

Akademia femaltiker[®]

laktacja bez tajemnic

**Laktacja dla
zaawansowanych**

#zostanwdomu
#karmpiersia
#mlekomamyrzadzi



**mleko
mamy
rządzi**

SPIS TREŚCI

Karmienie piersią w plenerze ... **3**

Zapalenie piersi ... **4**

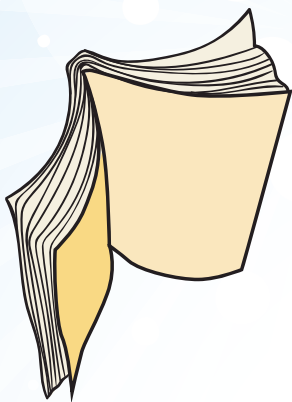
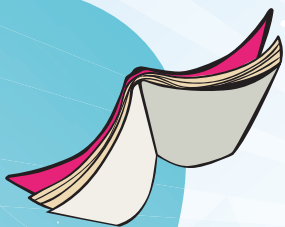
Karmienie piersią w porze letniej ... **5**

Seks i antykoncepcja a karmienie piersią ... **6**

Karmienie piersią żłobkowego dziecka ... **7**

Karmienie piersią w okresie infekcyjnym ... **8**

Karmienie piersią dziecka z infekcją ... **9**



Karmienie piersią w plenerze

Czy można przeziębicić piersi?

Akademia
femaltiker®
laktacja bez tajemnic

Mama karmiąca piersią nie może przeziębicić piersi. Wbrew obiegowej opinii nie istnieje taka jednostka chorobowa jak przeziębienie piersi. Aczkolwiek zdarza się, że po wystawieniu piersi na działanie zimna może dojść do zwolnienia przepływu mleka w wychłodzonej piersi, i w efekcie do zapalenia piersi.

Wiosna to czas dobry jak każdy inny, aby nakarmić dziecko piersią w plenerze. Wystarczy adekwatnie do warunków pogodowych ubrać dziecko i siebie.

Należy pamiętać jednak, że zimno nie jest jedyną przyczyną wystąpienia zapalenia piersi. c.d.n. ►

Zapalenie piersi objawia się bólem, obrzękiem i zaczerwienieniem fragmentu piersi oraz gorączką powyżej 38,5° C.



Zapalenie piersi

Zapalenie piersi to stan zapalny piersi, związany z zaburzeniami przepływu pokarmu i towarzyszącym silnym bólem oraz objawami typu: podwyższona temperatura/gorączka, ból głowy i mięśni, nudności, jak również objawami fizycznymi w postaci: zaczerwienionego, opuchniętego i/lub zgrubiałego fragmentu piersi lub niechęci dziecka do ssania (chorej) piersi.

W przypadku wystąpienia zapalenia piersi należy często przystawiać dziecko do piersi i zastosować ibuprofen w dawce 400 mg co 6-8 godzin. Jeśli objawy nie ustąpią w ciągu 24 godzin, konieczna jest konsultacja lekarska.

Do infekcyjnego zapalenia piersi może dojść wskutek bakteryjnego zakażenia piersi - namnożenie się bakterii wskutek zalegania pokarmu w piersiach (pokarm = pożywka) czy uszkodzenia brodawek piersiowych.

Do zapalenia piersi torem mechanicznym może dojść w sytuacji zalegania pokarmu w przewodach mlecznych: zbyt rzadkie/krótkie karmienia, nieefektywne ssanie piersi przez dziecko, nawał pokarmu, zmiany chorobowe w strukturze gruczołu, nieleczone zatkanie przewodu mlecznego lub zatkanie/obrzęk w wyniku urazu piersi.

Jednym z elementów leczenia piersi, jest karmienie chorą piersią. Zaleca się częste (najlepiej co 2h) karmienia z chorej piersi, choćby na kilka minut. Jeżeli występuje problem z wypływem mleka z powodu bólu, należy rozpocząć od zdrowej piersi, a po uruchomieniu wypływu zmienić na chorą. Zaleca się także zmianę pozycji karmienia na pozycję „spod pachy” - tak aby w czasie ssania bródka lub nos dziecka znajdowały się od strony chorego fragmentu piersi - oraz zimne okłady ok. 20 minut po karmieniu (okłady żelowe, mokre kompresy itp.).

Do zapalenia piersi może dojść w sposób „mechaniczny” lub infekcyjny. **Nieprawidłowa technika ssania** piersi przez dziecko jest kluczowym czynnikiem predysponującym w obu mechanizmach.



Karmienie piersią w porze letniej

Akademia
femaltiker®
laktacja bez tajemnic

Dzieciom karmionym wyłącznie piersią, **nie ma potrzeby podawania dodatkowych płynów**. Jeśli dziecko ma już rozszerzoną dietę, podajemy do picia wodę.

W upały dzieci bywają rozdrażnione. Jeśli dziecko odmawia piersi, warto spróbować je ochłodzić. Kąpiel, próba karmienia przy wiatraku, a nawet w garażu podziemnym - nie ma złych pomysłów. Ostatecznie zwykle udaje się malucha nakarmić przez sen, podczas drzemki.

W okresie największych upałów należy także pilnować, aby nie doszło do przegrzania dziecka.

W tym celu najlepiej:

- spacerować rano i późnym popołudniem, gdy temperatury nie są tak wysokie - unikać wychodzenia w godzinach 11-17, a na spacer wybrać tereny zielone, gdyż w takich miejscach jest po prostu chłodniej niż wśród rozgrzanych budynków;
- kąpać dziecko nawet kilka razy w ciągu dnia - to znakomity sposób na ochłodzenie i odświeżenie, zwłaszcza jeśli mieszkanie bardzo się nagrzewa (opcjonalnie można wyjechać do rodziny, która ma chłodniejszy dom lub w ostateczności ratować się klimatyzowanym centrum handlowym);
- nie ubierać w wiele warstw, nie przykrywać kocykami itp., w upały dziecko może mieć założoną tylko pieluchę, podczas snu może być przykryte tetrową pieluszką.

Latem karmienie piersią powinno odbywać się na żądanie - **10 a nawet 12 karmień na dobę**. Z reguły w upały dzieci zgłaszają się na krótkie, ale bardzo częste karmienia.



Upały zasadniczo **nie mają wpływu na ilość mleka w piersiach, o ile mama nie będzie za mało piła**. Odwodniony organizm nie będzie miał bowiem możliwości oddać wystarczająco dużo wody do produkcji mleka. Należy zwracać zatem szczególną uwagę na ilość spożywanych płynów - zapotrzebowanie może sięgać nawet 3 litrów na dobę. Trzeba pamiętać, że uczucie pragnienia, to pierwszy sygnał odwodnienia, lepiej więc popijać wodę małymi łykami, żeby do niego nie dopuścić. Warto też obserwować kolor moczu, jeśli jest jasny, niemal bezbarwny, jesteśmy dobrze nawodnieni.

Jeśli jednak zauważysz u swojego dziecka, takie objawy jak: rozdrażnienie, błądzą skórę, suchą śluzówkę jamy ustnej, senność, „przelewianie” się przez ręce, ciemny mocz lub brak mokrych pieluszek - to zareaguj! To mogą być pierwsze **objawy przegrzania!** Jeśli do tego dojdzie należy natychmiast schłodzić dziecko (kąpiel, okładz chłodnej pieluchy, przejście do chłodnego pomieszczenia), obficie (na)poić. Przy braku poprawy konieczna będzie konsultacja lekarska. Jeśli zaś zauważysz czerwoną, rozgrzaną suchą skórę, przyspieszony oddech, gorączkę, wymioty, utratę przytomności - natychmiast wezwij pogotowie. Są to bowiem objawy udaru cieplnego.

Seks i antykoncepcja a karmienie piersią

Akademia
femaltiker
laktacja bez tajemnic

Karmienie piersią nie uchroni przed zajściem w ciążę. U dużej części kobiet, przy wyłącznym karmieniu piersią płodność wraca po około 6 miesiącach, ale nie jest to regułą i nie można traktować tego jako pewnik. Zdarzają się sytuacje, gdy kobiety zachodzą w kolejną ciążę już w 2-3 miesiące po porodzie.

Aktywność seksualna nie zaburzy procesu laktacji, aczkolwiek wyrzut oksytocyny podczas współżycia może spowodować uruchomienie wyptywu pokarmu - u jednych Pań będzie to kilka kropli mleka, u innych mała powódź.

Mama karmiąca może uprawiać seks, po zakończeniu okresu połogu i kontroli u ginekologa. Seks w okresie laktacji nie może zaszkodzić dziecku!

Nie istnieje coś takiego jak antykoncepcja laktacyjna, ale istnieje metoda **LAM - czyli laktacyjny brak miesiączki**. Występuje on u kobiet karmiących tylko i wyłącznie piersią. Aby mówić o skuteczności tej metody należy spełnić wszystkie warunki, a najważniejsze z nich to:

- karmienie piersią jako jedyne źródło pożywienia;
- dziecko musi być karmione piersią nie rzadziej niż co 4 godziny w ciągu dnia i nie rzadziej niż co 6 godzin w nocy;
- wiek dziecka nie może przekraczać 6 miesięcy oraz nie należy podawać dziecku smoczka w celu uspokojenia;
- u matki nie wystąpiła miesiączka ani żadne krwawienie z pochwy po 56 dniach od porodu (nie należy uwzględniać krwawienia, które może pojawić się w pierwszych 56 dniach od porodu).

Należy pamiętać, że po upływie 6 miesięcy od porodu zaleca się dołączenie dodatkowej metody antykoncepcji, gdyż skuteczność LAM jest znikoma.

Mama karmiąca piersią może i powinna stosować tradycyjne środki antykoncepcyjne, z wyjątkiem tabletek antykoncepcyjnych dwuskładnikowych - mogą one obniżyć ilość pokarmu. Podczas laktacji rekomendowane są tabletki jednoskładnikowe oraz metody barierowe (prezerwatywy, spermicydy).

To co może zaskoczyć mamę karmiącą piersią to mniejsze libido i suchość pochwy. Rozwiązaniem na suchość pochwy mogą być specjalne żele nawilżające, a remedium na libido odpoczynek, sen i wsparcie partnera :)



Karmienie piersią żłobkowego dziecka

Dziecko w otoczeniu innych dzieci będzie bardziej narażone na rozmaite infekcje. **Mleko mamy i zawarte w nim przeciwciała wspomagają układ odpornościowy dziecka**, więc maluch ma mniejszą szansę na zachorowanie, a jeśli to się zdarzy, przebieg choroby będzie łagodniejszy. Należy jednak pamiętać, że to wsparcie, a nie gwarancja braku chorób. Niestety z infekcjami trzeba się liczyć :-|

Pójście dziecka do żłobka nie musi i nie powinno oznaczać końca karmienia piersią.

Karmienie piersią nie ma negatywnego wpływu na adaptację dzieckaw nowym otoczeniu. To jak dziecko adaptuje się w żłobku, zależy od jego indywidualnych cech, od temperamentu, a nie od sposobu karmienia. Trzeba również pamiętać, że rozłąka z mamą, to dla dziecka trudne przeżycie. Nagłe zakończenie karmienia piersią będzie dodatkowym i niepotrzebnym stresem.

Niezależnie od przyjmowanych już pokarmów stałych, **maluch może potrzebować w ciągu dnia 2-3 porcji mleka**. Trzeba je zawsza odciągnąć, zamrozić i przekazać osobom opiekującym się dzieckiem.

Kilkugodzinna rozłąka nie musi wpłynąć na zaburzenie lub ograniczenie laktacji, o ile mama będzie pamiętać o (w miarę) regularnym opróżnianiu piersi. Jeśli mama będzie karmić dziecko przed wyjściem do pracy i po powrocie, a w godzinach pracy odciągać mleko 1-2 razy, nie powinno być problemu z utrzymaniem laktacji. Długość przysługujących przerw w pracy dla kobiet karmiących reguluje Kodeks Pracy, art. 187.



Karmienie piersią w okresie infekcyjnym

Przeziębiona

mama może stosować leki

przeciwbólowe i przeciwgorączkowe

zawierające w składzie paracetamol lub

ibuprofen. Na ból gardła można stosować aerozole.

Ulgę w katarze przyniosą spraye z wodą morską (na zatłoczony nos roztwór hipertoniczny). Przy kaszlu wskazane są inhalacje z soli fizjologicznej lub hipertonicznej.

Wspomagająco witamina C i oczywiście domowe sposoby (czosnek, miód, cytryna, imbir).

Nie należy stosować preparatów wieloskładnikowych zawierających pseudoefedrynę, gdyż może ona hamować wydzielanie mleka. W przypadku poważniejszych, acz typowych dla okresu jesienno-zimowego infekcji, można sięgnąć po antybiotyk i kontynuować karmienie piersią. Antybiotyk przy zapaleniu zatok, zapaleniu oskrzeli czy anginie nie jest przeciwwskazaniem do karmienia piersią.

Mleko mamy wspiera

odporność dziecka dostarczając

oligosacharydy oraz żywe przeciwciała.

Poprzez dostarczane w mleku oligosacharydy odżywiane są dobre bakterie jelitowe, od których wg najnowszych badań zależy nasze zdrowie.

Ponadto, organizm matki w kontakcie z wirusami czy bakteriami zaczyna produkować przeciwciała skierowane przeciwko konkretnemu drobnoustrojowi. Przeciwciała te natychmiast przekazywane są do mleka, tak aby dziecko było gotowe stawić czoła ewentualnej infekcji zanim ona wystąpi.

Okres

infekcyjny to

paradoksalnie dobry czas dla karmienia piersią ;)

Karmienie piersią wspomaga bowiem układ odpornościowy dziecka. Niemniej trzeba pamiętać, że karmienie piersią nie chroni w 100% przed zachorowaniem.

Poza karmieniem piersią,

można dodatkowo wzmacniać odporność dziecka poprzez hartowanie w okresie letnim,

nie przegrzewanie w okresie infekcyjnym, codziennych spacerach (niezależnie od pogody) i podaży witaminy D₃, która również niezbędna jest do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Przeziębiona

mama powinna

karmić piersią!

W czasie infekcji organizm matki (dorosły i zaprawiony w bojach) produkuje ciała odpornościowe, które z mlekiem trafiają do dziecka (którego organizm nie jest jeszcze tak doświadczony w walce z wrogiem). Organizm dziecka mając takie wsparcie szybciej zwalczy infekcję, przejdzie ją łagodniej, a czasem może wcale nie dojść do zachorowania.



Okres infekcyjny może

dotknąć także mamę karmiącą piersią. Dlatego też, w tym okresie mama powinna zadbać nie tylko o maluszka, ale także o siebie stosując tak naprawdę podobne zasady: zdrowo się odżywiać, stosować urozmaiconą dietę bogatą w warzywa i owoce, często spacerować oraz suplementować witaminę D₃.

Karmienie piersią dziecka z infekcją

W przypadku infekcji dziecka należy jak najczęściej karmić piersią.

Infekcja może, ale nie musi wpłynąć na ilość mleka w piersiach mamy. Jeśli jednak tak się stanie, zwykle po kilku dniach, sytuacja wraca do normy bez żadnych szczególnych interwencji.

Może być też tak, że w tym czasie dla dziecka mleko mamy będzie jedynym źródłem pokarmu. Należy dziecku na to pozwolić, gdyż **mleko mamy pomaga zwalczyć infekcję, a bliski kontakt z mamą**, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa przy złym samopoczuciu.

Podczas lekkiej infekcji mama karmiąca piersią może stosować leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe zawierające w składzie paracetamol lub ibuprofen. Należy jednak unikać leków wieloskładnikowych, zawierających pseudoeufedrynę. Jest ona przeciwwskazana w laktacji, gdyż może obniżać produkcję mleka.

W okresie infekcyjnym warto wzmacniać odporność poprzez dietę bogatą w warzywa i owoce, ruch na świeżym (i czystym) powietrzu oraz suplementację witaminy D₃.



femaltiker®

Skuteczność
udowodniona
klinicznie*

Do stosowania
już od 2. doby
po porodzie!

**Polecany
do postępowania
dietetycznego w:**

- przypadku niedoboru pokarmu
- problemach z wywołaniem lub utrzymaniem laktacji
- przypadku stresu związanego z wywołaniem laktacji
- przypadku niskiego przyrostu wagowego dziecka związanego z niedostateczną ilością pokarmu



**NATURALNY
sposób na
udane karmienie
piersią**



NQS czyli NutroPharma® Quality System to program gwarantujący NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ produktów marki NutroPharma® poprzez wdrożenie NAUKOWEGO podejścia do tworzenia produktów, zapewnienie wysokich STANDARDÓW PRODUKCJI oraz nadobowiązkową certyfikację.



więcej na: www.mlekomamyrzadzi.pl

#zostanwdomu #karmpiersia #mlekomamyrzadzi

* Breastfeeding Medicine. Mar 2016, 11[2]: A-3-A-75.

**mleko
mamy
rządzi**