

Ewelina

Czy karmienie piersią pomaga w odchudzaniu?

Trochę tak ponieważ w czasie ciąży w naszym ciele robi się zapas mleczny , który jest wykorzystywany po porodzie. Musimy pamiętać że podczas kp nasze zapotrzebowanie kaloryczne wzrasta o 500 kalorii więc powinniśmy się odżywiać zdrowo. Nie zaleca się też stosowania podczas kp diet odchudzających

Aleksandra

Czy kapturki mogą zahamować laktację ?

Zahamować nie , natomiast jeżeli dziecko ma problem z efektywnym pobieraniem pokarmu i jest przystawiane na kapturkach to może to osłabić laktację ponieważ wtedy nie opróżnia piersi do końca . Jeżeli pierś nie jest opróżniana w sposób prawidłowy wtedy zaczyna działać inhibitor laktacji który daje sygnał do przysadki i informację żeby zwolnić z produkcją mleka.

Bartosz

Kiedy kobieta powinna zbadać piersi po zakończeniu karmienia?

Przy pierwszej wizycie u ginekologa. Wg standardów ginekolog podczas wizyty powinien taką kontrolę przeprowadzić. Jeżeli tego nie zrobi trzeba się o to upomnieć.

Ludwika

W szpitalu jak miałam problem z karmieniem panie położne od razu kazały kupować nakładki na sutki, czy z tych nakładek można jakoś zejść by karmić bez nich?

Tak można . Przystawiamy dziecko na nakładkach a jak zaczyna ssać pierś wtedy szybko je ściągamy. Jeżeli nam się to nie udaje najlepiej zgłosić się do doradcy laktacyjnego aby sprawdził czy u dziecka nie ma problemów z funkcją ssania oraz sprawdził technikę karmienia

Beata

Jak radzić sobie z częstym zapaleniem piersi?

Częste zapalenia piersi muszą mieć jakąś przyczynę. Najczęstszą przyczyną jest nieprawidłowe opróżnianie piersi przez dziecko. Jeżeli technika przystawiania dziecka do piersi jest prawidłowa wtedy trzeba sprawdzić czy dziecko nie ma problemów z funkcją ssania i efektywnym pobieraniem pokarmu. Najlepiej zgłosić się do doradcy laktacyjnego aby ustalił przyczynę powstania częstych zapaleń

Agnieszka

Jak dobierać kapturki do karmienia?

Kapturki powinny być dopasowane do rozmiaru brodawki. Nie mogą być za duże ponieważ dziecko będzie miało problem z pobieraniem pokarmu oraz nie mogą być za małe ponieważ wtedy mogą uszkadzać brodawki. Na stronie Medela jest opis razem ze zdjęciami w jaki sposób dobrać kapturki . Polecam zajrzeć na tą stronę

Iza

Czy podczas karmienia piersią można iść na kontrolną mammografię?
Jeżeli jest zalecona taka kontrola to jak najbardziej a nawet trzeba aby wykluczyć niepokojące zmiany. Oczywiście to badanie nie jest przeciwwskazane przy kp.

Aleksandra

Jak prawidłowo po raz pierwszy przystawić do piersi ?

Najlepiej przystawić w kontakcie skóra do skóry w pierwszych 2 godzinach po porodzie. W tym czasie dzieci najlepiej przystawiają się do piersi. Jeżeli kontaktu skóra do skóra nie będzie najlepiej poprosić położną w szpitalu o pomoc w pierwszym przystawieniu

Agnieszka

Jak ułożyć się wygodnie do pozycji naturalnej odchylonej?

Najlepiej zacząć od przystawienia od pozycji siedzącej a następnie jak dziecko zacznie ssać piersi , przejść w pozycję odchyloną albo do pozycji naturalnej. Przystawienie od razu w tych pozycjach bywa czasami stresujące zarówno dla mamy jak i dla dziecka i nie zawsze od razu udaje się przystawić dziecko w tej pozycji

Ewa

W moim szpitalu położna twierdzi, że nie mają typowego doradcy laktacyjnego a jednak ja chciałabym się z takim spotkać. czy jest jakaś strona, gdzie jest lista doradców?
Tak na stronie Centrum Nauki o Laktacji jest spis doradców laktacyjnych z całej Polski i tam można poszukać czy na danym terenie jest taka osoba

Ewa

Co zrobić z mlekiem odciętym laktatorem podczas nadmiaru pokarmu w szpitalu? oddać do banku czy poczekać aż tato zabierze do domu i zamrozi?
Z oddaniem do banku będzie problem ponieważ mleko do banku jest przyjmowane od zakwalifikowanych wcześniej dawczyń. Kwalifikacja polega na tym że kobieta zgłasza się do banku mleka i ma przeprowadzone badania na koszt banku.

Monika

czy mama z bardzo płaskimi brodawkami jest w stanie walczyć o laktację? mam taką koleżankę jak można jej pomóc?
Jak najbardziej . Mamie z płaskimi brodawkami są w stanie karmić dziecko piersią tylko czasami potrzebują fachowej pomocy

Alicja

Jak pomóc maluchowi ze skróconym wędzidełkiem w karmieniu piersia jeszcze w szpitalu?
Przystawiać jak najczęściej do piersi. Jeżeli dziecko ma problem z ssaniem i nie radzi sobie przez wędzidełko z efektywnym opróżnianiem piersi to warto stymulować też laktację laktatorem. Czyli przystawiamy dziecko do piersi i bezpośrednio po karmieniu jeszcze odciągamy mleka laktatorem tak żeby jak najszybciej rozkręcić laktację

Ewa

Czy po karmieniu piersią trzeba dziecko odbijać? jak to zrobić?

Nie zawsze tylko wtedy kiedy jest taka potrzeba czyli dziecko łyka dużo powietrza i ulewa po karmieniu. Wtedy zaleca się odbijanie lub odbijamy kiedy chcemy zaktywizować dziecko do ssania piersi- wtedy kiedy przysypia przy piersi. Co do metod odbijania. Polecam poradnik opieki i pielęgnacji małego dziecka. W poradniku jest dużo zdjęć i opisy min jak odbijać dziecko

Marlena

Czy podczas karmienia piersią można badać piersi?mam na myśli usg, czy jest miarodajne?. karmię już jakiś czas i różne są opinie.

Tak jak najbardziej tylko trzeba znaleźć dobrego lekarza który wykonuje dobrze takie usg. Usg piersi w okresie laktacji wymaga dużych umiejętności od osoby wykonującej badanie dlatego nie wszyscy lekarze takie usg robią , a jak robią nie zawsze robią je dobrze

Ewelina

Czym smarować brodawki gdy są poranione?

Jeżeli są poranione można smarować własnym mlekiem. Polecam wtedy też kompresy multi mam które świetnie radzą sobie z ranami na brodawkach. Oczywiście też trzeba wyeliminować przyczynę powstania tych ran

Agnieszka

Ile czasu dać sobie i dziecku, nawet w przypadku problemów laktacyjnych, zanim skontaktujemy się z CDL?

Myślę że kilka dni na to żeby poprawić technikę karmienia. Jeżeli to nie pomaga nie warto czekać długo ponieważ problemy laktacyjne mogą się nawarstwić lub przytłumić pewne rzeczy, albo uśpić czujność mamy. Z mojego doświadczenia jeżeli się czeka zbyt długo , to często takie problemy się nawarstwiają

Kasia

Czego kategorycznie nie wolno jeść podczas kp?

Można jeść wszystko ale dieta powinna być zdrowa i powinno się jeść różne produkty w rozsądnych porcjach, czyli nie objadamy się tylko danymi produktami

Nicola

Czy po porodzie warto używać preparatów wspomagających laktację?

Jeżeli laktacja ruszy prawidłowo i dziecko przybiera na wadze to nie ma takiej potrzeby , natomiast kiedy będzie Pani miała obawy czy laktacja rozkręca się prawidłowo wtedy można wspomagać się preparatami

Kasia

Jeżeli jem bardzo mało mięsa, w sensie jak najmniej, to czy w diecie przy karmieniu piersią, będzie to miało negatywny wpływ? P.S. Najchętniej nie jadłabym go w ogóle...

Nie ma to wpływu na laktację ale może mieć to wpływ na poziom żelaza w Pani organizmie dlatego trzeba jeść wtedy inne produkty bogate w żelazo i wit B6

Aleksandra

Kiedy zacząć pic herbatki na laktację

Po porodzie , żeby wspomóc laktację

Ewelina

Sery pleśniowe też?

Podczas kp można jeść sery pleśnowe. Nie zaleca się jedzenia serów tylko w ciąży. Przy karmieniu piersią można

Anna

Jak często karmić noworodka w nocy?

Noworodek powinien jeść przynajmniej 1 a najlepiej 2 razy w nocy. Noc liczymy od 23 do 6 rano. Częstość przystawiania uzależniona jest również od przebiegu laktacji i czy dziecko nie ma żółtaczki. Jeżeli laktacja dopiero się rozkręca wtedy przystawiamy dziecko częściej..

Jeżeli dziecko ma żółtaczkę noworodkową wtedy też zaleca się częstsze przystawianie ponieważ dziecko może być wtedy ospałe .

Agnieszka

Jaką pierwszą butelkę Pani poleca, nawet, gdy będziemy karmić piersią?

Jako pierwszą polecam Avent natural ale o poj 60 ml ponieważ smoczek w tej butelce jest trudnym smoczkiem oraz dziecko nie ma problemów po tej butelce z szerokim otwieraniem buzi

Mommy

Jak szybko określić co powoduje problemy "brzuszkowe" u dziecka? co najpierw wyeliminować z diety?

Problemy brzuszkowe najczęściej nie są spowodowane przez dietę matki tylko przez nieprawidłowe ssanie przez dziecko piersi lub nieprawidłowe jedzenie z butelki.