1. Jak wspomóc, rozkręcić laktację?

Przede wszystkim nie przeszkadzać w naturalnym przebiegu porodu i pierwszych godzin po narodzinach dziecka. Klucz to nieprzerwany kontakt skóra do skóry przez minimum 2 godziny i pozwolenie dziecka na dotarcie do piersi i przystawienie się. Tu nie chodzi o jedzenie tylko wzorzec postepowania dla malucha

1. Czy herbatki na laktacje są dobre, czy lepiej wspomóc się jakimiś tabletkami?

Podstawą jest prawidłowe postepowanie zgodne z fizjologią laktacji. Wspomagacze które się potwierdzają w badaniach to słód jęczmienia. Ale to tylko wspomagacz. Ważniejsze wielokrotnie jest wsparcie mamy, aby mogła się spokojnie uczyć nowej roli wraz z dzieckiem

3. Słyszy się, że niektórzy zbierają siarę jeszcze podczas ciąży. Czy powinniśmy ją

zbierać czy nie?

Odciąganie siary przed porodem ma sens, gdy spodziewamy się problemów z kontaktem mamy i dziecka zaraz po porodzie, np. szykuje się poród przedwczesny albo maluszka czeka jakieś postępowanie lecznicze. Wtedy bezwzględnie należy pobrać choć 2 krople siary, aby położyć je na śluzówkach jamy ustnej dziecka, aby pierwszym pokarmem z jakim zetknie się układ pokarmowy był pokarm ludzki najlepiej własnej matki

1. Jak mogę poznać, czy dziecko się wystarczająco najada?

Do oceny tego służą „wskaźniki skutecznego karmienia” – wiele stron ma to dość łatwo do znalezienia np. centrum nauki o laktacji, bank mleka kobiecego, itp. można wyszukać po #

5. Noworodek 3tyg z silną potrzebą ssania, karmione tylko piersią. Przyrosty bardzo

dobre, nawet za duże. Lepiej częściej dać pierś, którą uleje (mimo pionizowania), czy

jednak smoczek uspokajający?

To częsta sytuacja u dzieci nieco zagubionych po porodzie – przede wszystkim wyciszanie, tulenie, noszenie, zbieranie w pozycje embrionalną, kangurowanie itd., ale może najważniejsze to wsparcie dla mamy! Kołysanie z kontaktem wzrokowym lekko góra/dół. Nie trzeba uczyć zajadania problemów…

6. Można nie mieć nawału?

Można go nie zauważyć, gdy dziecko jest często przy piersi i karmienia są prawidłowe. To czasem 2-3 godz. nieco bardziej wypełnionych piersi. Ale może być też sytuacja, że nawał się opóźnia np. gdy mama jest obolała, bardzo zmęczona, był trudny, długi poród, zabiegi, no i cięcie cesarskie. Wtedy przede wszystkim należy zadbać o mamę i jak najszybciej włączyć jakąś stymulację np. ręczne odciąganie, które jest bardzo komfortowe i skuteczne – ale pod warunkiem prawidłowej techniki

7. Jako mama w ciąży mam pytanie: na ile cukrzyca ciążowa wpływa na wagę dziecka

po urodzeniu, przyrost jego wagi?

Mogą pojawić się różne przygody i to w każdą stronę – zarówno bardzo duże dziecko jak i potrzebujące pilnie dożywienia. Ale jeśli cukrzyca jest pod kontrolę raczej nie spodziewamy się kłopotów większych niż typowe problemy w nowej sytuacji z noworodkiem na pokładzie

8. Czy podczas jednego karmienia powinnam podawać jedną czy obie piersi?

Zwykle na początku poleca się podawanie obu piersi aby uruchomić prawidłowo laktację , ale po kilku dniach często dzieci potrafią najeść się jedna piersią, a drugą traktują jako deser. Wtedy kolejne karmienia zaczynamy od tej „deserowej” piersi. Ale część dzieci woli zjadać z obu piersi za każdym razem.

9. Jak poradzić sobie z bólem przy karmieniu?

Ból zawsze świadczy o nieprawidłowościach – kontakt z poleconą CDL lub IBCLC

10. Co zrobić, jeśli dziecko ulewa, bo nie chce mu się odbić po jedzeniu albo zasypia i

ulewa?

Generalnie ulewanie do roku jest normą i nie zawsze zależy od odbicia. Polecam pozycje „biologiczne”, w których główka jest już podczas karmienia wyżej niż brzuszek i odbijanie następuje automatycznie, a czasem nie ma tej potrzeby. Przy prawidłowym przystawieniu i pracy dziecko nie łyka powietrza. Najczęściej ulewanie może być związane ze słabszymi mięśniami brzuszka, dlatego tak ważne jest noszenie i pielęgnacja malucha według zasad „przyjaznej pielęgnacji” – można „wygooglać”

11. Jak można się przygotować przed cesarskim cięciem, aby zwiększyć szansę na udaną

laktację?

Jak najszybszy kontakt skóra do skóry najlepiej na klatce piersiowej u mamy i pozwolenie na karmieni. Nawet w trakcie końcówki zabiegu. Potem pomoc mamie, która jest dużo mniej mobilna, aby umożliwić stałe przebywanie z dzieckiem i uczenie się przystawiania i innych normalnych czynności. Jeśli dziecko nie jest z mamą najlepiej od razu próbować pracować nad stymulacją np. ręcznym odciąganiem pokarmu

12. Co zrobić, jeśli maluch się bardzo denerwuje i długo nie może uchwycić brodawki -

do tej pory było super, maluszek 2 miesiące, potem oczywiście wszystko ulewa...

to typowy wiek na takie problemy – najlepiej skontaktować się z doświadczoną doradcą CDL lub IBCLC i ocenic całą sytuację. Najczęściej dużą poprawę przynosi prawidłowe noszenie dziecka. Pozycje biologiczne i konsultacja z fizjoterapeutą. NIC NA SIŁĘ!!! Bo to pogarsza atmosferę i pokonanie tego problemu.

13. Co robić, jeśli dziecko ulewa pomimo odbicia?

Odpowiedź przy pytaniu 10.

14. Jak wyrównać laktację w obu piersiach?

Częściej stymulować słabszą pierś np. przystawiać do niej dziecko za każdym razem na początek a do tej większej tylko co drugi raz albo po karmieniach popracować dodatkowe 5-10 min np. ręcznie lub laktatorem

15. Co jesli kobieta ma wklęsłe/płaskie brodawki i maluch nie potrafi ich złapać?

Budowa brodawki nie ma aż takiego znaczenia jeśli dziecko łapie pierś prawidłowo czyli tak jakby chciało się do niej przykleić otwartą szeroko buzią. Najłatwiej osiągnąć to w pozycjach biologicznych, gdy główka dziecka grawitacyjnie spada na zebrana pierś mamy.