



**Estera Michalak – położna, IBCLC- Międzynarodowa
Dyplomowana Konsultantka Laktacyjna, autorka książki „Pokonaj laktoterroryzm. 5
kroków do udanego karmienia piersią”.**

Justyna

jak postępować z płaskimi brodawkami

Laktopolożna Estera -*Na początek należy ocenić wyciągliwość brodawek, a następnie wystarczy przygotowanie przed każdym karmieniem po porodzie.*

Anna

Jak pobudzić laktację jak dziecko nie chce ssac piersi? I je z butelki a pokarmu coraz mniej i musimy dokarmia mm 😊

Laktopolożna Estera -*Jak najszybciej ocenić umiejętność ssania piersi przez dziecko, odszukać przyczyn niechęci ssania. Pani Anno proponuję poradę w poradni laktacyjnej.*

Natalia

Martwię się czy mam wystarczająco dużo pokarmu, bo piersi są dość miękkie (dziecko ma 10 dni). Czy to normalne? Dziecko prawidłowo przybiera.

Laktopolożna Estera -*Jeśli wszystkie wskaźniki skutecznego karmienia są prawidłowe to myślę, że odczuwa Pani fizjologiczny moment produkcji pokarmu dojrzałego, który wiąże się z odczuciem miękkich, jakby „pustych” piersi.*

Magdalena

Czy budzić 3-miesięczną niemowlę na karmienia (samo się nie budzi), a jeśli nie to czy odciągać w nocy mleko, żeby uniknąć zastoju i zapalenia piersi?

Laktopolożna Estera -*Wszystko zależy od sytuacji: jeśli dziecko przybiera w normie na siatkach centylowych to nie musimy wybudzać dziecka na karmienia i są dopuszczalne dłuższe przerwy w karmieniach. Drugim ważnym warunkiem jest stan piersi, jeśli nie dochodzi do zastoju, zapalenia czy po prostu bolesności piersi- to nie trzeba dodatkowo pracować laktatorem.*

Agnieszka

Dziecko przesypia całą noc około 8 godzin, czy przez tę długą przerwę mogę stracić laktację?

Laktopolożna Estera -*Nie wiem na jakim etapie laktacji jest Pani, jeśli jest to dziecko po stabilizacji laktacji to taka sytuacja nie zagraża zanikowi pokarmu, jeśli jednak jest to początek to należy ocenić wszystkie wskaźniki skutecznego karmienia. W razie wątpliwości służę pomocą.*

Agata

Czy są jakieś triki na pobudzenie produkcji oprócz 7-5-3 lub powerpumpingu? Dieta?

Dziękuję 😊

Laktopolożna Estera -*Oprócz częstego opróżniania piersi, można zastosować odciąganie laktatorem na dwie piersi jednocześnie, co daje nam według badań więcej pokarmu o 18%,*

przy zastosowaniu najnowszych lejków typu flex do laktatora medela zyskujemy kolejne 11%, a według badań przeprowadzonych w 2012 roku przy zastosowaniu ciepłego okładu podczas odciągania zyskujemy nawet o 40% pokarmu więcej. Można też wprowadzić suplementację preparatem na bazie słoju jęczmiennego.

Marta

ma może Pani dane jak % zwiększyły się porody poprzez cesarskie cięcie w czasie pandemii?
Laktopołożna Estera -Niestety nie ma takich danych. Niestety w Polsce nie są prowadzone rzetelnie statystyki.

Agnieszka

Dziecko 3 miesięczne przy karmieniu spędza około godzinę, czy to jest prawidłowe, czy może oznaczać problemy z pozycją lub ssaniem.

Laktopołożna Estera -Prawidłowy czas najadania się dziecka według badań naukowych to maksymalnie czas 30-40 minut. Dłuższe karmienia mogą oznaczać jakieś nieprawidłowości, więc należałoby to ocenić.

Natalia

Czy wyznacznikiem prawidłowego karmienia jest czasookres 3 godzin ? Czy krótszy czas (godzina, dwie) świadczy o problemach z karmieniem ?

Laktopołożna Estera -Naukowcy z Australii przedstawili wstępne wartości referencyjnych ilości karmień na dobę i jest ich od 6 do 17.

Agnieszka

Jak często powinniśmy zmieniać pozycje przy karmieniu dziecka. Tzn czy w ciągu dnia powinny być zastosowane kilka pozycji?

Laktopołożna Estera -Jestem zwolennikiem stosowania najwygodniejszej pozycji do karmienia i najczęściej dla kobiet są to pozycja siedząca i leżąca. Nie warto co chwilę zmieniać pozycji, bo prawdopodobnie w jednej dobrze dopracowanej będzie najwygodniej i tego się trzymajmy.

Katarzyna

Czy możemy pobudzić laktację używając dodatkowo laktatora po karmieniu?

Laktopołożna Estera -Jeśli jest taka potrzeba, aby zgromadzić więcej pokarmu to tak. Jeśli jednak laktacja przebiega prawidłowo i nie mamy potrzeby gromadzenia zapasów to nie należy zaburzać laktacji pracując dodatkowo z laktatorem.

Agnieszka

Karmienie powinno odbywać się z 1 czy 2 piersi?

Laktopołożna Estera -Karmienie może być z jednej piersi, może być też z dwóch piersi albo można zastosować częste zmiany podczas jednego karmienia – wszystko zależy od potrzeb dziecka i matki. Jest to kwestia indywidualna.

Marta

Czy jest możliwe, że dziecko wybierze sobie pierś z której woli pić? mam problem z dostawieniem dziecka do lewej piersi, wtedy się wygina, krzyczy. Prawą chwyta bez problemu

Laktopołożna Estera -Nie powinno być kłopotu. Przyczyną takiej sytuacji może być np. kręczyjny. Należy ocenić karmienie w poradni laktacyjnej i jeśli trzeba skonsultować się z fizjoterapeutą.

Agnieszka

Czy zawsze powinno się trzymać pierś podczas karmienia?

Laktopołożna Estera -Zazwyczaj nie, jednak bywają pacjentki, które tego potrzebują. Na pewno na czas podania piersi dziecku podtrzymujemy pierś na chwilę do momentu uchwycenia.

Katarzyna

Czy kapturki faktycznie pogarszają sukcesywne karmienie?

Laktopołożna Estera -To zależy od umiejętności dziecka i sposobu uchwycenia piersi przez osłonkę silikonową. Przede wszystkim należy pamiętać, że osłonki jeśli są wprowadzane powinny być zastosowane czasowo najlepiej najdłużej do dwóch tygodni.

Anna

Babcia mówi,, masz mało wartościowy pokarm,, jak to jest z tym pokarmem?

Laktopołożna Estera -Pokarm kobiecy jest najbardziej wartościowy na świecie. Nie ma lepszego pokarmu dla dziecka ;-)

Agata

mogę prosić o kilka słów o odbijaniu i ulewaniu dziecka

Laktopołożna Estera -Są sytuacje, w których należy przyjrzeć się ulewaniu i odszukać przyczynę, poprawić funkcjonowanie dziecka na tyle, ile jest możliwe. Nie każde dziecko wymaga odbijania. Temat jest dość długi, więc tylko tak wstępnie zaznaczę, że ulewanie nie jest normalne.

Marta

jak to jest z wartością pokarmu po 1 roku, karmiłam pierwsze dziecko 20miesiący , a już po 8 miesiącach słyszałam, że karmie z lenistwa, a żadnych wartości to mleko nie ma.

Laktopołożna Estera -Pokarm mamy jest zawsze wartościowy i najlepszy dla dziecka, do końca karmienia. Bez obaw proszę karmić wartościowym pokarmem tak długo jak tylko Pani zechce.

Katarzyna

Mam wrażenie że w 1 piersi mam bardzo mało mleka a drugiej dużo..... Czy może być taka dysproporcja?

Laktopołożna Estera -U prawie każdej kobiety występuje dysproporcja w wielkości piersi, więc proszę się nie martwić.

Małgorzata

Czy powinniśmy sami ważyć dziecko (zakupić specjalną wagę)? Pytam zwłaszcza w obecnej sytuacji gdy często słyszy się, że wizyty patronażowe nie odbywają fizycznie a tylko w formie teleporad lub jest ograniczona ich ilość?

Laktopołożna Estera -Warto mieć szansę zważyć swoje dziecko. Wizyty położnych POZ odbywają się stacjonarnie i zazwyczaj położne wyposażone są w wagi niemowlęce podczas wizyt. Jeśli jednak w Twoim regionie położne nie wypełniają swoich obowiązków w postaci wizyt to wtedy warto mieć swoją wagę lub zorganizować ważenie na wadze kuchennej ;-)

Agnieszka

Co pomaga na laktację? Jak się wspomagać?

Laktopołożna Estera -Pisałam o tym odpowiadając wyżej Agacie na podobne pytanie ;-)
Proszę śmiało wrócić do pytania z początku tego pliku.

Natalia

Jak długo powinno trwać efektywne polykanie u 10 dniowego noworodka ?

Laktopołożna Estera -Wartości referencyjne przeciętnego czasu jednego karmienia to czas od 6 do 30 minut.

Małgorzata

Co robić, jeżeli dziecko (1 miesiąc) jest chore i gorzej ssić? co zrobić, żeby utrzymać laktację?

Laktopołożna Estera -Jak najszybciej skorzystać z profesjonalnej pomocy w poradni laktacyjnej. Nie zwlekać, każdy dzień ma znaczenie. Służę pomocą stacjonarnie w Poznaniu i Koninie oraz online.

Agnieszka

Pojawił mi się jednodniowy ból piersi przechodzący do okolicy pachy, który przeszedł po użyciu laktatora, z czym mógł być on związany?

Laktopołożna Estera -To mógł być ból piersi związany ze słabym opróżnieniem piersi.

Zapraszam wszystkich bardzo serdecznie na mój funpage na facebooku

LAKTOPOŁOŻNA ESTERA MICHALAK

Znajdą tam Państwo mnóstwo praktycznej wiedzy.

Na co dzień przyjmuję w poradniach stacjonarnych w **Koninie** i w **Poznaniu**

nr do rejestracji: 884-666-584 oraz online:

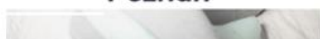
<https://happy-med.pl/produkt/konsultacja-online/>



**Poradnia Laktacyjna
Poznań**



**Poradnia Laktacyjna
Konin**



PORADNIA LAKTACYJNA

ONLINE



**Szkoła Rodzenia
Laktopołożnej Online**

laktopołożna

Estera Michalak



laktopołożna
Estera Michalak

www.happy-med.pl