

## Przewodnik po karmieniu piersią

### 1. W jakiej pozycji ułożyć dziecko?

Następujące techniki pomogą Ci zapewnić właściwe uchwycenie piersi przez dziecko:

1. Brzuszek dziecka powinien być zwrócony do Twojego brzucha. Przyjmij wygodną dla siebie pozycję.
2. Pozycja początkowa: nosk dziecka powinien znajdować się naprzeciwko brodawki, co spowoduje je do szerokiego otwarcia buzi i uchwycenia piersi.
3. Delikatnie dotknij brodawką górnej wargi dziecka. Otworzy ono buzię i może polizać brodawkę. Jest to tzw. odruch szukania.
4. Dziecko będzie kręciło główką w różne strony oraz ruszało rączkami, szukając piersi.
5. Podczas ssania buzia dziecka jest szeroko otwarta. Przysuń dziecko do piersi, gdy jego buzia jest szeroko otwarta.
6. PRAWIDŁOWA TECHNIKA: buzia obejmuje większość otoczki brodawki. Podbródek opiera się na piersi, a nosk nie dotyka lub tylko delikatnie dotyka piersi. Wargi są wywnięte na zewnątrz (tzw. rybi pyszczek). Dziecko je.  
NIEPRAWIDŁOWA TECHNIKA: wargi obejmują tylko brodawkę piersi.
7. Po jedzeniu dziecko puszcza brodawkę i jest najedzone.  
PRAWIDŁOWA TECHNIKA: brodawka jest wydłużona i zaokrąglona. NIEPRAWIDŁOWA TECHNIKA: brodawka jest spłaszczona (niewłaściwa technika ssania).

### 2. Jak poznać, czy dziecko prawidłowo je?

1. Najczęściej gdy dziecko zaczyna jeść, wykonuje kilka szybkich ruchów ssących, aby pobudzić wypływanie pokarmu. Gdy mleko zaczyna płynąć, maluch zaczyna pić długimi, głębokimi łykami, zatrzymując się od czasu do czasu, aby złapać oddech.
2. Widać i słycać, że dziecko przełyka pokarm. Podczas ssania jego policzki wybrzuszają się. Widoczny jest ruch mięśni i skóry pomiędzy jego uszami i skroniami.
3. Po zakończeniu jedzenia usta dziecka są wilgotne i dziecko jest najedzone.

### 3. Jak wyciągnąć pierś z ust dziecka po jedzeniu?

1. Należy wsunąć palec do kącika ust dziecka pomiędzy jego dziąsła.
2. Powietrze przedostaje się wówczas do buzi i dziecko puszcza pierś. Zazwyczaj nie jest to bolesne.

### 4. Jak rozpoznać, że dziecko chce jeść?

1. Dziecko oblizuje rączki, mając w dalszym ciągu zamknięte oczy.
2. Dziecko zaciska piąstki.
3. Dziecko oblizuje wargi, kręci główką i próbuje znaleźć pierś.
4. Dziecko przybliża rączki do buzi.
5. Dziecko wydaje się spięte.
6. Dziecko płacze.

### 5. Jak często należy karmić dziecko?

Schemat karmienia w ciągu doby: 0-2 tygodni

Schemat karmienia w ciągu doby: od 2. tygodnia

Liczba karmień w ciągu 24 godzin różni się w zależności od dziecka. Najlepiej jest karmić na żądanie. Przez pierwsze dwa tygodnie życia dzieci zazwyczaj jedzą często. Po 2 tygodniach niektóre dzieci wydłużają sobie przerwę pomiędzy posiłkami, podczas gdy inne tego nie robią.

W przypadku jakichkolwiek obaw lub pytań należy skontaktować się ze swoją pielęgniarką rejonową.

## 6. Jak rozpoznać, że moje dziecko pije wystarczająco dużo?

### **Stolce**

W ciągu pierwszego tygodnia życia dziecka jego stolce zmieniają się od gęstych, czarnych, zawierających smółkę do płynnych, żółtawo-pomarańczowych: czarne – przejściowe stolce – stolce przy karmieniu piersią.

*Liczba stolców w wieku 0-6 tygodni*

W ciągu pierwszych kilku tygodni życia dziecko robi co najmniej 3 kupki dziennie.

*Liczba stolców w wieku powyżej 6 tygodni*

Od 6. tygodnia liczba stolców różni się w zależności od dziecka. Niektórym dzieciom trzeba zmieniać pieluszkę 3-6 razy na dobę. Inne robią kupkę 1-2 razy w tygodniu.

Oba te przypadki uznaje się za normę.

### **Mocz**

Dzieci oddają mocz regularnie. W wieku 4 dni i później dziecko może oddawać mocz do 6 razy w ciągu doby.

### **Waga**

Zazwyczaj w ciągu pierwszego tygodnia życia dziecko traci na wadze około 7%.

Dzień narodzin = waga urodzeniowa

± Dzień 3 = waga urodzeniowa – 7%

± Dzień 14 = waga urodzeniowa

± Tydzień 3 = waga urodzeniowa + około 100-200 gramów

Podczas każdego badania kontrolnego w Kind en Gezin sprawdza się wagę dziecka.

## 7. Jak przechowywać odciągnięty pokarm z piersi?

Świeże mleko z piersi odciągnięte w higienicznych warunkach za pomocą laktatora można przechowywać w szczelnie zamkniętej, wysterylizowanej butelce lub w sterylnym woreczku do przechowywania mleka z piersi przez:

– 4 godziny w temperaturze pokojowej, tzn. do 25°C, lub

– 72 godziny w tylnej części lodówki (1-4°C), lub

– 2 tygodnie w zamrażalniku lodówki, lub

– 3-6 miesięcy w zamrażarce (-18°C lub poniżej).

*Wskazówka: należy pamiętać, aby zapisać datę odciągnięcia mleka.*

### **Jak należy rozmrażać zamrożone mleko z piersi?**

– Powolne rozmrażanie: trzymać w tylnej części lodówki do 24 godzin. Nie zamrażać ponownie.

– Szybkie rozmrażanie: włożyć pod bieżącą wodę (na początku zimną, a potem ciepłą). Rozmrożonego mleka z piersi można użyć do nakarmienia dziecka od razu. Rozmrożonego pokarmu nie należy przechowywać.

### **Jak przechowywać pokarm z piersi dla wcześniaków i dzieci chorych?**

Należy postępować zgodnie z zaleceniami lekarza lub szpitala.