

Krok po kroku do sukcesu karmienia naturalnego

Istotą udanego karmienia piersią jest przede wszystkim wiara w siebie, ponieważ Mama jak nikt inny potrafi najlepiej się zająć swoim dzieckiem. Nie mniej ważnym czynnikiem jest dobranie optymalnej dla siebie i dziecka pozycji oraz opanowanie prawidłowej techniki przystawiania dziecka do piersi. Jeśli w kolejnych etapach laktacji Mama będzie przestrzegać zalecanych zasad, to karmienie będzie udane.

Stosując dowolną pozycję, należy pamiętać, aby:

- *pozycja była wygodna, mięśnie rozluźnione*
- *plecy proste, podparte, w pozycji siedzącej nogi stabilnie postawione na podłożu (może być potrzebny podnózek). Wskazane jest również podparcie przedramion i łokci, żeby uniknąć wkładania wysiłku w utrzymanie dziecka, jednocześnie zapewniając stabilne podtrzymywanie jego pleców i pośladków (pomocne będą małe poduszki, rogal do karmienia lub wałek)*
- *dziecko przystawiać do piersi tylko w ubranku, bez kocyka czy becika*
- *dziecko brzuszkiem przylegało do ciała matki, głowa nie powinna być skrzycona w kierunku piersi (linia przechodząca przez ucho, ramię, biodro dziecka powinna być prosta)*
- *głowa dziecka znajdowała się na wysokości piersi, nos naprzeciwko brodawki*
- *cztery palce dłoni Matki podtrzymywały pierś od spodu, kciuk układał się na piersi (literka C lub U), palce nie dotykały otoczki i nie uciskały piersi.*

W trakcie przystawiania pamiętajmy:

Dotykając brodawką obszar między noskiem a górną wargą dziecka, pobudzamy odruchowe, szerokie otworzenie buzi. Brodawka w momencie przystawiania powinna być skierowana ku podniebieniu. Gdy buzia jest szeroko otwarta delikatnie przysuwamy dziecko do siebie tak, aby otwarta buzia trafiła na pierś. Kąt rozwarcia warg powinien być szeroki, wargi powinny obejmować brodawkę i większą część otoczki, dolna warga wywinięta, górna odchylona, policzki okrągłe. Nie powinien być słyszalny odgłos mlaskania czy cmokania, karmienia jest bezbolesne. W sytuacji, gdy maluch źle uchwyci pierś należy ją wyjąć z buzi dziecka wkładając mały palec w kącik ust i powtórzyć przystawienie od początku.

Wskaźniki skutecznego karmienia, czyli jak ocenić „czy Maluch się najada?”

Jeżeli:

- *prawidłowo i aktywnie (efektywnie) ssie, a odgłos połykania jest słyszalny przez co najmniej 10-15 min z jednej piersi (odgłos ten na początku może nie być słyszalny, ale ważne jest żeby dziecko ssało aktywnie i odpowiednio długo)*
- *dziecko jest karmione 8-12 razy na dobę, w tym co najmniej 1-2 w nocy*
- *piersi są luźniejsze po karmieniu, a stają się coraz bardziej pełne przed karmieniami (po kilku tygodniach laktacji piersi mogą być podobnie napięte przed i po karmieniu – odczuwane jest to przez Matki indywidualnie)*
- *dziecko wydaje się być spokojne i rozluźnione po karmieniu*
- *dziecko oddaje 3-4 żółte papkowate stolce w ciągu doby od 5-tej doby do 6-go tygodnia życia (po 6tym tygodniu życia normą jest, jeśli dziecko oddaje kilka – kilkanaście stolców / dobę lub 1 / kilka dni)*
- *moczy 6-8 pieluch (od 3-ej doby), a mocz jest jasny i bezwonny*

- *prawidłowo przybiera na wadzę (ok 200 g/tydzień w pierwszym trymestrze życia)*
to na pewno się najada :)

Warto pamiętać o tym, że płacz nie zawsze jest oznaką głodu, dziecko w ten sposób komunikuje się z otoczeniem. Płaczem sygnalizuje różne dolegliwości (ból brzuszka, przegrzanie i inne), a także potrzebę bliskości, przytulenia, strach. Dzieci, które dodatkowo w okresie noworodkowym mają bardzo silnie zaznaczoną potrzebę ssania, najlepiej się czują przy piersi, co dodatkowo sprzyja prawidłowemu pobudzaniu laktacji.

Pozycje do karmienia:

1. KLASYCZNA

Mama siedzi, ma podparte plecy, pod stopy można podstawić podnózek. Dziecko jest przytulone brzuszkiem do brzucha mamy, główka opiera się w zgięciu łokciowym, przedramię matki podtrzymuje plecy, a dłoń pośladki dziecka.

2. KRZYŻOWA

Dziecko jest ułożone jak w pozycji klasycznej. Różnica polega na tym, że podtrzymywane jest ręką przeciwną do piersi z której jest karmione. Ta pozycja jest łatwiejsza do opanowania i może być pomocna szczególnie mamom rozpoczynającym swą przygodę z karmieniem

3. SPOD PACHY (FUTBOŁOWA)

Dziecko jest tak ułożone, by jego brzusek był przytulony do boku mamy, nóżki leżały pod pachą, a główka znajdowała się na wysokości piersi. Dłoń podtrzymuje główkę i kark dziecka, a przedramię jego plecy. Pozycja spod pachy jest wygodna dla mamy z dużym biustem, w przypadku płaskich lub wklęsłych brodawek, a także dzieci słabo ssących.

4. LEŻĄCA

Mama leży na boku, głowa oparta na poduszce. Pod plecy i między kolana można włożyć małe poduszki. Dziecko leży przytulone brzuszkiem do brzucha mamy bezpośrednio na podłożu lub ramieniu mamy. Plecy dziecka można podeprzeć poduszką, by nie odsuwało się w czasie karmienia.

5. LEŻĄCA BEZPOSREDNIO PO CIĘCIU CESARSKIM

W tym przypadku niezbędna jest pomoc położnej. Po okresie unieruchomienia po cięciu cesarskim można karmić w pozycji, która będzie najwygodniejsza.