Karmienie piersią – samo zdrowie dla mamy i dziecka

Data aktualizacji
2024-05-27

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia i innych ekspertów jednoznacznie mówią, że najlepszym pokarmem dla dziecka jest mleko matki. Najlepiej, jeśli matka karmi maleństwo wyłącznie swoim mlekiem do 6 miesiąca życia. Potem, przynajmniej do 2 lat, maluch powinien być karmiony mlekiem mamy i uzupełniającymi pokarmami, które sukcesywnie wzbogacają jego dietę.

Dlaczego warto karmić piersią

Karmienie mlekiem matki uważa się za najlepszą metodę żywienia dzieci. Jest to najkorzystniejszy sposób odżywiania niemowląt od pierwszej chwili życia. Prawie nigdy nie ma przeciwwskazań medycznych do karmienia piersią przez mamę.

Karmienie piersią pozwala tworzyć i rozwijać unikatową więź między mamą a dzieckiem.

Daje wiele korzyści:

– dla dziecka

- stymuluje wzrost i dojrzewanie komórek oraz narządów
- dostarcza wszystkich potrzebnych składników w odpowiednich proporcjach
- podnosi odporność
- zmniejsza ryzyko wielu chorób, jak np.: cukrzyca, otyłość, alergia, astma, nadciśnienie, infekcje, nagła śmierć łóżeczkowa, rozwój niektórych nowotworów, w tym białaczki limfatycznej i szpikowej, posocznicy (sepsy) u wcześniaków
- wpływa na rozwój mięśni twarzy i jamy ustnej, a przez to na rozwój mowy dziecka

– dla mamy ogranicza ryzyko

- krwotoku poporodowego i niedokrwistości z powodu niedoboru żelaza
- zachorowania na nowotwory kobiece (rak piersi, rak jajnika, rak trzonu macicy)
- rozwoju osteoporozy.

Czy można się przygotować do karmienia piersią w ciąży

Jeśli spodziewasz się dziecka i chcesz dowiedzieć się jak najwięcej o opiece nad noworodkiem – najlepiej zacznij edukację na ten temat już w 21-26 tygodniu ciąży. Dotyczy to również karmienia piersią. Będziesz przygotowana teoretycznie – lepiej zareagujesz na ewentualne problemy laktacyjne, poznasz sposoby radzenia sobie z niektórymi problemami. Laktacja to naturalny proces wytwarzania mleka przez gruczoły mleczne piersi.

W czasie ciąży Twoje ciało zmienia się, a piersi przygotowują się do swojej najważniejszej roli – będą dawały pokarm Twojemu dziecku. Najlepszy na świecie, nie do podrobienia – pokarm mamy jest idealnie dostosowany do jej dziecka.

W ciąży Twoje piersi :

- powiększają się i stają się wrażliwsze
- brodawki i otoczki ciemnieją
- wymagają zmiany biustonosza na większy
- przygotowują się do laktacji – przebudowują i rozwijają się przewody mleczne, dojrzewają pęcherzyki mleczne
- od 16 tygodnia ciąży – wydzielają siarę na brodawkach.

> **Siara to pierwszy pokarm noworodka bogaty w składniki modulujące odporność – wytwarza się już w czasie ciąży. Siara jest:**
>
> - **odżywcza**
> - **bogata w przeciwciała – wzmacnia odporność**
> - **bogata w składniki chroniące dziecko przed infekcjami.**

Twoje brodawki w ciąży same przygotowują się do karmienia i nie trzeba ich hartować. Jeśli masz brodawki płaskie lub wklęsłe, możesz mieć obawy, czy będą skuteczne w karmieniu. Zwykle zmieniają później kształt na łatwiej chwytne dla dziecka. Najlepiej skontaktuj się ze swoją położną podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Jedzenie mamy w czasie ciąży i karmienia

Odżywianie matki karmiącej może być takie, jak w ciąży. W tym czasie dbasz o siebie i o dziecko.

- Zachowuj zasady talerza zdrowego zawieja i zdrowe nawyki: **talerz zdrowego żywienia**. Więcej dowiesz się ze strony **DietyNFZ**.
- Poprzez smak mleka matki dziecko oswaja się z potrawami spożywanymi przez rodzinę.
- Z mlekiem mamy dziecko uczy się tolerować alergeny czyli składniki uczulające.

> **Nie musisz ograniczać pokarmów, które często uczulają. Hipoalergiczna dieta w ciąży i w okresie laktacji nie gwarantuje uniknięcia alergii u dziecka!**

Alergia pokarmowa występuje u 0,5% dzieci karmionych wyłącznie piersią. Jeśli obawiasz się, że dziecko ma oznaki alergii:

- zastosuj dietę eliminacyjną przez 2 tygodnie – nie jedz mleka krowiego i jaj i obserwuj reakcję dziecka
- dalsze postępowanie powinno być monitorowane przez alergologa – aby uniknąć drastycznych diet z eliminacją wartościowych składników, które są Wam potrzebne
- nie zastępuj swojego mleka mieszanką.

> **W czasie ciąży i karmienia dziecka zrezygnuj całkowicie z używek: alkoholu, tytoniu, substancji odurzających.**

Gdy na świecie pojawia się dziecko

Po urodzeniu dziecka świat rodziców się zmienia. Mogą się pojawić trudności związane z laktacją, zwłaszcza po cięciu cesarskim lub porodach zabiegowych. Warto cierpliwie pokonywać trudności. Możesz korzystać z pomocy lekarza i położnej. Położna jest Twoim doradcą laktacyjnym. Kobieta ma prawo do opieki w czasie ciąży i połogu.

> - **Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) i położna monitorują przebieg karmienia piersią i pomagają rozwiązać powstające problemy.**
> - **Masz zagwarantowane co najmniej 4 wizyty położnej w okresie noworodkowym dziecka, a na jej pomoc możesz liczyć w całym okresie karmienia.**

Dobierz wygodny biustonosz i ubranie – ułatwią Ci karmienie piersią w pierwszych dniach i tygodniach po porodzie:

- biustonosz do karmienia kup dopiero w trzecim trymestrze ciąży – ma być trochę za luźny, gdyż piersi po porodzie nadal mogą się powiększać.

Zaraz po porodzie

Natychmiast po porodzie noworodek zostaje położony na piersi mamy i powinien tam pozostać nieprzerwanie do zakończenia pierwszego karmienia lub co najmniej przez 2 godziny. Ten pierwszy kontakt nazywa się „skóra do skóry”. Jest bardzo ważny, ponieważ:

- dziecko kolonizuje się z bakteriami – to wpływa na jego odporność
- malec poznaje zapach mamy, jej głos, odczuwa ciepło jej ciała
- u mamy wydziela się oksytocyna – hormon, który pomaga urodzić łożysko, obkurczyć macicę, zapobiega zbyt dużej utracie krwi, zwiększa wydolność organizmu i ułatwia wypływ mleka z piersi.

Czasami mama nie może przytulić dziecka, bo na przykład niezbędna jest interwencja medyczna. Wtedy drugi rodzic może przytulić noworodka według zasady „skóra do skóry”. Tata również zapewnia ogrzanie ciała, poczucie bezpieczeństwa, kolonizację bezpiecznymi bakteriami.

> **Okres połogu rozpoczyna się po porodzie i trwa 6 tygodni. W tym czasie w organizmie kobiety cofają się zmiany spowodowane ciążą i porodem.**

Cesarskie cięcie

Jeśli stan mamy i noworodka na to pozwalają, po cesarskim porodzie także może nastąpić pierwsze spotkanie „skóra do skóry”. Dziecko może trafić do mamy jeszcze w trakcie operacji, a po jej zakończeniu do niej wrócić. Wtedy ma szansę na pierwsze karmienie. Może też oczekiwać w ramionach taty.

Gdy masz wcześniaka lub noworodek jest chory

Jeśli urodzi się wcześniak, możecie zostać oddzieleni. Czasami noworodek potrzebuje leczenia. Ta rozłąka może wywoływać w Tobie lęk, poczucie żalu, gniewu, bezradności. Możesz poprosić położną o pomoc w kontakcie z maleństwem. Poproś o poradę psychologa.

Wcześniak lub chory noworodek bardzo potrzebują obecności rodziców, ich dotyku, głosu. Mleko matki:

- jest najlepiej przyswajalnym pokarmem dla wcześniaka

- wspomaga odporność, dojrzewanie funkcji organizmu
- zmniejsza ryzyko powikłań.

Jeśli nie możesz czasowo karmić malucha piersią z powodu jego choroby:

- ściągaj pokarm 6-10 razy z każdej piersi po 10-15 minut
- ściągnij siarę jak najszybciej jest to możliwe, najlepiej ręką – maluch potrzebuje jej od razu po urodzeniu
- poproś o pomoc położną, jeśli nie umiesz sama ściągnąć pokarmu
- przekaż położnej każdą najmniejszą ilość siary – ten pokarm jest bezcenny dla dziecka
- nie zniechęcaj się
- ściągaj pokarm minimum 8 razy na dobę, bez przerwy nocnej.

> **Mamy wcześniaków powinny odciągać takie ilości pokarmu, jakimi najadałby się donoszony noworodek. Regularne ściąganie pokarmu pobudza piersi do laktacji i przygotowuje do karmienia.**

Umyte butelki na pokarm wyparzaj wrzątkiem lub dezynfekuj w kuchence mikrofalowej. Pokarm przechowuj w zamkniętym pojemniku w lodówce.

Kangurowanie

Kangurowanie to metoda pielęgnacji wcześniaka lub chorego noworodka. Wcześniak i chore dziecko potrzebują kontaktu z rodzicami. Kangurowanie sprzyja rozwojowi malucha:

- połóż malucha na gołej klatce piersiowej jednego z rodziców i okryj go – rób to przez 30-60 minut dziennie.

Kangurowanie bardzo pomaga maluchowi, ponieważ:

- odczuwa on mniejszy stres
- lepiej przybiera na wadze
- ma lepsze samopoczucie.

Karmienie noworodka w pierwszych dobach życia

W pierwszej dobie życia dziecka potrzebują odpoczynku i mama, i dzidziuś. Uczycie się siebie nawzajem. Większość noworodków po 5-8 godzinach od karmienia najczęściej dopomina się jedzenia. Zmęczone po porodzie dziecko może być też senne i nie budzi się do karmienia.

Jak rozpoznasz, że noworodek jest chętny do ssania:

- otwiera buzię
- otwiera oczy
- wysuwa język
- kręci główką
- ssie paluszki.

Gdy widzisz takie zachowania, natychmiast przytul dziecko. Kiedy górna warga maleństwa dotknie brodawki – to sygnał rozpoczęcia ssania.

> **Smółka – pierwsze stolce w życiu noworodka, o dużej gęstości, lepkości i ciemnym zabarwieniu – zanikają około 4 doby życia.**

W pierwszych trzech dobach życia:

- noworodek:
  - robi wrażenie wciąż głodnego, mniej śpi, w pieluszkach pojawia się smółka
  - oddaje mocz 1-2 razy na dobę lub wcale
- u mamy:
  - wytwarza się hormon prolaktyny – powoduje większą produkcję mleka
  - zwiększa się wytwarzanie hormonu oksytocyny – pomaga zwijać macicę, ułatwia wypływ pokarmu z piersi
  - mogą pojawić się objawy wyrzutu oksytocyny – ból w dole brzucha, zwiększone krwawienie, mrowienie w piersiach, suchość w ustach, senność
  - hormony zwiększają wrażliwość brodawek – moment chwytania piersi przez noworodka może być bolesny, ale po chwili powinien ustąpić. Jeśli tak się nie dzieje – poproś położną o pomoc w przystawieniu do piersi.

Maleństwo podczas posiłku wykonuje 10-30 zassań, z kilkoma przerwami na głębszy oddech. Intensywne jedzenie noworodka trwa ok. 10-15 minut. Niektóre dzieci spędzają przy piersi 40 minut, aby się efektywnie najeść. Piersi dostosowują się do zapotrzebowania dziecka.

Nawał pokarmowy

Między 3 a 5 dobą po porodzie często pojawia się nawał pokarmowy. To stan fizjologiczny, normalny. Jeżeli matka systematycznie i często przystawia noworodka do piersi, nie dochodzi do obrzęku piersi i praca gruczołów normalizuje się.

Podczas nawału:

- piersi stają się ciężkie, obrzmiałe i ciepłe
- piersi wytwarzają dużo mleka – więcej niż potrzebuje noworodek
- karm nadal dziecko według potrzeb – gdy dziecko jest gotowe do ssania i gdy matka czuje, że piersi obrzękają i chce je odciążyć
- budź noworodka, jeśli jest śpiochem i karm 8-12 razy na dobę, w dzień i w nocy.

Jeśli dziecko jest śpiochem

Niektóre noworodki zasypiają podczas ssania i nie najadają się. Są mniej aktywne podczas pierwszych dni życia.

- Obserwuj, czy dziecko prawidłowo ssie pierś:
  - ma szeroko otwartą buzię
  - obejmuje otoczkę brodawki bardziej od strony bródki, mniej od noska
  - wargi dziecka tworzą kąt otwarty
  - wargi nie powinny być zwinięte do środka – sprawdź to palcami.
- Budź go delikatnie.

- Odciągnij mleko i dokarm śpiocha.

Jak się zmienia proces karmienia z wiekiem dziecka

Około 4-5 tygodni po porodzie następuje stabilizacja laktacji. Niektóre kobiety zauważają zmianę w wyglądzie biustu.

Piersi:

- są mniej obrzmiałe i bardziej miękkie
- stają się pełne tuż przed karmieniem lub są przez cały czas miękkie – mleko produkują, gdy dziecko ssie.

Mleko matki spełnia wszystkie potrzeby dziecka przez pierwsze półrocze życia. Nie trzeba podawać mu wody ani mleka modyfikowanego.

Po 1 półroczu można dawać do posmakowania inne potrawy – dla zaspokojenia ciekawości, a nie głodu. Okres smakowania potraw przygotowuje dziecko do samodzielnego jedzenia. Mleko mamy pozostaje podstawowym źródłem pożywienia.

Problemy z laktacją

Możesz spotkać się z niektórymi problemami podczas karmienia piersią. Laktacja jest delikatnym procesem. Możesz doświadczyć kryzysu w różnych okresach karmienia – na przykład wydaje Ci się, że masz za mało pokarmu. Zawsze możesz liczyć na pomoc i poradę położnej.

Niektóre problemy mogą się pojawić w różnych okresach laktacji.

- **Trudne brodawki** (płaskie lub wklęsłe) – zapytaj położną, jak pomóc dziecku w karmieniu, jeśli sobie nie radzi. Porady możesz zasięgnąć już w czasie ciąży.
- **Bolesne i uszkodzone brodawki** – sprawdź, czy dziecko prawidłowo chwyta pierś. Możesz smarować brodawki własnym pokarmem lub lanoliną. Jeśli to nie pomaga, jak najszybciej skontaktuj się z położną.
- **Nawał** może spowodować obrzęk, jeśli piersi nie są prawidłowo opróżniane. Zastosuj zimne okłady. Może być przydatne odciąganie pokarmu ręką. Nie masuj intensywnie piersi.
- **Zastój** – powstaje, gdy zatyka się przewód wyprowadzający mleko, tworzy się zgrubienie wielkości owocu. Przystawiaj często dziecko do piersi, najlepiej bródką w kierunku zastoju. Stosuj zimne okłady, jak w przypadku zapalenia piersi. Jak najszybciej skontaktuj się z położną.
- **Zapalenie piersi** – na każdym etapie laktacji możesz spotkać się z tym problemem. Zrób zimne żelowe okłady lub okłady z mrożonych liści kapusty, lodu. Ochładzaj piersi przez około 15 minut. W tym przypadku skontaktuj się z położną jak najszybciej. Objawami zapalenia piersi są:
    - silny ból piersi
    - obrzęk
    - zaczerwienienie
    - utrudnienie wypływu mleka
    - miejscowe ocieplenie lub gorączka
    - objawy grypopodobne.

> **Dobrej laktacji szkodzą:**
>
> - **karmienie według zegara – karm dziecko według potrzeb, kiedy potrzebuje lub gdy**

> **Twoje piersi tego wymagają**
>
> - **nieuzasadnione dokarmianie – nie podawaj innych pokarmów oprócz mleka matki**
> - **używanie smoczków uspokajaczy.**

Gdy zachorujesz

Karm dziecko piersią, jeśli masz:

- infekcje wirusowe lub bakteryjne
- przeziębienie
- biegunkę.

Musisz wtedy pić więcej wody i dbać o siebie. Dla dziecka karmienie podczas Twojej choroby jest bezpieczne, a nawet zbawienne – mama przekazuje przeciwciała zwalczające daną chorobę.

Jeżeli musisz przyjmować leki – uzgodnij z lekarzem, położną lub farmaceutą, które medykamenty są bezpieczne dla dziecka karmionego piersią.

Podstawa prawna

- Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (**Dz.U. z 2022 r. poz. 2561**)
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej (**Dz.U. 2018 poz. 1756**)
- Ustawa z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” (**Dz.U. 2020 poz. 1329**)

Przeczytaj także

Mniejsze ryzyko nowotworu dzięki karmieniu piersią

Tradycyjnie lekarzami, którzy zachęcali do karmienia piersią, byli pediatrzy, położnicy i lekarze rodzinni. Teraz dołączają do tej grupy onkolodzy

Jakie są kompetencje położnej POZ?

Położna środowiskowa podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) opiekuje się kobietami w każdym wieku. Jest to kompleksowa opieka pielęgnacyjna – położnicza i ginekologiczna. Opiekuje się też noworodkami do drugiego miesiąca życia

Uprawnienia szczególne

Niektórzy pacjenci mają uprawnienia szczególne do opieki zdrowotnej i świadczeń w ramach NFZ. Sprawdź, kto ma takie uprawnienia i w jakim zakresie