkiem, jak również programów szkoleniowych dla dziecięcych pielęgniarek środowiskowych i rodzinnych oraz programów uniwersyteckich. Pomaga specjalistom poprawić standardy opieki, informacji i wsparcia oferowanego rodzicom na temat karmienia i budowania bliskich, kochających relacji z dzieckiem.

www.unicef.org.uk/babyfriendly

Dziękujemy krajowej grupie doradczej za pomoc w przygotowaniu tej publikacji.

Chcemy również podziękować NHS Greater Glasgow i Clyde oraz NHS Lothian za pomoc w uzyskaniu niektórych fotografii.

Chcielibyśmy także podziękować programowi Best Beginnings oraz organizacji Fatherhood Institute za możliwość skorzystania z niektórych cytatów z wypowiedzi rodziców.

www.fatherhoodinstitute.org



Inne wersje
językowe



Wersja
uproszczona



Brytyjski język
migowy



Audio



Duża czcionka



Braille

Tłumaczenia i inne formaty tej publikacji uzyskać można kontaktując się z nami e-mailowo lub telefonicznie:



p^hs.otherformats@p^hs.scot



0131 314 5300

Public Health Scotland to krajowa szkocka
agencja służąca poprawie i ochronie stanu
zdrowia i dobrostanu mieszkańców Szkocji.

© Public Health Scotland 2025

OGI

Publikacja ma licencję na ponowne
wykorzystanie w ramach licencji
Open Government v3.0. Więcej
informacji można znaleźć na stronie
www.publichealthscotland.scot/ogl

www.publichealthscotland.scot
www.nhsinform.scot/readysteadybaby

Parent Club