1. Jak pobudzić laktację w pierwszych dniach życia dzieci?

Jeśli poród przebiega prawidłowo i dziecko jest zdrowym noworodkiem , ciąża przebiegała fizjologicznie – aby uzyskać prawidłowy poziom laktacji należy zapewnić pełny kontakt skóra do skóry , rozpocząć pierwsze karmienie w trakcie tego kontaktu. Następnie przystawiać dziecko do piersi na żądanie ale NIE MNIEJ niż co 3 godz . Wyjątek stanowi pierwsza doba jeśli dziecko ssało pierś po porodzie może zapaść w głęboki sen i wtedy karmienie może się jednorazowo przesunąć do 6 godz. Oczywiście należy spróbować przystawić do piersi po 3 godz ale wtedy dziecko może nie chcieć jeszcze jeść tylko spać . Pamiętać o karmieniu z obu piersi na 1 sesje . Nie dokarmiać jeśli nie ma wskazań lekarskich . Pamiętać o jedzeniu przez mamę posiłków w odpowiedniej częstotliwości i kaloryczność . Poród ,połóg i laktacja to wysiłek . Organizm musi mieć energię by móc się zregenerować . W przypadku kiedy dziecko jest dokarmiane dodatkowo właczyć stymulacje laktacji laktatorem

1. Czy po cc karmić dziecko piersią? Oczywiście ! Im szybciej tym lepiej. Próbujemy odwrócić mechanizm porodu i wprowadzać postepowanie jak w pierwszych godzinach po porodzie drogami natury czyli – wczesny STS , przystawianie do piersi i stymulacja laktacji
2. Czy po cc mleko u Mamy pojawia się później? Ciecie cesarskie to operacja czyli jak każda inwazyjna procedura w nasze ciało uruchamia stres duchowy i cielesny . Mleko w piersiach jest już długo przed porodem natomiast jego wypływ może być zahamowany lub opóźniony w wyniku cięcia cesarskiego co jest naturalną reakcją ciała .
3. Jak przystawić dziecko prawidłowo do piersi? Po pierwsze pamiętaj o wygodnej dla siebie pozycji . Karmienie w wygięciu , zgięciu lub dyskomforcie będzie ciężkie dla ciebie i maluszka . Po drugie spróbuj przybliżyć dziecko jak najbliżej sutka . Im odległość między buzią dziecka a twoją piersią jest mniejsza tym szybciej poczuje zapach i zlokalizuje brodawkę sutkową. Grunt to szerokie rozwarcie ust tak by jak największa część otoczki znajdowała się w buzi dziecka.
4. Czym wspomagać laktację? Jeśłi jest wskazanie do stymulacji laktacji to spróbuj sięgnąć po laktator lub zastosuj ręczną stymulacje . Możesz wspomóc się galaktogogami ale najważniejsze to częste przystawianie do piersi . Uważaj na nadużywanie suplementów diety i ziół . Możesz zastosować np. słód jęczmienny z betaglukanem np. femaltiker . Pamiętaj sen i odżywianie to podstawa aby twój organizm zaczął prawidłowo funkcjonować .
5. Czy Mama powinna pić herbatkę wspomagającą laktację?

Stosowanie herbatek laktacyjnych budzi wiele kontrowersji . Owszem zioła w nich zawarte działają laktogennie ale moją też skutki uboczne. Niestety herbatki to suplementy diety i nie podlegają tak ścisłym nadzorom farmaceutycznym jak leki i preperaty przeznaczenia medycznego . Często jest to mieszanka kilku ziół a ich stężenie może się różnić od opakowania i sposobu przygotowania . Jeśli już sięgasz po zioła spróbuj stosować jednoskładnikowe , sprawdź w leksykonie substancji stosowanych w laktacji do jakiej kategorii należą. Obserwuj swoje dziecko. Pamiętaj ,że w pierwszych dniach po porodzie piersi „ przepuszczają” więcej substancji niż później , z dnia na dzień twoje dziecko też zwiększa masę ciała i obniża się wpływ dawki zależnej od masy

1. Co stosować na nabrzmiałe bolące piersi? Przed wszystkim w przypadku obrzęku zrezygnuj z ciepłych pryszniców i ciepłych okładów to pogorszy ten stan. Zastosuj zimne okłady . Jeśli pierś jest twarda i nie możesz przystawić dziecka spróbuj uruchomić ręcznie wypływ ( nie uciskaj , nie masuj piersi )
2. Jak długo może być przechowywane odciągnięte mleko Mamy? W zależności od sposobu przechowywania . Najlepsze właściwości ma mleko świeże czyli nie poddane chodzeniu ani mrożeniu . Mleko świeże w temperaturze pokojowej może być przechowywane do 6 godz ( optymalnie 4 godz) , mleko w lodówce do 96 h ( świeże odciągnięte , nie rozmrożone ) w zamrażarce w zależności od temperatury mrożenia od 3-6 miesięcy . Dla wcześniaków i dzieci chorych wytyczne są bardziej rygorystyczne ( mniejszy czas przechowywania )
3. Czy da się wyrównać ilość mleka w dwóch piersiach, by odciągać podobne wartości?

Piersi kobiece nie są symetryczne, tak jak nasze ciało w przebiegu linii środkowej po obu stronach dostrzegalne są różnice. Łatwo zobaczysz to na przykładzie twarzy lub w funkcji ręki prawej względem lewej . Jest to uwarunkowane osobniczo . Zazwyczaj rozmieszczenie tkanki gruczołowej a nie tłuszczowej ,która jest odpowiedzialna za produkcje mleka jest różna. Oczywiście sposób karmienia lub odciągania może pogłębiać tą różnice w trakcie trwania laktacji . Jeśli będziesz karmić 1 piersią lub bardziej stymulować różnica może być bardziej widoczna . Pamiętaj ilość mleka w piersi prawej zazwyczaj nie jest identyczna więc nie wpadaj w panikę, to fizjologia .

1. Po jakim czasie przestawić dziecko na drugą pierś? TO często zadawane pytanie, które spędza sen z powiek młodym mamą . Różnice w produkcji mleka pomiędzy jedną a drugą piersią występują fizjologicznie dlatego nie sugerujemy się czasem karmienia a efektywnością pobierania pokarmu przez dziecko . Przy dużej asymetrii pomiędzy piersiami czas karmienia na danej piersi może znacznie się różnić . Patrz i słuchaj jak je twoje dziecko
2. Czy siarę odciągnąć z obu piersi? Tak . Oczywiście fizjologicznie może być różnica w ilości z danej piersi ale należy odciągać z obydwu
3. Czy wskazane jest tzw. hartowanie piersi przed porodem - przecieranie szorstkimi ręcznikami/szczotkami, żeby przygotować do ew. podrażnień? Absolutnie tego nie rób! Ten mit nie tylko nie pomaga ale szkodzi twoim piersią . Uszkadzany jest w ten sposób cienki naskórek na otoczce i sutku , niszczona warstwa lipidowa i mikroflora . To pierwszy sposób alby wysuszyć i uszkodzić brodawki sutkowe a na pewno zwiększyć ich szanse na urazy
4. Ile wcześniej pobrać siarę przed CC? Odciąganie siary tuż przed cięciem cesarskim już funkcjonuje w wielu szpitalach jako jedna z części przygotowania pacjentki do cięcia cesarskiego a większości procedura ta jest realizowana zaraz po cięciu na Sali pooperacyjnej . Wszysto zależy z jakich wskazań wykonywane jest cięcie i czy jest ono planowane czy nagłe . Jeśli wiesz, ze może to być utrudnione lub masz planowane cięcię cesarskie możesz to wykonać sama w domu i przyjechać z przygotowaną porcją . Wiadomo, że swieżo odciągnięte mleko bez obróbki termicznej czyli chłodzenia nie podlega zmianą pod względem składu i optymalnie jest pobrać siarę tuż przed cięciem aby dziecko dostało ją w 1 kolejności . W przypadku ciężarnych z cukrzycą można zabezpieczyć taką porcje wcześniej ale nie wykonuj tego sama gdy wiek ciązy jest poniżej 38t.c. i skonsultuj to ze swoją położną lub lekarzem . Optymalnie procedurę można rozpocząć kilka dni przed planowanym cięciem cesarskim jeśli nie ma przeciwskazań .
5. Jak radzić sobie z podrażnionymi brodawkami? Podrażnione czy uszkodzone oto zasadnicze pytanie . Jeśłi brodawki nie są uszkodzone tylko podrażnione możesz zastosować po karmieniu cienką warstwę lanoliny, która je natłuści lub kompresy kojące np. Multi mam, lub balsam regenerujący do brodawek sutkowych . Pamiętaj nie myj piersi przed karmieniem tylko w trakcie toalety całego ciała 2 x dz . Jeśli są uszkodzone najpierw skoryguj technikę przystawiania , nawet super fantastyczne preperaty nie zapobiegną uszkodzeniu jeśli dziecko nieprawidłowo chwyta pierś
6. Czy to prawda, że nawał mleka pojawia się dopiero w 3 dobie po porodzie? Książki książkami ale my jesteśmy zmienni osobniczo .U większości zdrowych kobiet po porodzie drogami natury i prawidłowym postępowaniu w 1 dobach po porodzie nawał pojawia się w 3 dobie . Należy jednak wziąć poprawkę jeśli jesteś po cięciu cesarskim , porodzie zabiegowym , twoje dziecko było oddzielone , lub masz choroby współistniejące – nawał pokarmu może się opóźnić . U mam, które karmiły wcześniej lub mają krótki odstęp w karmieniu dzieci lub w wywiadzie pojawiła się hiperprolaktynemia ten proces może wystąpić klika godzin wcześniej .
7. Jak poznać, że dziecko się już najadło? Dziecko efektywnie jadło z piersi ( słyszałaś przełykania – sprawdź wskaźniki aktywnego karmienia ) , czujesz ,że twoje piersi są miększe i lżejsze niż przed rozpoczęciem karmienia , dziecko jest rozluźnione , spokojne , puszcza pierś , zazwyczaj usypia ( noworodki ) . Pamiętaj nie po każdym karmieniu twoje dziecko będzie usypiało głębokim snem , w ciągu dnia może mieć fazy aktywności ale jest spokojne .
8. Jak przestawić dziecko na butelkę, gdy chcę się przestać już karmić piersią? Wszystko zależy w jakim wieku jest dziecko . Wprowadzanie butelki u dziecka, które jest już gotowe na przyjmowanie pokarmu z zewnątrz, rozszerzanie diety nie jest dobrym pomysłem . Jeśli jest to mniejszy niemowlak dobierz butelkę i smoczek , który twoje dziecko będzie akceptowało ( np. nie wywoła odruchu wymiotnego , będzie akceptowalne pod względem reakcji i tolerancji w jamie ustnej ). Właściwie dobrana butelka to podstawa powodzenia . Jedzenie z niej powinno być komfortowe dla dziecka ( nie za szybkie , nie za wolne ) . Pamiętaj przy karmieniu butelką trzymaj dziecko w inny sposób niż do kp . Najlepiej jesłi będziesz przestawić dziecko na butelkę z wykorzystaniem swojego mleka . Przejście z karmienia piersią na butelkę z mlekiem modyfikowanym może być zdecydowanie trudniejsze ( smak , nietolerancje) . Dobrze jeśli masz na ten proces kilka dni – stopniowo wprowadzaj butelkę co którejś karmienie .
9. Czy jeśli zostanie w szpitalu podane mleko modyfikowane to należy kontynuować podawanie mm czy możemy karmić tylko piersią? Wszystko zależy w jakiej dawce dziecko dostawało mleko modyfikowane w szpitalu i jaki był najniższy spadek masy oraz jaka była masa wypisowa, czy twoja laktacja jest już wystarczająca , bo zaczęłaś odciągać swoje mleko i nie musisz dokarmiać mlekiem modyfikowanym. W takim przypadku najpierw postaraj się aby twoje dziecko było dokarmiane tylko twoim mlekiem i pod kontrolą masy ciała z położną obniżcie lub odstawicie dokarmianie .

Kontakt : [www.poloznalaktacyjna.pl](http://www.poloznalaktacyjna.pl) , [mmeus.polozna@mail.com](mailto:mmeus.polozna@mail.com), facebook Marta Meus Certyfikowany Doradca Laktacyjny , Tutum Centrum Zdrowia Kobiety i Dziecka