

Marta

Jak radzić sobie z hiperlaktacją?

Jeśli chodzi o szybki wypływ, to pomaga często karmienie pod górkę, w pozycji naturalnej odchylonej. Warto by sprawdzić czy dziecko dobrze chwytą pierś i czy pobieranie pokarmu jest sprawne. Laktacja stabilizuje się adekwatnie do potrzeb dziecka wskutek karmień na żądanie, jeśli problem jest z nadprodukcją, to warto by zobaczyć czy dziecko np. nie je zbyt często bo szuka większej regulacji (i to napędza laktację). Jeśli zaś ssanie jest prawidłowe i karmienia prawidłowe to nadprodukcja może być związana z czymś innym np. zbyt wysokim poziomem prolaktyny.

Paulina

Co warto wiedzieć, sprawdzić, o co zapytać w szpitalu lub domu narodzin, jeśli chodzi o karmienie piersią, jeszcze zanim dziecko się urodzi?

Na pewno warto się zorientować czy i jak w danym szpitalu są realizowane standardy opieki okołoporodowej, czy zapewniony jest nieprzerwany kontakt skóra do skóry, czy jest osoba mająca kompetencje do wspierania w karmieniu piersią i trudnościach. Natomiast warto poszerzyć swoją wiedzę z zakresu laktacji (jak przebiega, co jest ważne, co może ją zakłócić) i co robić przy trudnościach zanim dotrzemy do kompetentnej osoby. Zapraszam <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/oferta/>

Aleksandra

Jak karmić piersią kiedy dziecko ma wiotkość krtani?

To zależy jak bardzo zaawansowana ta wiotkość i czy występują inne objawy utrudniające ssanie czy koordynację ssania/połykania/oddychania. Zasadniczo karmimy piersią na żądanie, ale warto ocenić jak w każdym innym przypadku mechanizm ssania i efektywność pobierania pokarmu. Jeśli karmimy butelką to trzeba dobrać smoczek pod względem kształtu, twardości, przepływu i td.

Paulina

Czy należy przestrzegać przerw między karmieniami, jaki odstęp czasu?

Nie ☺ karmimy na żądanie, ale jeśli karmienia są zbyt częste (powyżej 12-14), to należy ocenić mechanizm ssania.

Marta

Czy hiperlaktacja i szybki wypływ pokarmu może powodować nietolerancję laktozy u niemowlaka lub ulewanie? jakieś inne dolegliwości?? jak sobie z tym radzić??

Nie, są to zjawiska niezależne. Natomiast jeśli dziecko ssie nieszczelnie, zapowietrza się (bo ssie zbyt płytko, czy rzeczywiście mama ma hiperaktywny wypływ) to ulewania mogą być bardziej niż zwykle nasilone (każde dziecko ulewa mniej czy więcej). Nietolerancja laktozy jest zwykle fizjologiczna w pierwszych miesiącach życia, wynika to z niedojrzałości jelit. Podobne objawy mogą mieć różne podłoże. Trudno jest tak ogólnie odpowiedzieć.

Paulina

Czy ściągnięte mleko można podgrzewać? W jaki sposób?

Najlepiej pozwolić mleku podgrzać się samoistnie w temperaturze pokojowej. Można w kąpieli wodnej w wodzie o temp max 37 stopni.

<https://doradcalaktacyjnylodz.pl/karmienie-piersia/zasady-postepowania-z-pokarmem-kobiecy/>

Aleksandra

Czy dobrą metodą na sprawdzenie tego, ile dziecko wypija, jest ważenie dziecka przed i po karmieniu?

Testy wagowe obarczone są sporym ryzykiem błędu pomiaru i małą dokładnością. Stosowane są w niektórych sytuacjach jako jeden z elementów oceny.

<https://doradcalaktacyjnylodz.pl/abc-laktacji/wskazniki-skutecznego-karmienia/>

Katarzyna

Czy w każdym szpitalu po porodzie sprawdzane jest wędzidełko u noworodka? Jeśli nie to czy możemy się tego "domagać"?

Domagać się możemy, ale czy ktoś zrobi to dobrze Może być różnie ;) wymaga to pewnego doświadczenia i wiedzy z zakresu nie tyle co anatomii, ale fizjologii ssania i właściwej jej oceny. Szczególnie jest to ważne w przypadku mało oczywistych postaci skróconego wędzidełka. O objawach alarmowych mówiłam tu: LaktoSfera odcinek 10

<https://doradcalaktacyjnylodz.pl/laktosfera/>

Anna

Pani Elżbieta ma rewelacyjny cykl filmów co środę i na profilu fb można znaleźć wszystkie tematy, dużo bardziej rozbudowane. Bardzo polecam, oglądam wszystkie 😊

Dziękuję ;-) wszystkie odcinki są na moim IGTV

https://www.instagram.com/doradcalaktacyjnylodz_pl/channel/

Na FB <https://www.facebook.com/doradcalaktacyjnylodz>

Na YT https://www.youtube.com/channel/UC9hAcGNN4ZBHy02ibCJu_wg

Paulina

Czy można mleko z kilku ściągnięć połączyć w jedną porcję?

Można, max z 24 godzin. Więcej tu: <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/karmienie-piersia/zasady-postepowania-z-pokarmem-kobiecy/>

Olga

Czy jedzenie ma wpływ na pokarm mamy karmiącej piersią?

I tak i nie. Zasadniczo pokarm powstaje w laktocytach (komórkach mlecznych), większość składników powstaje od nowa w komórkach, część jest pobierana z krwiobiegu, także nie ma możliwości, żeby coś z posiłku mamy spowodowało np. wzdęcia u dziecka. Natomiast warto

jeść zdrowo, żeby jak najmniej chemii przechodziło do pokarmu. Poza tym warto zadbać o różnorodny zbilansowany sposób odżywiania, bo pokarm wyciągnie wszystko co potrzebne dziecku z zasobów mamy, więc o te zasoby trzeba dbać. Niektóre elementy zaś trzeba suplementować np. Wit D3. Więcej tu: <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/karmienie-piersia/rozterki-przy-wigilijnym-stole/>
LaktoSfera odcinek 11 <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/laktosfera/>

Anna

Czy należy zaopatrzyć się w laktator przed porodem?

Nie, ale zrobić rozeznanie co do asortymentu i dostępności tak. Dlaczego? Jeśli sytuacja będzie wymagała rozbudzenia i utrzymania laktacji za pomocą tylko/dodatkowo laktatorem to warto mieć sprzęt profesjonalny dostępny w szpitalu lub z wypożyczalni lub też kupiony ale o odpowiednich parametrach (takich nie ma zbyt wiele na rynku). Jeśli zaś laktator będzie potrzebny do sporadycznego używania w celu innym niż stymulacja, to może być właściwie każdy (skuteczność będzie różna, ale tu nie ma aż tak kluczowego znaczenia, bardziej kwestia wygody itd.)

Olga

Jak sobie radzić z bolącymi brodawkami?

To zależy od przyczyny bolesności. Ocena sposobu ssania, techniki karmienia plus odpowiednie leczenie, jeśli sytuacja tego wymaga. Więcej tu:
<https://doradcalaktacyjnylodz.pl/abc-laktacji/bolesnosc-brodawek/>
<https://doradcalaktacyjnylodz.pl/abc-laktacji/dobry-poczatek-technika-karmienia/>

Paulina

Jak przechowywać ściągnięte mleko? Ile czasu może być w lodówce/zamrażarce?

O tym pisałam tu: <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/karmienie-piersia/zasady-postepowania-z-pokarmem-kobietym/>

Paulina

Jak radzić sobie z kryzysem laktacyjnym?

To zależy od sytuacji. Generalnie o kryzysie możemy mówić wtedy, jeśli wszystko jest w normie, technika karmienia jest prawidłowa, dziecko ssie prawidłowo ale nagle powstaje jakaś dysproporcja pomiędzy popytem a podażą, a po 2-3 dniach częstszego dostawiania sytuacja wraca do normy. Zazwyczaj, każdy „kryzys” ma jakąś przyczynę, która wymaga bliższej oceny.

Marta

Do jakiego czasu karmimy dziecko na żądanie? Karmię córkę już ponad 6 msc, zaczynamy rozszerzać dietę ale mleko jest i chyba długo będzie nr1

Podstawą żywienia dziecka do roku, a nawet też w drugim roku życia, jest mleko mamy. Rozszerzając dietę my proponujemy posiłki, a dziecko decyduje o tym co, ile i kiedy i czy w ogóle zje ☺ W pierwszych miesiącach rozszerzania diety dajemy posiłki po piersi i popijamy piersią, a stopniowo wzrastająca ilość innych posiłków wypiera powoli pierś...ale dalej karmimy na żądanie, tylko ono się zmienia. Dziecko wie najlepiej co dobre ☺ to, że zaczniemy ograniczać pierś nie spowoduje, że wzrośnie spożywanie innych rzeczy ;-)
O podstawach rozszerzania mówiłam na LaktoSferze w odcinku 13
<https://doradcalaktacyjnylodz.pl/laktosfera/>

Katarzyna

Mam trójkę dzieci. Za każdym razem nasze karmienie trwało krótko. Pierwsze 6 tygodni (poród sn), drugie 3 miesiące (cc), trzecie 4,5 miesiąca (poród cc). Za każdym razem był kontakt skóra do skóry. Techniki karmienia dobre, dzieci ssały prawidłowo, odpowiednio się odżywiałam, lecz mleka było coraz mniej - zanikało. korzystałam z poradni laktacyjnych i żadna z metod nie przyniosła efektów. Nastąpił całkowity zanik pokarmu. Dlaczego tak się stało? dodam, że choruje na Hashimoto oraz toczeń rumieniowaty układowy

Choroby przewlekłe mamy (m.in. niedoczynność tarczycy) mogą mieć wpływ na zdolności produkcyjne gruczołu piersiowego. Jeśli wszystko było dobre, to w tym dopatrywała bym przyczyny.

Katarzyna

Niemowlę (5tyg) czasami wije się przy piersi i nie chce złapać brodawki, o czym to może świadczyć?

Takie objawy mogą być sygnałem, że ssanie jest dla dziecka za trudne. Zalecałabym ocenę ssania, anatomii i funkcji mięśni jamy ustnej u neurologopedy oraz u doradcy laktacyjnego, żeby ochronić laktację. W Łodzi polecam <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/wspolpraca/>

Paulina

Na czy polega schemat odciągania mleka: 775533? Jak często go powtarzać?

Taki system jest zalecany kiedy rozkręcamy laktację bez udziału dziecka lub kiedy dziecko ssie niewystarczająco efektywnie, kiedy mamy 1 lejek. Czyli naprzemiennie 7 minut jedna pierś, 7 minut druga, 5 minut jedna i td. Natomiast łatwiej jest stymulować obie piersi jednocześnie przez 15 min mają laktator na 2 piersi. Jak często, to zależy od sytuacji, zwykle ok. 8 x dobę.

Paulina

Czy karmiąc piersią można karmić mlekiem modyfikowanym?

Można, tylko warto się zastanowić po co to robimy i dlaczego. Jeśli dziecko wymaga dokarmiania, to pokarmem z wyboru jest odciągany pokarm mamy, w drugiej kolejności mieszanka, ważna też jest diagnostyka, dlaczego KP jest niewystarczające. Jeśli dziecko dostaje mieszankę z butelki to istnieje ryzyko zaburzeń mechanizmu ssania i laktacji, co prowadzi do przedwczesnego zakończenia KP. Każda sytuacja jest indywidualna, a razie potrzeby zapraszam ;)

Anna

Czy w szpitalu możemy liczyć na pomoc doradcy laktacyjnego?

To zależy od szpitala. Doradca laktacyjny w niektórych szpitalach jest cały czas lub bywa w określonych dniach czy godzinach i dostępność może być utrudniona.

Katarzyna

Ile czasu powinno trwać prawidłowe karmienie?

Czy chodzi o czas pojedynczego karmienia, to zwykle dziecko aktywnie ssie i połyka pokarm rytmicznie przez ok. 10-20 minut z jednej piersi. Oczywiście czasami ten czas jest zarówno krótszy czy dłuższy w zależności od wieku dziecka i etapu laktacji.

<https://doradcalaktacyjnylodz.pl/abc-laktacji/wskazniki-skutecznego-karmienia/>

Agnieszka

Dziecko wkłada paluszki podczas jedzenia, jakie mogą być tego przyczyny? Czy pozwalać na to czy je szybko wyciągać?

Jeśli podczas jedzenia, to chyba warto wyjąć, żeby mogło dalej jeść ;-) Etap wkładania palców do buzi tzw „mouthing”, jest bardzo ważnym etapem w rozwoju dziecka, pozwalający na odważliwiania jamy ustnej i przygotowywanie jej na przyjęcie pokarmów stałych w przyszłości.

Marta

Czy przy rozszerzeniu diety, karmiąc piersią, pokarm matki powinno podawać się przed pokarmem stałym?

Tak, w pierwszych miesiącach posiłek proponujemy po piersi oraz warto proponować po też pierś po. W kolejnych miesiącach można dawać już bez piersi i stopniowo po posiłku proponować czasami wodę, żeby uczyć też innych płynów. O podstawach rozszerzania mówiłam na LaktoSferze w odcinku 13 <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/laktosfera/>

Katarzyna Ww jakiej pozycji najlepiej karmić dziecko butelką?

Jest to temat szeroki, w skrócie TECHNIKA KARMIENIA BUTELKĄ:

- Dziecko trzymamy w pozycji półpionowej. Butelkę trzymamy poziomo, żeby mleko nie płynęło samo (wskutek grawitacji) tylko wskutek ssania, a dziecko miało szansę robić przerwy oraz zakończyć karmienie, kiedy będzie najedzone.
- Czas karmienia powinien trwać ok. 15-20 min (oczywiście może być krótszy przy mniejszych porcjach)

Mówiłam o tym w odcinku 14 LaktoSfery <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/laktosfera/>

Anna

Jaka butelka jest najlepsza przy dokarmianiu

Nie ma najlepszej butelki, ani „naśladowącej” pierś mamy ;)
Smoczek należy dobrać pod względem kształtu, twardości i przepływu indywidualnie do dziecka, jego jamy ustnej oraz zdolności ssania. Zasadniczo wolnoprzepływowy, a kluczowa jest technika karmienia. Patrz poprzednie pytanie ;-)
Mówiłam o tym w odcinku 14 LaktoSfery <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/laktosfera/>

Katarzyna

Czy poleca Pani jakieś najlepsze butelki do karmienia?

Nie ma najlepszej butelki, ani „naśladowącej” pierś mamy ;)

Smoczek należy dobrać pod względem kształtu, twardości i przepływu indywidualnie do dziecka, jego jamy ustnej oraz zdolności ssania. Zasadniczo wolnoprzepływowy, a kluczowa jest technika karmienia. Patrz poprzednie pytanie ;-)
Mówiłam o tym w odcinku 14 LaktoSfery <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/laktosfera/>

Paulina

Czego unikać w diecie karmiącej?

Niczego, a nie ... alkoholu ;-)
zasadniczo jedzmy zdrowo, unikając (zasadniczo) chemicznych dodatków i żywności wysokoprzetworzonej.
Więcej tu: <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/karmienie-piersia/rozterki-przy-wigilijnym-stole/>
LaktoSfera odcinek 11 <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/laktosfera/>

Katarzyna

Co zrobić jeśli dziecko nie zawsze ma domkniętą buzię podczas spoczynku? Co zrobić w sprawie pojawiającej się co jakiś czas białej ssawki na górnej wadze? Do kogo się udać?

Do neurologopedy i do doradcy laktacyjnego ewentualnie, żeby w razie potrzeby zabezpieczyć laktację.

W Łodzi polecam: <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/wspolpraca/>

Paulina

Jak radzić sobie z popękkanymi brodawkami?

To zależy od przyczyny uszkodzeń. Przede wszystkim ocena sposobu ssania, techniki karmienia plus odpowiednie leczenie, jeśli sytuacja tego wymaga. Więcej tu:
<https://doradcalaktacyjnylodz.pl/abc-laktacji/bolesnosc-brodawek/>
<https://doradcalaktacyjnylodz.pl/abc-laktacji/dobry-poczatek-technika-karmienia/>

Katarzyna

Do jakiego wieku optymalnie karmić dziecko?

Tak długo jak odpowiada to matce i dziecku. Zasadniczo jeśli nie myślimy o długim KP do samoodstawienia, to najbardziej korzystne jest wyłączenie KP do 6mca, potem do roku lub przynajmniej przez kilka pierwszych miesięcy rozszerzania diety. Wszystko zależy od sytuacji i gotowości mamy. Dla dziecka mleko mamy zawsze tylko z korzyścią.

Paulina

Co robić, gdy dziecko preferuje ssanie z jednej piersi?

Zwrócić uwagę na ew. asymetrię, rozkład napięcia mięśniowego, sposób dostawiania, ułożenia malucha przy jednej i drugiej piersi. Czasami jeśli brodawki się różnią to dziecko może preferować jedną z nich.

Marta

Czy poleca pani sól jęczmienny na utrzymanie laktacji?

Laktacja działa na zasadzie popyt-podaż, a regularne opróżnianie piersi najlepiej utrzymuje laktację. Sól na pewno można jako dodatkowe wsparcie nap na początku laktacji czy w chwilach spadku produkcji, ale nie przewlekle i nie jako jedyny sposób na poprawę sytuacji.

Katarzyna

Czy stosować laktatory jeżeli dziecko nie opróżnia piersi?

To zależy od sytuacji, niestety nie mogę tutaj napisać w sposób wyczerpujący bez dodatkowych informacji.

Agnieszka

Jakie mogą być przyczyny otwartej buzi dziecka podczas snu?

Skrócone wędzidełko języka, obniżone napięcie mięśni jamy ustnej i inne... na pewno dobrze by było skonsultować się np. z neurologopedą. W Łodzi polecam:
<https://doradcalaktacyjnylodz.pl/wspolpraca/>

Marta

Jak ćwiczyć z 12 tyg. niemowlakiem, by poprawnie trzymał język na podniebieniu w pozycji spoczynkowej?

W takiej sytuacji najlepiej udać się do specjalisty- neurologopedy. W Łodzi polecam:
<https://doradcalaktacyjnylodz.pl/wspolpraca/>

Paulina

Od kiedy powinno się dopajać dziecko wodą?

Wodę podajemy dopiero na etapie rozszerzania diety i też nie od razu. Podczas wyłącznego KP nie ma potrzeby podawania dodatkowych płynów oprócz piersi.

Maja

Ja mam pytanie odnośnie odstawiania od piersi, jak to rozpocząć i co robić by nie zrobić sobie krzywdy w postaci zapalenia?

Odstawianie od piersi – temat rzeka, ale w skrócie należy powoli redukować czas trwania i ilość karmień, stopniowo, żeby laktacja mogła dostosować do zmniejszającego się popytu. O odstawianiu mówiłam w odcinku 15 LaktoSfery <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/laktosfera/>

Paulina

Kiedy należy rozszerzyć dietę dziecka? Od czego zacząć?

O podstawach rozszerzania mówiłam na LaktoSferze w odcinku 13

<https://doradcalaktacyjnylodz.pl/laktosfera/>

Paulina

Czy można korzystać z solarium, sauny?

Można

Katarzyna

Czy karmiąc piersią jest szansa na naturalne skorygowanie asymetrii piersi lub chociaż nie pogorszenia sytuacji sprzed ciąży?

Zazwyczaj po zakończeniu karmienia piersi wracają do stanu sprzed, więc jeśli była wówczas asymetria to pewnie pozostanie. Nierównomierny rozkład tkanki gruczołowej najbardziej jest widoczny podczas laktacji.

Paulina

Czy podczas gorączki można karmić?

Zasadniczo tak, jeśli mama jest w stanie. Wdrażamy też leczenie przeciwgorączkowe powyżej 38,5.

Maja

Jak poradzić sobie z machaniem, uderzaniem rączkami podczas karmienia? Czy to mija i dziecko zaczyna znowu spokojnie jeść?

Tego typu objawy często są strategią na wyciszenie, tak jakby wyrzucenie nagromadzonych w ciągu dnia bodźców. Nie czuję się do końca odpowiednią osobą, żeby udzielać wskazówek. Można zasięgnąć opinii fizjoterapeuty i terapeuty SI w jednym najlepiej. Mi pomagało uciskanie tej latającej rączki, takie ugniatanie obejmując dłonią poszczególnych części (ramię – przedramię – dłoń w tej kolejności)

Paulina

Jakie leki można zażywać w czasie przeziębienia?

Na pewno leki przeciwgorączkowe, przeciwzapalne (Paracetamol, Ibuprofen), leki o działaniu miejscowym. Należy unikać preparatów złożonych, bo niektóre składniki (np. efedryna) mogą wpływać hamująco na laktację. Większość „często stosowanych” leków można zażywać przy KP, natomiast warto każdą substancję konkretnie skonsultować z kompetentną osobą (doradca laktacyjnym czy farmaceutą), która wie w jakich źródłach można sprawdzić bezpieczeństwo stosowania danego leku.

Maja

Czy kiedy karmimy piersią można kłaść się na brzuchu i piersiach?

Jeśli piersi nie przeszkadzają to tak ;) jeśli bardzo lubimy tę pozycję, to może hmmm po karmieniu?

Paulina

Bawarka na laktację – prawda czy mit?

Mit, badania nie wykazują wpływu bawarki na wzrost produkcji pokarmu.

Marta

W dzień niemowlę 12 tyg. je co 3-4 godziny, a w nocy co 2 godziny? Jest szansa, że będzie kiedyś odwrotnie?

Jest. Może proszę spróbować spać z dzieckiem, wtedy nie ma konieczności budzenia się na karmienia?

Marta

Czy jeśli dziecko ssie tylko 7 min to jest to prawidłowe?

Jeśli ssie prawidłowo, rytmicznie, na żądanie, dobrze rośnie, nie zagęszcza karmień, widać że się najada, dobrze opróżnia piers, śpi z zamkniętą buzią i nic innego nas nie martwi to pewnie że może być.

Paulina

O czym mogą świadczyć mdłości podczas karmienia piersią?

Nie spotkałam się dotychczas z taką reakcją. Może warto się przyjrzeć czy przyczyna nie tkwi gdzie indziej i nie ma związku z karmieniem.

Marta

Czy to prawda, że obalono tezę mleka I fazy i II fazy??

Podobno, powiem szczerze jeszcze się nie zagłębiłam się w tę kwestię. Natomiast niezależnie od faz czy one są czy nie, nie ma to znaczenia, żeby pobierać pokarm w sposób efektywny potrzeba długiego ssania.

Więcej wiedzy oraz informacji o mnie i mojej pracy:

NA MOJEJ STRONIE <https://doradcalaktacyjnylodz.pl/>, jeśli chcesz być na bieżąco **ZAPISZ SIĘ NA NEWSLETTER**

INSTAGRAM: https://www.instagram.com/doradcalaktacyjnylodz_pl/

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/doradcalaktacyjnylodz>

YOUTUBE: https://www.youtube.com/channel/UC9hAcGNN4ZBHy02ibCJu_wg

TELEFON: 664 914 704 **MAIL:** poradniamammamia@gmail.com